



**PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190**



# ДРУГ ДОМА

№5/165  
2001  
ФЕВРАЛЬ<sup>©</sup>

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит  
четыре раза  
в месяц

## РИСУЙ... ФАСОЛЬЮ И КРУПОЙ

И получится  
оригинальная картина



### КИТАЙСКАЯ БАБУШКА

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 4 мы решили присудить оба приза кулинарам: **Екатерине Николаевне МАРКОВОЙ** из г. Старый Оскол Белгородской области - за подборку оригинальных и, главное, доступных рецептов китайской кухни и **Зое Яковлевне МОРОЗОВОЙ** из пос. Юртамыш Курганской области за рецепты незатейливых, но вкусных блюд, готовить которые ее научила бабушка.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

ЗАПОЛНИТЕ АНКЕТУ —  
ПОЛУЧИТЕ ПРИЗ!

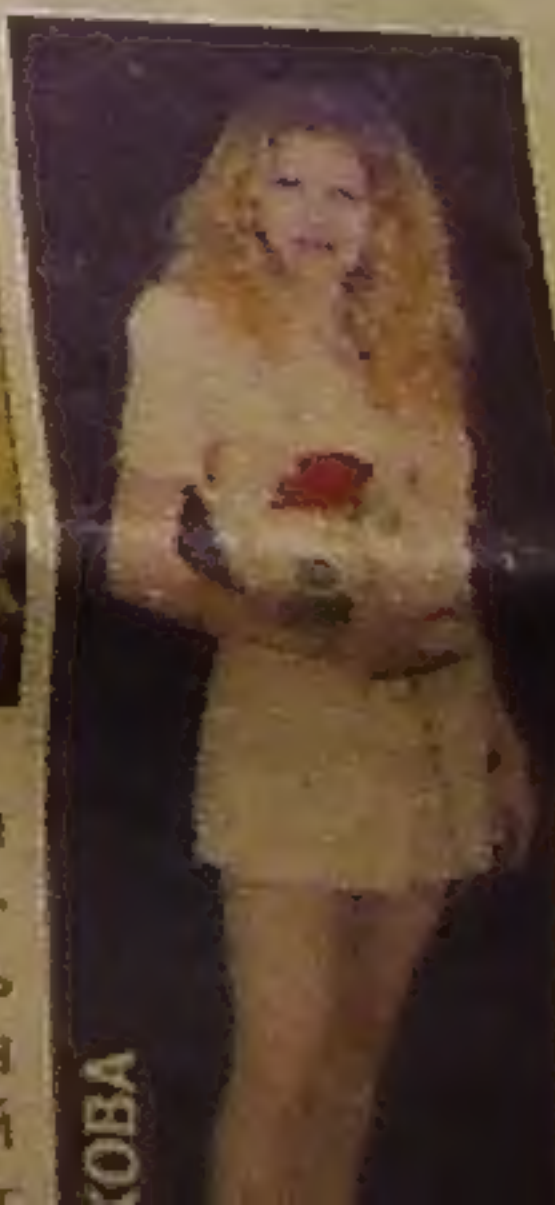


Людмила Михайловна  
ГАЛАКТИОНОВА  
с внуком Максимом



Наталья АНИСИМОВА

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, устроен свой род призовой фонд, который составляет



КОВА





*Приятные для глаз цветочные композиции, даже самые незатейливые, преображают любую комнату, оживляют ее, наполняя теплотой, создают хорошее настроение. Но, к сожалению, как бы ни была хороша композиция из живых цветов, все-таки максимум недели через две-три она завянет, и ее придется выбросить.*

А вот создать композицию из засушенных цветов и других природных компонентов, которая напоминала бы вам о лете, - вполне по силам. Попробуйте сделать картину с изображением морского дна, уголка природы или же просто фантазийным сочетанием цветов и листьев.

Фоном для такой картины может служить ткань или ватман, окрашенный в бежевый,

сиреневый или голубой цвет с переходом от темного фона внизу до светлого в верхней части картины. Затем подберите рамку и покрасьте ее смесью гуаши с клеем ПВА, лаком или мо-

рилкой. Ткань или бумагу наклейте на картон и вырежьте соответственно размерам рамки. С задней стороны картона укрепите одну или две петли для подвешивания. Концы петель вклейте под небольшой кусочек картона.

Затем осторожно пинцетом берите необходимые растения и укладывайте их на фон, создавая задуманную вами композицию. В своей картине вы можете использовать семена, плоды, коряги, ракушки, фасоль, чечевицу или различные крупы.

Сыпучие материалы насыпайте на промазанную клеем поверхность. Когда клей немного подсохнет, плотно закройте картину картоном, сверху положите пресс и ос-

тавьте до полного высыхания.

Для лучшего запоминания нарисуйте окончательный вариант вашей картины на бумаге и лишь потом приступайте к приклеиванию всех элементов.

Когда все разложено на плотне, осторожно приподнимайте каждый компонент и наносите под него каплю клея.

На следующий день приклейте свое художественное произведение к рамке и положите под пресс.

Самое основное в изготовлении такой картины - это чувство меры. Не перегружайте ее различного рода материалами, она должна получиться изящной и сочетаемой с фоном. Быть может, вам придется несколько раз перемещать и подбирать детали по цвету и размерам, пока не получится задуманная композиция. За основу вы можете взять фотографии из книг и журналов.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.



**Людмила Михайловна ГАЛАКТИОНОВА**  
с внуком Максимом



**Наталья АНИСИМОВА**

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый

выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливи-  
чики - десять читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 26 февраля 2001 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам первого розыгрыша анкет из "Друга дома" № 12 в счастливую десятку попали **Наталья Викторовна АНИСИМОВА** из г. Остров Псковской области, **Евгения Сергеевна БАРХАТОВА** из г. Киселевск Кемеровской области, **Людмила Михайловна ГАЛАКТИОНОВА** из г. Бугуруслан Оренбургской области, **Инна Сергеевна ЗЫКОВА** из г. Пятигорск Ставропольского края, **Алевтина Ивановна МАРКОВА** из г. Кимры Тверской области, **Светлана Алексеевна ПЛЕТЕНЕВА** из пос. Яр, Удмуртия, **Наталья Владимировна СЕМЕНОВА** из г. Кемь, Карелия, **Валерий Алексеевич СУРОВ** из Воронежа, **Зоя Валентиновна ХРИСТОВА** из пос. Тикси, Якутия, и **Белла Петровна ЯГУДАЕВА** из Махачкалы.

**Поздравляем победителей!**

**"Друг дома" № 5**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

**"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).**

**Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 26.02.2001 г.**



**Инна ЗЫКОВА**



**Светлана ПЛЕТЕНЕВА**



**Белла ЯГУДАЕВА**



**Валерий СУРОВ**





Очень трудно, практически невозможно ответить на ваш вопрос. Да и советовать в такой ситуации - дело абсолютно неблагоприятное. Решать в любом случае предстоит вам. Прежде всего - почему мужчина уходит из семьи? Часто виновата в этом женщина. Либо со временем она перестает уделять мужу достаточно внимания - мол, чего на него смотреть, и так никуда не денется; либо не задумывается о том, что у мужчины на-

*Муж хочет вернуться. Дочь его любит и очень скучает. Как мне быть?*

**Алла С-ВА.**  
Алтайский край.

## ВЕРНИСЬ, Я ВСЕ ПРОЩУ...

ступил кризис среднего возраста, когда ему хочется перемен. К сожалению, менталитет среднерусского мужчины таков, что он почти никогда не переводит это желание перемен в хобби, смену ритма жизни. Чаще всего это или водка, или уход из семьи. И к другой уходит он даже не потому, что она лучше, а потому, что она именно другая. Порой такие "загулы" длятся по пять, а то и дольше. Особенно страдают мужчины с более сложной нервной организацией: чувствуя себя виноватыми, они...

принципам" обычно счастья не приносит. Жизнь вообще, простите за банальность, в том числе и семейная, - цепь взаимных уступок и компромиссов. Так что единственная причина, по которой стоит его не пускать, - он вам действительно не нужен, лучше того, у вас есть милый друг, который вполне вас устраивает. Оптимальный вариант - предложить ему нормальные "родственные" отношения при условии раздельного проживания. И ни в коем случае не препятствуйте дочери общаться с отцом.

Сходиться имеет смысл только в том случае, если вы твердо готовы простить и забыть. Ну если не забыть, то хотя бы не напоминать супругу о его "отлучке". А это трудно, ох как трудно! Прежде всего потому, что вы, приняв его в семью, получаете "абсолютное оружие" для любой ссоры: "Я тебя простила, а ты..." Естественно, что "прощенному и пущенному" крыть такой довод абсолютно нечем. Только

**У всех женщин, имеющих детей, есть свои маленькие секреты - как вкуснее накормить, красивее одеть, лучше учить своего малыша. Есть они и у меня. Придумывала сама, что-то узнавала от подружек, но все рецепты опробованы на собственном сыне - ему уже пять лет, и он весьма сообразительный мальчик.**

В первые дни жизни ребенка многие мамы и папы, бабушки и дедушки теряются. Первые - потому, что еще не умеют обращаться с ним. Вторые просто подзабыли, да и жизнь не стоит на месте - о многих новшествах они просто не знают. Мне повезло, у нас оказался чудесный врач-педиатр, который сразу же дал мне четыре главных совета. И я лично считаю их очень правильными.

**1. Не используйте пам-**

## МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ



## ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

### А главным образом для их родителей

можно несколько "развеселить" детский стол, превращая самые простые блюда в "шедевр". Например, сырники лучше делать в виде маленьких шариков, а после приготовления обвалить их в сахарной пудре или тертом шоколаде. Котлеты также лучше лепить в форме небольших тефтелек, а если к ним приделать ножки из зеленого лука, ротик и глазки из морковки или яйца - получатся забавные человечки. Нелюбимую кашу я подаю сыну в котничках (мисочки с ручками для приготовления жюльена), сверху украшая тем, что есть под рукой: орехами, вареньем, мармеладом, фруктами. Почему-то из этой посуды каша исчезает мгновенно, и обязательно с добавкой. Обычная яичница - что может быть скучнее? А если яйца вбивать в сделанные из вчерашнего пюре (выдавливается из кон-

тельно, чтобы они были с одинаковым рисунком - чем пестрее, тем лучше. Украсьте оборочками или, опять же, сделайте аппликацию.

Если вы вяжете, то должны оставаться маленькие клубочки разноцветной шерсти. Свяжите детишкам полосатые жилетки, носки, шарфы, шапочки. Чем веселее, ярче сочетание цветов, тем лучше.

Ни для кого не секрет, что дети познают мир через игру. Конечно, проще всего и если позволяют средства - покупать новые и новые игрушки. Благо их сейчас появилось великое множество. Но действительно хорошие и безопасные стоят слишком дорого, да и надоедают быстро. Но и из самых простых имеющихся в каждом доме предметов можно сделать интересную и полезную игрушку. Когда мно-



# Я ВСЕ ПРОЩУ...

ступил кризис среднего возраста, когда ему хочется перемен. К сожалению, менталитет среднерусского мужчины таков, что он почти никогда не переводит это желание перемен в хобби, смену ритма жизни. Чаще всего это или водка, или уход из семьи. И к другой уходит он даже не потому, что она лучше, а потому, что она именно другая. Порой такие "загулы" длятся лет по пять, а то и дольше. Особенно страдают мужчины с более сложной нервной организацией: чувствуя себя виноватыми, они никак не могут порвать с первой семьей, соответственно в новой семье испытывают дискомфорт, чувство временщика. Долг зовет их вернуться, чувство велит отдать всего себя новой семье... Естественно, такая раздвоенность не устраивает новую подругу, и через год, два, пять мужчина решает вернуться. Таково схематичное изображение ситуации.

Прогнать нагулявшегося и прибежавшего каяться мужа, конечно, проще всего. Особенно если за это время вы выяснили, что прекрасно обходитесь без него. А как приятно чувствовать себя правой: ага, мол, кобель ты такой-сякой-раздакий, нашла, теперь домой просишься! К тому же - вы хозяйка чужой судьбы: хочу - казню, хочу - помилую. Опять-таки - принципы соблюдены: не пушу изменника на порог! Только вот жизнь "по

жить с постоянным комплексом вины невозможно, и скорее всего, он снова уйдет, на этот раз навсегда - кому охота жить со стервой, постоянно колющей глаза старыми ошибками? Так что восстанавливать семью имеет смысл только в том случае, если вы твердо решите отказаться от своей нравственной правоты как средства шантажа. Для начала оптимальное решение вопроса такое же, как и в первом случае: возобновить нормальные родственные отношения при условии раздельного проживания.

А дальше - жизнь покажет. Решать вам и только вам. Хотите начать все сначала - почему бы и нет? Ведь пережитое делает нас мудрее, терпимее, а время убеждает в необходимости поступаться какими-то принципами, следование которым есть не добродетель, а свидетельство узости мышления. Но если вы все-таки уверены, что все прошло и перегорело, - какой смысл жить с чужим человеком? Ради детей? А скажет ли дочь вам спасибо за такую, с позволения сказать, полноценную семью? В этом случае живите раздельно, обставляя контакты отца с дочерью с максимальной теплотой.

**Марина ЭСТЕР,**  
ведущий эксперт Центра  
психологических  
исследований  
"Гименей плюс".

ном сапе... ему уже 10 лет, и он весьма сообразительный мальчик.

В первые дни жизни ребенка многие мамы и папы, бабушки и дедушки теряются. Первые - потому, что еще не умеют обращаться с ним. Вторые просто подзабыли, да и жизнь не стоит на месте - о многих новшествах они просто не знают. Мне повезло, у нас оказался чудесный врач-педиатр, который сразу же дал мне четыре главных совета. И я лично считаю их очень правильными.

**1. Не используйте памперсы хотя бы до трех месяцев.** Споры об их пользе или вреде ведутся давно, но каких-то действительно убедительных опубликованных результатов исследований я не видела. И потому не ленитесь - три месяца можно постирать марлевые подгузники.

**2. До 6 месяцев кормите ребенка только грудью, без всяких прикормов.** Материнское молоко теряет все свои уникальные свойства, как только смешивается с любым другим продуктом.

**3. Для смазывания кожи используйте только прокипяченное растительное масло** (баночка с маслом ставится в кастрюлю с водой и кипятится минут 7-10). Наводнившие рынок кремы, присыпки, ароматические салфетки, гели красиво упакованы, хорошо пахнут, удобны. Но откуда вы знаете, что ваш младенец, которому всего неделя-две, не получит от этой косметики аллергии? Детская кожа слишком нежная, чтобы с нею экспериментировать.

**4. По возможности хотя бы до года не давайте детям лекарств** (естественно, если для этого нет серьезных причин). Есть масса народных способов лечить ту же простуду. В нос - сок моркови или свеклы, алоэ с растительным маслом, горчица в носки, от кашля - грудной сбор или мать-и-мачеха. В каждой семье есть свои рецепты.

Многие родители жалуются, что их дети плохо едят. Специалисты считают, что особых поводов для беспокойства нет. Ребенок всегда сам знает, чего и сколько ему съесть. И все же

небольших тефтелек, а если к ним приделать ножки из зеленого лука, ротик и глазки из морковки или яйца - получатся забавные человечки. Нелюбимую кашу я подаю сыну в котлетницах (мисочки с ручками для приготовления жюльена), сверху украшая тем, что есть под рукой: орехами, вареньем, мармеладом, фруктами. Почему-то из этой посуды каша исчезает мгновенно, и обязательно с добавкой. Обычная яичница - что может быть скучнее? А если яйца вбивать в сделанные из вчерашнего пюре (выдавливается из кондитерского мешка) домики, цветочки, восьмерки - то это уже забавное и интересное блюдо. Кстати, когда сын начал особенно рьяно отказываться от еды, я не спорила. Фраза: "Правильно, не кушай сегодня, дай отдохнуть животу, сделай перерыв" - и быстро убранная тарелка имели магическое действие. Из собственного малышу чувствуется противоречия съедалось все.

Все родители жалуются, что "дети быстро растут", "на них не напасешься", да и стоит одежда довольно дорого. Тем, кто умеет шить, несколько проще. Можно перешивать любую взрослую одежду. Из юбок, брюк выходят отличные штанишки и для девочек, и для мальчиков. И выкройка не нужна. Разложите на подготовленной ткани (надо распороть, постирать и отгладить) старые брючки, прибавьте 2 см на швы по бокам, в длину и на подгиб верха - вырезаете, сшиваете четыре шва, пояс лучше делать на резинке - малышу пока трудно расстегивать пуговицы. Из старых вязаных маминых-папиных свитеров и кофт шью рейтузы (из рукавов), свитерочки, шарфы, носочки. Единственное, что надо делать очень тщательно, - обрабатывать швы, поднимая каждую петельку. Пестрые вещи хороши и так, а однотонные лучше оформить аппликацией или вышивкой.

Когда младенец вырастет из пеленок, из них шьется постельное белье (из тонких), а из байковых - пижамы. На один комплект белья надо: на простынку 2 пеленки, на глухой пододеяльник - 4, на наволочку - 1. Причем совершенно не обяза-

летки, носки, шарфы, шапочки. Чем веселее, ярче сочетание цветов, тем лучше. Ни для кого не секрет, что дети познают мир через игру. Конечно, проще всего и если позволяют средства - покупать новые и новые игрушки. Благо их сейчас появилось великое множество. Но действительно жалею и безопасно стоит слишком дорого, да и надоедают быстро. Но и из самых простых имеющихся в каждом доме предметов можно сделать интересную и полезную игрушку. Когда мне нужно было оставить малыша одного минут на 15-20, бежать за хлебом или погулять с собакой, в манеж ему я накладывала всевозможные бумажные коробочки разных размеров - из-под зубной пасты, мыла, печенья, молочные пакеты. Он охотно вкладывал их один в другой, ощупывал, рвал, наконец, но ведь их и не жалко. Можно в любую коробку или пластмассовую банку положить шашки, шахматные фигуры, молнию от одежды - все изучается, высыпается, вновь собирается.

Очень рекомендую приобрести магнитную азбуку. На первых порах она послужит для того же накладывания-перекладывания, а в годик уже можно учить буквы, сначала называя: А-аист, Б-бабушка. А затем - и как положено. Сын знал все буквы уже в 2 года.

Очень хорошо развивает моторику рук origami, но это для 4-5-летних. А самостоятельно учите складывать обычный листочек бумаги в несколько раз, заглаживать его края. Развивают пальчики и игры с пуговицами. Можно нанизывать их на разогнутую большую скрепку, раскладывать по цвету и размеру. Но это надо делать под присмотром взрослых.

Дети любят рисовать на стенах, им нужны большие пространства. Если вы собираетесь делать ремонт, то обои не жалко. Или купите самые дешевые обои и прикрепите их к рейке, подвесьте на гвоздик. Периодически заменяйте этот "альбом".

**Елена МИТЕЧКИНА.**

## ДРУГ ДОМА

Наш подписной индекс - 34199

в Общероссийском каталоге

ЖК РФ по телекоммуникациям

"Подписка-2001"





Хочу спросить, как мне забеременеть, так как при переезде из другой республики у меня прекратились менструации, идут только с таблетками...

Г.Н.  
Новгородская область.

## ПЕРЕСТРОЙКОЙ ПО ОРГАНИЗМУ



Юрий ПРОКОПЕНКО,  
врач-сексопатолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
"Друга дома"

Менструальный цикл - результат очень сложного сочетания различных процессов, протекающих в организме. Выработка гормонов, состояние матки и яичников (а также, кстати, и молочных желез) зависят от множества факторов внешней среды и внутреннего состояния. У одних женщин цикл сохраняется при самых неблагоприятных обстоятельствах, у других нарушается даже при небольших изменениях окружающей среды.

Известно, что поездка на южный курорт, особенно у жительниц северных районов, может вызвать задержку менструации или внезапное кровотечение не в срок. Существуют такие понятия, как аменорея военного времени и экзаменационная аменорея - отсутствие менструаций в период стресса. Нередко менструации прекращаются во время тяжелой болезни, в преддверии операции, при смене места жительства, напряженном ожидании беременности и т.д.

Так что можно говорить о воздействии на циклические процессы женского организма физических и психологических обстоятельств. При этом нарушения цикла могут быть как кратковременными, так и длительными.

Зависит это не только от силы воздействия, но и от того, насколько устойчива менструальная функция. Можно предполагать, что если у девушки начало менструаций позднее, регулярность не устанавливается несколько лет, сами менструации болезненные или обильные, то в дальнейшем нарушения цикла будут происходить по малейшему поводу. И наоборот - раннее начало менструаций, их регулярность с самого начала и нормальное течение могут быть признаком устойчивости цикла даже в самых неблагоприятных условиях.

Перемена места жительства может отрицательно влиять на цикл с разных сторон. Во-первых, если климат предыдущего и нынешнего мест проживания резко различаются, в организме начинаются процессы перестройки и приспособления к новым условиям жизни. Было жарко, а стало холодно - значит, организм должен вырабатывать больше тепла, чтобы не заболеть. Было холодно, а стало жарко - наоборот, нужно приспособиться, чтобы не перегреться. Поэтому главной задачей организма становится всяческая отработка новых условий жизни как процесса выживания. Происходит мобилизация всех резервов, времен-

ная приостановка не очень нужных функций, которые не требуются в первую очередь для выживания. Поскольку менструальная функция, как и детородная, и образование молока, и некоторые другие, для жизни здесь и сейчас не является самой необходимой, она может нарушаться - временно или даже надолго, навсегда. Тем не менее есть большие надежды, что со временем, когда произойдет полная адаптация, эти функции восстановятся.

Однако не надо надеяться на лучшее, выжидая и не предпринимая никаких мер по улучшению состояния. С одной стороны, обращение к врачу и назначение каких-то медикаментозных средств вполне может нормализовать в данном случае - менструальный цикл. Однако сплошь и рядом в подобных случаях восстановление менструаций является не естественным событием, а навязанным извне. Поэтому могут быть как осложнения в состоянии и работе яичников, так и отсутствие эффекта после отмены лечения. Например, на фоне противозачаточных таблеток цикл регулярный (хотя и бесплодный), а как только женщина пробует месяц-другой обойтись без таблеток, менструации опять пропадают.

Поэтому более правильный (хотя и совместимый с описанным) путь - ускорение адаптации к новой местности. При этом способы достижения известны, хотя многие люди не воспринимают их всерьез. Тем не менее домашняя физиотерапия, закаливание, диета, соблюдение режима труда и отдыха, нормализация сна и многое другое, что называют здоровым образом жизни, - все это способно если уж не творить чудеса, то, во всяком случае, положительно отзываться на состоянии организма (а нередко и психики).

Именно это и хочется посоветовать в первую очередь. К первоочередным задачам можно отнести такие.

Нормальный сон. Ложиться спать не позднее 23 часов, спать не менее 8 часов, причем постель не должна быть слишком мягкой и жаркой.

По утрам и вечерам принимать контрастный душ, попеременно менять воду - горячая 30 секунд, холодная 5 секунд. Менять температуру 3-5 раз, причем утром заканчивать холодной водой (чтобы прибавилось бодрости), а вечером - горячей (чтобы расслабиться перед сном).

Закаливание может быть также включено в процедуру кон-

тастного душа: постепенное понижение температуры холодной воды и удлинение времени ее воздействия с 5 секунд до 30 секунд. Но делать это надо только утром, чтобы после вечернего душа не было излишней бодрости.

Пища должна быть нежирной, не пережаренной, легко усвояемой, с преобладанием вареного мяса и рыбы. Желательно исключить острые, соленные, слишком сладкие блюда. Последний прием пищи - не позже, чем за 3 часа до сна.

Утренняя гимнастика - вариант для растяжки, с преобладанием элементов сгибания, скручивания, но не силовые варианты. Утренняя гимнастика может занимать 5-10 минут, но после нее человек должен чувствовать себя посвежевшим, бодрым, готовым к предстоящему дню.

Прием легких стимуляторов: элеутерококк - натошак по схеме с понедельника по субботу 5-10-15-20-30-40 капель, в воскресенье - перерыв, повторять 4 недели. К этому витамин А и D по 5 капель утром и вечером, витамин Е - 2 капсулы с утра, витамин С по 0,5 г утром и вечером, янтарная кислота по 0,5 г 3 раза в день. Все эти препараты надо принимать в течение месяца.

У наших соседей по лестничной клетке недавно разгорелся самый настоящий скандал. Крики стояли такие, что невольно весь подъезд оказался в курсе событий. А случилось вот что.

Жила-была вполне интеллигентная семья - мама, папа и дочка. Мама и папа вполне мирно трудились врачами в ведомственной поликлинике, непло-

ния жизни, и из анализа своих и чужих ошибок, и из собственных



## РАННИЙ БРАК

халась от счастья, даже имя свое с трудом смогла произнести. Мы стали встречаться. Была такая любовь, о которой я и мечтать не смела. Мы

родители, утверждая, что любовью сыт не будешь. И все-таки стоит ли брать на себя такую



беременности и т.д.

Так что можно говорить о воздействии на циклические процессы женского организма физических и психологических обстоятельств. При этом нарушения цикла могут быть как кратковременными, так и длительными.

большая теплота, чтобы не заболеть. Было холодно, а стало жарко - наоборот, нужно приспособиться, чтобы не перегреться. Поэтому главной задачей организма становится всяческая отработка новых условий жизни как процесса выживания. Происходит мобилизация всех резервов, времен-

ным извне. Поэтому могут быть как осложнения в состоянии и работе яичников, так и отсутствие эффекта после отмены лечения. Например, на фоне противозачаточных таблеток цикл регулярный (хотя и бесплодный), а как только женщина пробует месяц-другой обойтись без таблеток, менструации опять пропадают.

мать контрастный душ, попеременно менять воду - горячая 30 секунд, холодная 5 секунд. Менять температуру 3-5 раз, причем утром заканчивать холодной водой (чтобы прибавилось бодрости), а вечером - горячей (чтобы расслабиться перед сном).

Закаливание может быть также включено в процедуру контра-

ме с понедельника по пятницу, в 5-10-15-20-30-40 капель, в воскресенье перерыв, повторять 4 недели. К этому витамин А и D по 5 капель утром и минералы Е - 2 капсулы вечером, витамин С по 0,5 г утром с утра, витамин Е по 0,5 г утром и вечером, янтарная кислота по 0,5 г 3 раза в день. Все эти препараты надо принимать в течение месяца.

**У наших соседей по лестничной клетке недавно разгорелся самый настоящий скандал. Крики стояли такие, что невольно весь подъезд оказался в курсе событий. А случилось вот что.**

Жила-была вполне интеллигентная семья - мама, папа и дочка. Мама и папа вполне мирно трудились врачами в ведомственной поликлинике, неплохо зарабатывали, считались чудной семейной парой. А их дочка - ну просто чудо какое-то - 16-летняя Дашенька была самой настоящей красавицей, каких сейчас и не встретишь. Стройная, голубоглазая, с огромной косой через плечо. Другие девочки, ее ровесницы, на дискотеки бегали, с мальчиками по подъездам хихикали - а эта только книжки читала, в институт готовилась, мечтала стать выдающимся хирургом. Мы все просто удивлялись - и по дому матери помогает, и в секцию художественной гимнастики ходит, и вежливая, и приветливая... А как рады были родители, когда дочь, окончив школу, тут же поступила на первый курс медицинского института. И вдруг... эта самая скромная девочка заявила родителям, что она выходит замуж. И будущего мужа привела, чтобы с родителями познакомиться, - худенького, робкого первокурсника Петю.

Что тут началось с ее интеллигентнейшими родителями! "Не зря говорят, что в тихом омуте..." - кричал папа. "Не смей даже думать об этом! Тебе учиться надо, а не носки этому заморышу стирать!" - кричала мама. И вместе, дуэтом: "Если ты это сделаешь - ты нам больше не дочь!.."

Конечно, Дашины родители понять можно. Да и вообще всех родителей, которые категорически против ранних браков. Естественно, что все они основываются на так называемом жизненном опыте, который складывается и из зна-

ния жизни, и из анализа своих и чужих ошибок, и из собственных старшему поколению стереотипов. Не секрет, что правильной считается такая позиция: сначала нужно выучиться, устроиться на работу, чтобы иметь какую-то материальную базу для создания семьи, погулять, посмотреть на других, выбрать, пообщаться, поднабраться опыта, а потом уже и свою семью создавать. Все это, конечно, верно. Никто не спорит, что учиться и подрабатывать, чтобы содержать семью, заниматься

этим ужасным бытом, посвящая все свои молодые годы не собственному развитию и устройству карьеры, а семье, - ох как нелегко. А если еще и ребенок появляется - то хоть караул кричи... Да и статистика утверждает, что ранние браки распадаются где-то примерно в шестидесяти случаях из ста. Но есть у этой медали и обратная сторона.

Мы познакомились с Вадимом, когда оба заканчивали



школу, - вспоминает Юля. - До этого я вообще внимания на мальчишек не обращала, а тут увидела - и больше думать ни о чем не могла. Все время бегала в соседний двор смотреть, как он в футбол играет! Выменяла мамин духи на его школьную фотокарточку у его одноклассницы и не расставалась с ней ни в школе, ни дома. А уж когда мы "случайно" (как долго готовила я этот случай!) познакомились, я просто физически зады-

халась от счастья, даже имя свое с трудом смогла произнести. Мы стали встречаться. Была такая любовь, о которой я и мечтать не смела. Мы решили с Вадимом пожениться, как только нам исполнится восемнадцать. Я с радостью объявила об этом своей маме, она не кричала, не ругалась, ей просто стало плохо, вдруг резко подскочило давление. А отец также тихо и спокойно сказал мне тогда: "Если ты выйдешь замуж - ты просто убьешь мать". После этого наша семья срочно переехала в другой город, а вскоре мы с Вадимом потеряли друг друга. Жизнь моя по-разному складывалась. Я окончила институт, выучилась, сделала хорошую карьеру. Были, конечно, в моей жизни мужчины. А замуж так и не вышла... Ни одно из моих увлечений не могло сравниться с тем, что я чувствовала тогда, в 17 лет. А на другое я была просто не согласна, не могла как-то через себя переступить.

Как показывает жизнь, подавляющее большинство людей, перенесших подобную травму в юности и отказавшихся по каким-либо причинам от своей любви, страдают потом разными комплексами, наносящими вред и психическому здоровью, и полноценной жизни. "Послушание" родителям в любовных делах зачастую приводит к тому, что в дальнейшей жизни человек так болен, не может найти себе партнера, создать семью и в итоге остается один на один с одиночеством. Часто, чтобы уйти от этого и хоть как-то защититься, кто-то начинает привносить слово "любовь" к слову "секс", кто-то с головой уходит в работу...

Конечно, абсолютно правы

родители, утверждая, что любовь сыт не будешь. И все-таки стоит ли брать на себя такую тяжелую ношу - полную ответственность за жизнь другого человека, хоть он и является твоим родным ребенком? Кстати, мои соседи покричали и поступили вот как. "Живите, - сказали они, - чем сможем - поможем, но только до тех пор, пока учитесь. Потом - сами". И приняли они этого худющего Петю в свою семью. Кстати, оказалось, что совершенно ничего в этом страшного нет - Петя оказался на все руки мастер, перечинил в доме все что только можно, устроился подрабатывать по ночам на "Скорую помощь". И с Дашиными родителями, и с соседями по подъезду вежлив и обходителен. А Дашенька так вообще еще больше расцвела. И самое интересное, что, по утверждению Дашиных родителей, они "словно и сами как-то помолодели...". А проходя мимо этой квартиры, мы, соседи, все чаще и чаще слышим веселый смех. Даже заметно...

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.







# ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ СПИТ В ГОЛОВЕ ПАЦИЕНТА

*В традиционной медицине есть три радикальных способа борьбы с раком. Злокачественные клетки вырезают скальпелем, травят химическими препаратами, облучают. Но медицинская практика знает и примеры чудесного исцеления безнадежных пациентов, выживших вопреки печальным прогнозам онкологов. Каким образом? С помощью имажинации, что можно перевести как "игра", "внушение".*

Кандидат наук Геннадий ГАРБУЗОВ живет и работает в Сочи. Он лечит онкобольных не таблетками, а внушением.

- Науке давно известно, что психика может влиять на нейрогормональные и иммунные процессы, запуская и механизм исцеления, - говорит ученый. - Но только недавно американский врач К. Саймонтон проверил и доказал эффективность таких связей. Методика имажинации действительно способна избавить от раковой опухоли в любом возрасте и на любой стадии недуга. Чудеса происходят с упорными, верящими в исцеление людьми, обладающими определенным интеллектом, хорошим воображением.

**- И легко внушаемыми?**

- Необязательно. Имажинация - это не гипноз, а эмоционально-чувственное программирование своего здоровья. Оно действует не через транс, а через умение включать в себе определенные ощущения, играть на струнах своего самочувствия.

Чаще всего своим пациентам я предлагаю работать с зеркалом в слабо освещенной или темной комнате. В полной тишине, покое они начинают всматриваться в себя. Поскольку плохо видно, то "дорисовывают" свой портрет с помощью воображения. Но портрет не себя нынешнего - больного, а в юности, когда были здоровье и силы. Можно представить другой положительный образ - жены, друга, но тоже в здоровом состоянии. Поставьте такой снимок на зеркало и ищите внутренним зрением свой образ в нем, а его - в себе. Ощутите себя в детстве или в молодости - ведь максимальный уровень жизненных сил, способность сопротивляться болезням приходятся на 12-16 лет. Это поможет найти и включить дремлющую память бывшего здоровья.

**- А дальше?**

- Попробуйте пожалеть свое тело. Погладьте, приласкайте его, как мать жалеет ребенка. Только искренне. Говорите добрые слова, особенно больным органам. Если...

уговоры не приводят к улучшению самочувствия, дополнительно используйте теплый душ. Представьте, как с водой смываются печали, болезни и остаются только здоровье и чистое тело.

Необходимо на время уйти из мира проблем - в прошлое, в природу. Новые светлые чувства разрастаются и переходят в умиротворенность, спокойствие, радость.

На первых порах это будет игра. Но с потаенным смыслом - это программирование, поиск ключа в мир собственного здоровья. Когда ключ найден, люди чувствуют, что стоят на пороге чуда. Нужен последний толчок, чтобы болезнь ушла. Толчок - в желании быть здоровым. К сожалению, этого желания недостает подавляющему большинству больных. Рак сначала "выедает" душу человека, затем принимается за тело. За завесой боли и страха найти здоровые нотки невероятно трудно.

Первопричина многих болезней - психический стресс, который образует патологическое ядро будущей болезни. Это своего рода информационное отрицательное поле, годами "облучающее" тело и вызывающее физиологические нарушения.

**- Но большинство людей не считают плохое настроение или отрицательные эмоции причинами для возник-**

- А на Востоке именно в этом усматривают почву для "подтачивания" жизни. Люди живут в раздражении, злости, грусти, страхе. На тело такая подпитка действует разлагающе.

Поэтому научитесь улыбаться миру и себе. Одним из сильнейших приемов имажинации является внутренняя улыбка своему организму. Она посылает энергию любви, обладающую силой согревать и исцелять. Она тесно связана с вилочковой железой (тимусом) и увеличивает ее активность. Проверьте себя: если вы не можете смеяться, как дети, то вы во власти стрессов.

**- То есть мало улыбаться только губами?**

- Начните улыбаться глазами - они соединены с вегетативной нервной системой, регулирующей функции органов и желез. Улыбаясь своим органам, вы налаживаете с ними обратную связь.

Представьте нечто прекрасное, почувствуете улыбающуюся энергию в глазах и шаг за шагом направляйте ее ниже, ко всем частям и органам тела. В больных местах задержите улыбку подольше. Дышите медленно, закрыв глаза и разгладив лоб.

Имажинируйте день за днем. Помните: это не универсальная таблетка, а индивидуальный поиск и импровизация.

Доказано, что ощущения радости и счастья всегда связаны с выделением клетками головного мозга эндорфинов - гормонов, противоположных гормонам стресса. Именно под действием эндорфинов оживает подавленный болезнями тимус, восстанавливается его функция противоопухолевого иммунитета.

Выздоровление спит в голове пациента. Я учу будить его.

**Криотерапия** - это лечение холодом, которое осуществляется локальным охлаждением пораженных участков тела или зон, отвечающих за внутренние органы. Обычно такое лечение проводится в стационаре или амбулаторно. Но это не значит, что нельзя лечиться холодом и дома.

## КРИОГЕННАЯ ТЕРАПИЯ

Для этого сначала необходимо сделать криopakет. В стакан с холодной водой положите немного морской соли, размешайте и перелейте раствор в полиэтиленовый пакет. В него можно еще добавить мед, отвары трав и обыкновенную глину. Затем выдавите воздух из пакета, завяжите и положите в морозильную камеру на несколько часов. После чего лед для криотерапии готов.

Этот кусок льда приложите к больному месту или участку тела, который отвечает за определенный орган.

После пятиминутного массажа льдом кожа покраснеет. Значит, пора сделать перерыв, во время которого надо утеплить охлажденное место и отдыхать, пока кожа не приобретет естественный цвет. Процедуру повторите через 15 минут, после чего надолго укутайте больное место. Проводите такие процедуры 1-3 раза в сутки.



любой стадии недуга. Чудеса происходят с упорными, верящими в исцеление людьми; обладающими определенным интеллектом, хорошим воображением.

**- И легко внушаемыми?**

- Необязательно. Имагинация - это не гипноз, а эмоционально-чувственное программирование своего здоровья. Оно действует не через транс, а через умение включать в себе определенные ощущения, играть на струнах своего самочувствия.

ранным зрением свой образ в нем, а его - в себе. Ощутите себя в детстве или в молодости - ведь максимальный уровень жизненных сил, способность сопротивляться болезням приходятся на 12-16 лет. Это поможет найти и включить дремлющую память бывшего здоровья.

**- А дальше?**

- Попробуйте пожалеть свое тело. Погладите, приласкайте его, как мать жалеет ребенка. Только искренне. Говорите добрые слова, особенно больным органам. Если ласки и добрые

слова не помогают, попробуйте боли и страха найти здоровые нотки невероятно трудно.

Первопричина многих болезней - психический стресс, который образует патологическое ядро будущей болезни. Это своего рода информационное отрицательное поле, годами "облучающее" тело и вызывающее физиологические нарушения.

**- Но большинство людей не считают плохое настроение или отрицательные эмоции причинами для возникновения болезней...**

Доказано, что ощущения радости и счастья всегда связаны с выделением клетками головного мозга эндорфинов - гормонов, противоположных гормонам стресса. Именно под действием эндорфинов оживает подавленный болезнями тимус, восстанавливается его функция противоопухолевого иммунитета.

Выздоровление спит в голове пациента. Я учу будить его.

Беседу вел  
**Юрий НОЯРОВИЧ.**

## ЧТОБЫ НЕ ПРОСТУЖАТЬСЯ

Нынешняя зима с ее неустойчивой погодой - от плюсовой до минусовой и часто сырой - неблагоприятно влияет на состояние нашего здоровья. Такая погода нередко приводит к переохлаждению дома, на работе, на улице. Но на начальном этапе заболевания вы еще можете эффективно остановить дальнейшее развитие болезней, связанных с простудой.

Помните: обувь, одежда, головной убор должны быть по сезону. Не переохлаждайте кожу, этим вы сохраните нормальную температуру крови, достаточную для здоровой жизнедеятельности организма. Защита от простуды - в сохранении головы, ног, всего тела в сухом тепле.

При начинающемся насморке легко самому сделать такие капли: 5 частей кипяченой воды (36-40 градусов) и 1 часть свежего сока моркови или свеклы, или петрушки, хрена, черной редьки, алоэ, каланхоэ, лука, чеснока, лимона - годится любой компонент. Есть и другие средства.

Горячие свежесваренные (температура, чтобы не обжечься) куриные яйца прикладывают к носу и околоносовым пазухам от 5 до 7 минут 3-4 раза в день.

Прикладывайте горячий отваренный в кожуре картофель.

Порошок сухой горчицы или порошок красного горького перца или черного молотого

перца насыпьте в хлопчатобумажные носки и носите их, не снимая, в течение 2-3 суток. Сверху наденьте шерстяные носки.

А если уже вы заболели и поднялась температура до 38 градусов, применяйте для натирания и смазывания нагретые до 38-40 градусов любые растительные масла, животные жиры - сливочное, топленое масло, внутренние топленые жиры животных с добавлением в них после нагревания горького красного или черного молотого перца в соотношении: на одну столовую ложку жира - перца на кончике ножа. Делайте это особенно осторожно детям. Ноги надо натирать от стоп до коленных суставов, руки - от кистей до локтевых суставов, на спине - межлопаточную область до талии. Выполняйте процедуру от двух до трех раз в день при соблюдении постельного режи-

ма (на ночь обязательно).

Пейте горячие (50-60 градусов) травяные чаи и настои с натуральным пчелиным медом (шиповник, малина, липовый цвет, чабрец, зверобой, душица, толокнянка, шалфей, багульник, эвкалипт, спорыш, почки березовые, почки сосновые, кипрей - Иван-чай). Чаи и травы используйте в составе целебных травяных сборов. Пейте свежеприготовленные чаи и настои не менее 2 литров в сутки.



Для дезинфекции помещения, где находится больной, используйте эфирные масла: пихтовое, кедровое, сосновое, гераневое. Нанесите несколько капель масла на ватный шарик и положите рядом с постелью больного или применяйте их в виде аэрозолей.

**Г. СЕЛЕЗНЕВ,**  
главный врач лечебно-оздоровительного центра  
"Дендротерапия и натуропатия".

стку тела, который отвечает за определенный орган.

После пятиминутного массажа льдом кожа покраснеет. Значит, пора сделать перерыв, во время которого надо утеплить охлажденное место и отдыхать, пока кожа не приобретет естественный цвет. Процедуру повторите через 15 минут, после чего надолго укутайте больное место. Проводите такие процедуры 1-3 раза в сутки.

Криотерапия требует и соблюдения нескольких правил. Не затягивайте массаж льдом - это может быть опасно. Во время процедуры прикладывайте лед только к одному месту. После каждой процедуры лед следует выбросить, а для следующей приготовить новый. Можно сразу наделать криопакетов про запас.

Куда же прикладывать лед? При варикозном расширении вен лед прикладывайте, естественно, к венам. При гастрите - на воротниковую зону и живот. При мастопатии - на грудную клетку. При диабете - на область поджелудочной железы и т.д. Кроме того, есть определенные зоны на теле, напрямую связанные с внутренними органами. Например, первая фаланга большого пальца руки соответствует голове, вторая - шее, бугор под второй фалангой - груди, сердцу и легким, остальная часть ладони - животу. Указательный и безымянный пальцы связаны с руками, средний и мизинец - с ногами. Зона между бровями соответствует легким, горбинка носа - печени, боковые стороны носа - сердцу, область от крыльев носа до большой жевательной мышцы около ушей - тонкому кишечнику. Так что, если вам неприятно прикладывать лед на шею, приложите его ко второй фаланге большого пальца - эффект будет такой же.

Татьяна ГУРЬЕВА.





## КТО ДОЛГО ЖУЕТ, ТОТ ДОЛГО ЖИВЕТ

**Давно известно, что все новое - хорошо забытое старое. Еще пять тысяч лет назад ведическая культура Востока предписывала длительное - до ста раз - жевание пищи, а русская народная поговорка донесла до наших дней вековую мудрость: "Кто долго жует, тот долго живет".**

В 1915 году в Петербурге вышла книга итальянского ученого Г. Флетчера "Азбука питания". В своих разработках Флетчер опирался на работы русского физиолога И. Павлова. Проведя серию экспериментов в клиниках Европы и Америки, Флетчер пришел к выводу, что самый верный и надежный способ достижения здоровья и долголетия - тщательное пережевывание пищи и умеренность в еде.

Флетчер обращал внимание на то, что измельчение пищи во рту - дело первостепенной важности, но еще более важна обработка пищи слюной, при которой происходит ошелачивание съ-

вкусное ощущение. "Делайте так, как поступают дегустаторы вин, - писал Флетчер, - они никогда не пьют вино, но извлекают из него все удовольствие, которое оно способно доставить. Потягивать и извлекать весь вкус из жидкости, пережевывать и наслаждаться вкусовыми ощущениями твердой пищи должно войти в приятную и полезную привычку".

Пищеварение начинается не в желудке, как полагают многие, а уже во рту при первом же соприкосновении еды со слюной. Механизм пищеварения разработан природой очень тонко, и любое нарушение этого процесса вызывает сбой, срыв в работе, что приводит к заболеваниям и прежде-

временно глотать, а расплата за эту материнскую безграмотность - бессонные ночи, когда малыш корчится от боли в животике. Затем наши дети приучаются не жевать, а заглатывать на ходу булочки, бутерброды, любую другую еду, но родители обращают внимание лишь на то, чтобы ребенок побольше натолкал себе в желудок. Все многочисленные желудочно-кишечные болезни наших детей, не очень долгая жизнь взрослых людей - следствие неправильного жевания.

А как поступать тем пожилым людям, у кого уже нет зубов? Точно так же, как поступают малые дети, - они долго держат пищу во рту, смешивая ее со слюной. Грубую механическую работу выполнит за вас мясорубка или терка, главное же - измельченную пищу хорошо обработать слюной с тем, чтобы произошел гидролиз углеводов во рту, а затем в

Например, никогда не выходите из дому в мороз, предварительно не нанеся на лицо увлажняющий крем со специальными компонентами, блокирующий ультрафиолетовые лучи и защищающий кожу от высыхания. Если кожа в холодное время кажется особенно сухой, в первую очередь стоит обратить внимание на очищающие средства. Мыло сильно сушит, поскольку освобождает кожу от природных жиров. Очищающие средства с лечебным эффектом, разработанные для борьбы с высыпаниями, тоже сильно сушат. Поэтому их применение нужно сочетать с жирными увлажняющими и одновременно очищающими лосьонами или, если у вас жирная кожа, увлажняющими витаминизированными гелями.

Чтобы зимой кожа оставалась мягкой и гладкой, косметологи советуют использовать в дневное время ночные увлажняющие кремы, которые более жирные и питательные по сравнению с дневными аналогами. Высушиваемая морозом кожа с удовольствием впитает всю дополнительную влагу, которой ей может не хватать в том случае, если вы пользуетесь недостаточно жирными средствами.

те их на предварительно очищенное лицо, избегая зон вокруг глаз и рта. Оставьте маску на 15 минут "устояться" (помните, что она не высохнет и не затвердеет), и за это время дрожжи очистят, укрепят и сузят поры, а сода снимет красноту и шероховатости. Смойте маску прохладной водой, нанесите на лицо увлажняющий крем.

**Зимняя маска для нормальной и сухой кожи**

**Ингредиенты:** две столовые ложки меда, баночка жирного нежирного йогурта, чайная ложка тертой цедры грейпфрута, чашка крепкой холодной чайной заварки.

**Способ применения:** смешайте первые три ингредиента и полученную массу нанесите на предварительно очищенное лицо и шею. Оставьте маску на 15 минут. Мед действует как губка, вытягивая из кожи грязь и заставляя ее светиться изнутри, йогурт питает и смягчает ее, а цедра грейпфрута наполняет кожу энергией, делает ее упругой и душистой. Смойте маску чайной заваркой, нанесите на лицо легкий питательный крем.

Зимняя

## ЧИСТИТЬ И УВЛАЖНЯТЬ

**Как ухаживать за лицом зимой**

С наступлением холодов многие женщины задаются вопросом о том, следует ли им менять привычный способ ухаживания за кожей на нечто более особенное и питательное, если температура за окном упала ниже нулевой отметки. Ответ - конечно же "да". В зимнее время кожа требует к себе повышенного внимания, обеспечить которое не так уж и трудно, если знать несколько простых рецептов...



**Давно известно, что все новое - хорошо забытое старое. Еще пять тысяч лет назад ведическая культура Востока предписывала длительное - до ста раз - жевание пищи, а русская народная поговорка донесла до наших дней вековую мудрость: "Кто долго жует, тот долго живет".**

В 1915 году в Петербурге вышла книга итальянского ученого Г. Флетчера "Азбука питания". В своих разработках Флетчер опирался на работы русского физиолога И. Павлова. Проведя серию экспериментов в клиниках Европы и Америки, Флетчер пришел к выводу, что самый верный и надежный способ достижения здоровья и долголетия - тщательное пережевывание пищи и умеренность в еде.

Флетчер обращал внимание на то, что измельчение пищи во рту - дело первостепенной важности, но еще более важна обработка пищи слюной, при которой происходит ошелачивание съеденного, которое потом попадает в желудок. Он подчеркивал, что всякая, даже так называемая вредная, пища легко переваривается и усваивается, если она доведена до предельной степени измельчения.

Даже молоко и другие жидкости Флетчер рекомендовал держать во рту, пока не исчезнет

вкусовое ощущение. "Делайте так, как поступают дегустаторы вин", - писал Флетчер, - они никогда не пьют вино, но извлекают из него все удовольствие, которое оно способно доставить. Потягивать и извлекать весь вкус из жидкости, пережевывая и наслаждаться вкусовыми ощущениями твердой пищи должно войти в приятную и полезную привычку".

Пищеварение начинается не в желудке, как полагают многие, а уже во рту при первом же соприкосновении еды со слюной. Механизм пищеварения разработан природой очень тонко, и любое нарушение этого процесса вызывает сбой, срыв в работе, что приводит к заболеваниям и преждевременному старению организма.

Более того, я думаю, что тщательный жевательный рефлекс является у человека врожденным. Вспомним, как малыши едят кашу. Они долго-долго держат ее во рту. Нетерпеливые мамы начинают ругать ребенка и подгонять его по-

быстрее глотать, а расплата за эту материнскую безграмотность - бессонные ночи, когда малыш корчится от боли в животике. Затем наши дети приучаются не жевать, а заглатывать на ходу булочки, бутерброды, любую другую еду, но родители обращают внимание лишь на то, чтобы ребенок побольше натолкал себе в желудок. Все многочисленные желудочно-кишечные болезни наших детей, не очень долгая жизнь взрослых людей - следствие неправильного жевания.

А как поступать тем пожилым людям, у кого уже нет зубов? Точно так же, как поступают малые дети, - они долго держат пищу во рту, смешивая ее со слюной. Грубую механическую работу выполняет за вас мясорубка или терка, главное же - измельченную пищу хорошо обработать слюной с тем, чтобы произошел гидролиз углеводов во рту, а затем потихоньку проглатывать образовавшуюся жидкость. Слюна, играющая решающую роль в пищеварении, представляет собой слабощелочную жидкость. В ней содержатся ферменты, неорганические соли, белок.

Нина САМОХИНА, врач.

## МАГОФОН-01

**Хорошие медицинские новости из конструкторского бюро Елатомского приборного завода. Совместно с медицинским университетом и радиотехнической академией Рязани и с учетом большого практического опыта заводу удалось совместить лечение магнитным полем и виброакустическими колебаниями в одном аппарате, названном МАГОФОН-01 (МАГ - магнитное поле, ФОН - звук). Аппарат прошел все этапы технических, клинических и сертификационных испытаний Минздрава РФ и выпускается серийно.**

Визитной карточкой целебных свойств магнитного поля можно назвать аппарат МАГ-30-3, который выпускается с 1989 года, имеет награды медицинских выставок и звание "Лауреат конкурсов". О надежной са "100 лучших товаров России". О надежной физике лечения звуком последнее время было много публикаций в прессе. Попытки объединить эти два физических фактора осуществляются в эти два физических фактора. Оздоровительный МАГОФОН-01 в России аналогов не имеет, а от западных отличается большим количеством биотропных, паразитов, что задано значениями магнитного поля и звука. Взаимоусиливающее наложение магнитного поля и широкополосных виброакустических колебаний улучшает функции многих систем организма и обеспечивает высокий и существенный более быстрый лечебный эффект при лечении артрита, неврита, травм, бронхита, пародонита, всего 29 заболеваний. Это позволяет рекомендовать его не только пожилым, но и людям более молодого возраста. Можно с его помощью

решать свои проблемы здоровья быстро и без лишних проблем. Противопоказания - как для магнитной и вибротерапии. **МАГОФОН-01 - это портативный магнитоакустический аппарат нового поколения для стационаров и домашних условий, два в одном и всего за полторы цены.**

Посоветуйтесь с врачом (подробную информацию для консультации с врачом завод высылает бесплатно) и приобретайте медаппараты Елатомского завода в аптеках и магазинах "Медтехника".

Аппараты можно заказать почтой, направив заявку на завод: 391351, Рязанская обл., г. Елатома, ЕПЗ, заказ 8922. Цена 780 (МАГОФОН - остеохондроз, бронхит, неврит, пародонит...), 472 (МАГ-30-3 - артрит, остеохондроз, переломы, гематомы...), 1068 (АЛМАГ-01 - атеросклероз, артрит, панкреатит, язвенная болезнь...), 523 (ПГГ-01 - гайморит, ринит, грипп...), 1740 (УЛЧТ-01 - бронхолегочные заболевания), 578 (ППК-01 - геморрой, анальные трещины...), 932 (УТП-01 - простатит) руб. + 8% почтовый сбор. Телефоны завода: (09131) 2-04-57, 4-38-29. Подробную информацию для консультации с врачом завод высылает бесплатно.

Тел. в Москве (095) 961-22-33, фирма "Лекарства на дом", 374-28-24, 598-23-88, 958-26-22, 196-06-12, 181-99-95, в Санкт-Петербурге (812) 559-22-66, 112-69-00.

Аппараты всегда можно купить в Москве на ВВЦ в павильоне "Здоровье".  
Украина: Севастополь - 45-62-74. Хмельницкий - 9-49-15. Казахстан: Алматы - 63-98-44, Костанай - 54-32-32, Семипалатинск - 66-38-11, 54-32-32, Астана - 33-70-50, 33-75-95, Кызылорда - 7-43-67.

Проверяйте знак завода "елочка" на паспорте и изделия!

E-mail: epz@elat.ryazan.su

обращаться к косметологу. Милое средство, поскольку освобождает кожу от природных жиров. Очищающие средства с лечебным эффектом, разработанные для борьбы с высыпаниями, тоже сильно сушат. Поэтому их применение нужно сочетать с жирными увлажняющими и одновременно очищающими лосьонами или, если у вас жирная кожа, увлажняющими витаминизированными лосьонами. Чтобы зимой кожа оставалась мягкой и гладкой, косметологи советуют использовать в дневное время ночные увлажняющие кремы, которые более жирные и питательные по сравнению с дневными аналогами. Высушиваемая морозом кожа с удовольствием властвует всю дополнительную влагу, которой ей может не хватать в том случае, если вы пользуетесь недостаточно жирными средствами.

Более того, не стоит злоупотреблять в холодное время и глиняными масками, и кремами по борьбе с морщинами, поскольку они снимают с кожного покрова необходимые ему жировые ферменты. Если у вас сухая или нормальная кожа, откажитесь на зимний период от гелей, отдав предпочтение жирным кремообразным средствам. Также следует избегать и обезжиренных увлажняющих средств: вопреки распространенному мнению жиры, применяемые в современном косметическом производстве, не вызывают высыпаний даже на жирной коже.

Еще одним важным пунктом зимнего ухода за кожей является очищение ее верхнего слоя от отмерших, сухих клеток. Раз или два в неделю пользуйтесь мягким жирным скрабом, чтобы кожа была свежей, гладкой и молодой. Снятие мертвых клеток и снабжение кожи достаточным количеством влаги - вот два важнейших ключа к здоровой, красивой коже в холодное время. Но помимо этого есть и еще несколько домашних рецептов, разработанных профессионалами специально для ухода за кожей в зимний период. Они доступны каждой женщине, а их питательная и восстанавливающая сила просто удивительна. Итак, запоминайте.

**Зимняя маска для нормальной и жирной кожи**  
**Ингредиенты:** столовая ложка дрожжей, столовая ложка пищевой соды, чайная ложка кипяченой воды.  
**Способ применения:** смешайте ингредиенты и нанесите

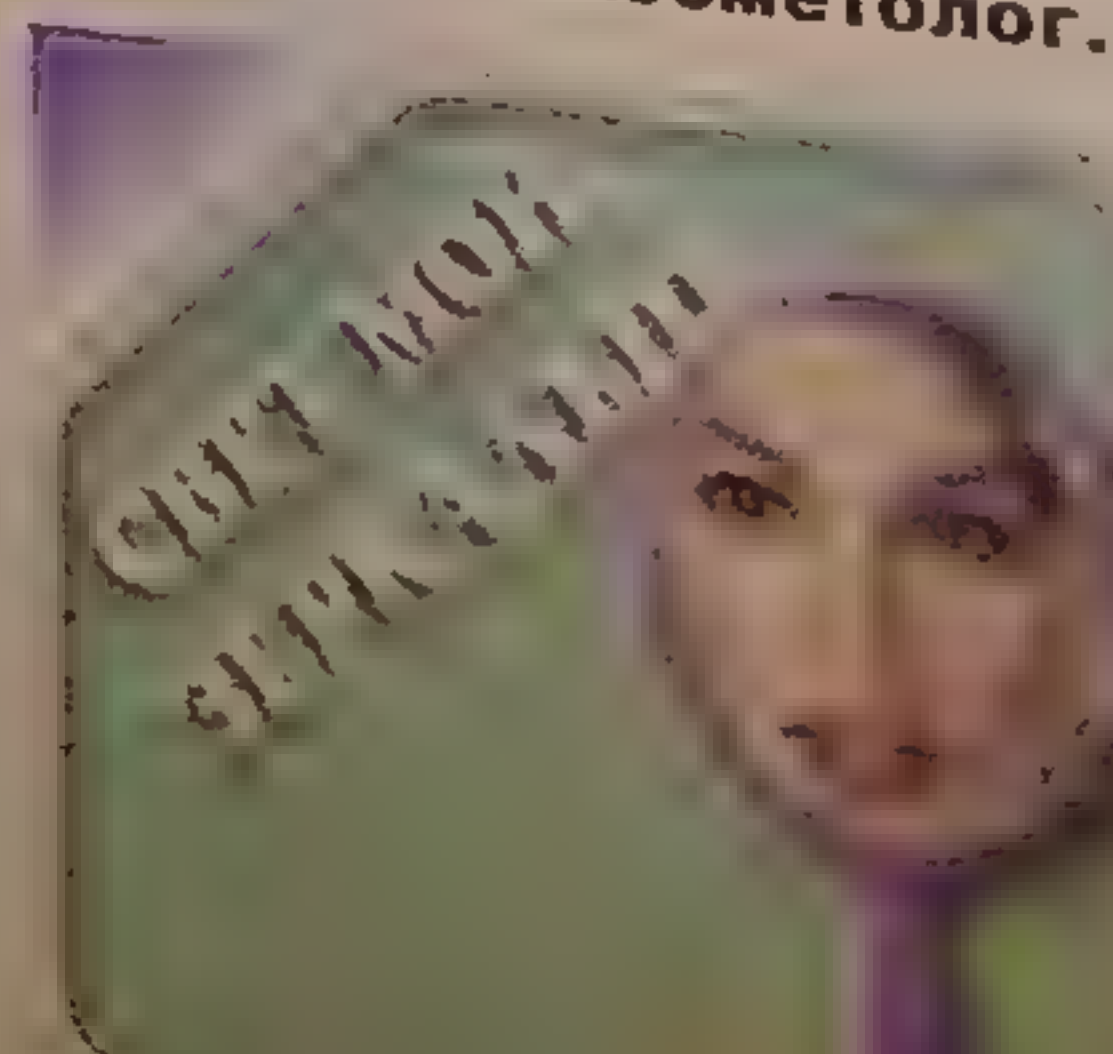
**Зимняя маска для сухой и нормальной кожи**  
**Ингредиенты:** две столовые ложки меда, баночка жирного нежирного йогурта, чайная ложка тертой цедры грейпфрута, чашка крепкой холодной чайной заварки.  
**Способ применения:** смешайте ингредиенты, добавьте йогурт и полученную массу нанесите на лицо и шею. Оставьте маску на 15 минут. Мед действует как губка, вытягивая из кожи грязь и заставляя ее светиться изнутри, йогурт питает и смягчает ее, а цедра грейпфрута наполняет кожу энергией, делает ее упругой и душистой. Смойте маску чайной заваркой, нанесите на лицо легкий питательный крем.

**Зимняя маска для чувствительной и раздраженной кожи**  
**Ингредиенты:** чайная ложка пюре из зеленого горошка, чайная ложка густой жирной сметаны, две чайные ложки соленой воды, щепотка соли.

**Способ применения:** смешайте ингредиенты и аккуратно нанесите полученную кремообразную массу на предварительно очищенное лицо. Оставьте маску на 10 минут. За это время пюре из горошка глубоко очистит и оздоровит раздраженную кожу, а сметана восстановит уровень pH, нарушение баланса которого вызывает чувствительную кожу раздражение, зуд и покраснения.

Ну вот, пожалуй, и все. Можно ли еще что-то посоветовать ко всему вышеперечисленному? Да. Следуйте нашим советам, пейте больше воды и делайте ванночки из льда, и на протяжении всей зимы ваша кожа будет светиться молодостью и здоровьем.

Татьяна ВЮЛИНА,  
врач-косметолог.







# ПОТУЖЕ ПОЯС ЗАТЯНИТЕ И ЗАВЯЖИТЕ ЯРКИЙ ШАРФ

Умение красиво одеваться - такой же талант, как и всякий другой. Есть женщины, которым словно от рождения свойственно чувство гармонии, понимание стиля. Они умеют по-особому завязать шарф, приколоть брошь, неожиданно, эффектно и вместе с тем просто собрать одежду в единый ансамбль. Они безошибочно выбирают модель в соответствии со своей походкой, осанкой.



Рисунок 1. Платье с деталями, скрадывающими покатые плечи.

Да, не всем эстетическое чутье дано от рождения. А вот развить его могут все. Прежде всего нужно постоянно, внимательно изучать себя, пробовать на себе разные длины, формы, пропорции, цветовые сочетания.

Кроме того, мода меняется, меняемся и мы сами. Мы полнеем, худеем, в нашей жизни происходят какие-то события, в нашем облике появляется что-то новое, чего мы раньше не замечали, а значит, в наших взаимоотношениях с модой все время возникают новые идеи, а то и конфликты. Надо, чтобы мода всегда была союзником, а не врагом, требующим жертв.

Например, вам очень идут узкие, облегающие вещи, а в моду входят большие объемы. Как быть? Во-первых, всегда можно выбрать такой объем, который не скроет вашу фигуру, - слегка углубить проймы и расширить плечи, надеть на талию широкий декоративный пояс, подчеркнуть линию бедер. Во-вторых, можно сыграть



Рисунок 4. Платье с деталями, подчеркивающими (слева) и скрывающими (справа) высокую талию.

или оборкой у талии. Им очень не идут зауженные юбки, облегающие бедра, и юбки с горизонтальными подрезами внизу, из-под которых выходят складки или оборки, а также объемные, зауженные книзу пальто и жакеты с низко расположенными хлястиками.

придают силуэту стройность, собранность, зрительно вытягивают фигуру, делают ее менее массивной. А вот горизонтальные линии (кокетки, поперечные подрезы и складки) как бы расчленяют силуэт на отдельные части и тем самым зрительно укорачивают и расширяют его. На наших схемах показано, как изменяется один и тот же силуэт, если его разделить горизонтальными или вертикальными линиями.

Вертикальная линия делит фигуру пополам, тем самым удлиняя ее. В конкретном изделии это может быть застежка до низа, рельефная строчка или застроченная складка. Такой прием рекомендуют использовать женщинам полным и небольшого роста. Их одежда должна быть цельнокроеной, (то есть неотрезной по линии талии). На подобных фигурах почти всегда лучше выглядит платье, нежели блузка с юбкой. Не стоит в одном изделии комбинировать ткани разного цвета, украшать платья оборками, складками, расположенными горизонтально, - зрительно это еще больше сделает фигуру маленькой и подчеркнет излишнюю полноту.

Для высоких полных женщин вполне допустимо сочетание и вертикальных, и горизонтальных линий кроя. Полная женщина должна носить такой костюм

даря маленькому воротнику и широкой короткой кокетке. Детали костюма должны учитывать размеры фигуры. Но при этом не должны быть слишком мелкими, так как это сделает ее похожей на девочку. Маленькой фигуре не подходит длинный приталенный жакет, ей больше подойдет короткий полуприталенный жакет.

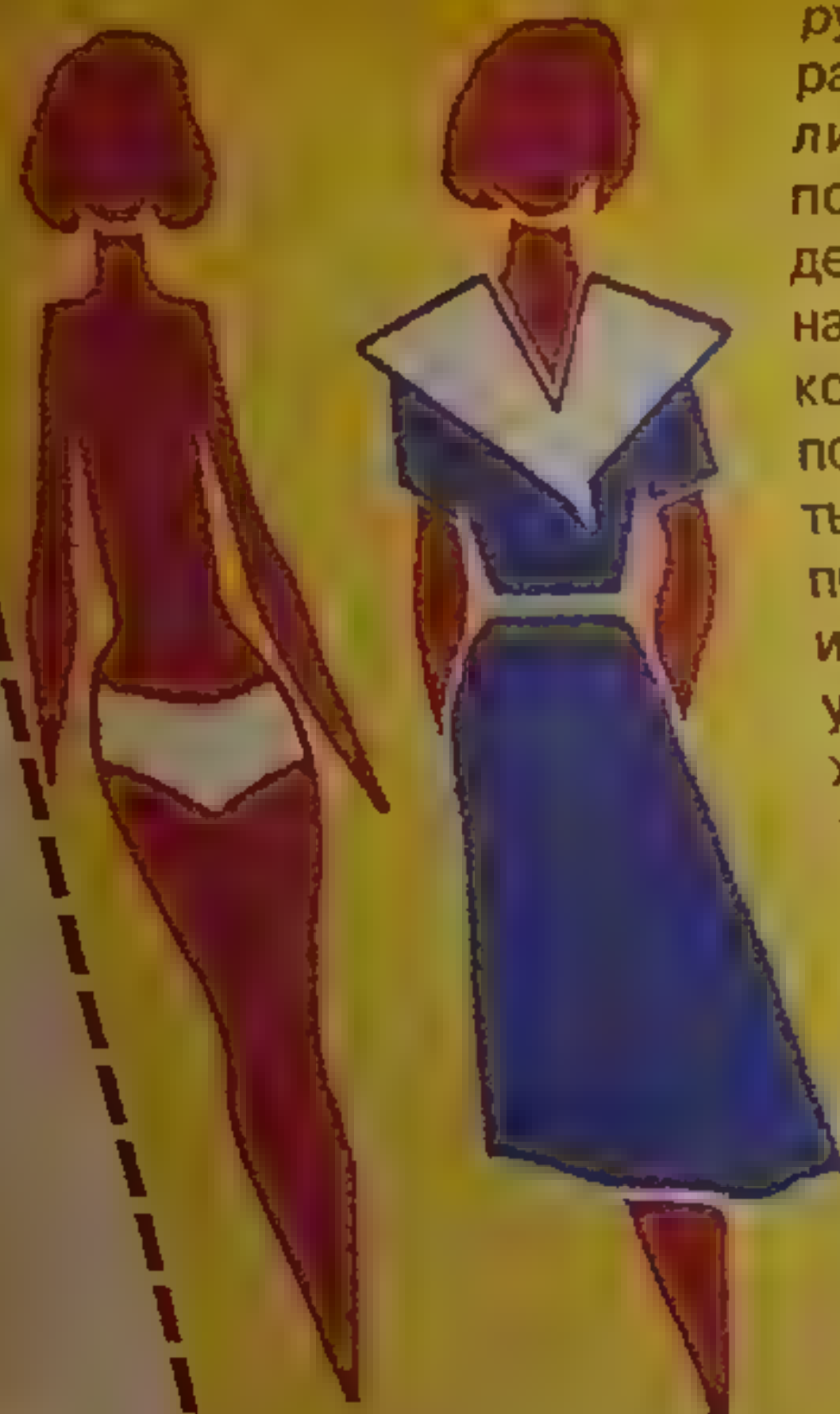


Рисунок 7. Платье с деталями, скрадывающими узкие бедра.

Ничто так не подчеркивает пропорции фигуры, как



**Рисунок 1. Платье с деталями, скрадывающими покатые плечи.**



**Рисунок 2. Платье с деталями, скрадывающими узкие плечи.**



**Рисунок 3. Платье с деталями, скрадывающими широкие плечи.**

мя возмужают новые идеи, а то и конфликты. Надо, чтобы мода всегда была союзником, а не врагом, требующим жертв.

Например, вам очень идут узкие, облегающие вещи, а в моду входят большие объемы. Как быть? Во-первых, всегда можно выбрать такой объем, который не скроет вашу фигуру, - слегка углубить проймы и расширить плечи, надеть на талию широкий декоративный пояс, подчеркнуть линию бедер. Во-вторых, можно сыграть на контрасте объемов - широкое пальто или жакет надеть поверх узкого свитера или платья. И наоборот: в моду входят приталенные вещи, а вам это не идет. Значит, нужно слегка уменьшить объем одежды и тот же модный сейчас пояс надеть не на талию, а немного ниже.

Но дело не только в том, модна одежда или нет. Существует подход к выбору форм, покроя, пропорций модели, с помощью которых становятся незаметными недостатки фигуры и подчеркивается то, что красиво. Людей с идеально стройной фигурой крайне мало. Все мы очень разные. Но есть два наиболее часто встречающихся типа телосложения.

Первый - с длинными ногами, узкими бедрами и объемной верхней частью фигуры, широкой спиной, плечами и далеко не стройной талией. Второй - с изящным верхом, тонкой, чаще всего длинной талией, широкими низкими бедрами и короткими ногами. Разумеется, не все соответствуют этим двум типам. Но каждый тяготеет к одному из них. Этим и должны определяться пропорции одежды.

Тем, кто относится к первому типу, обычно советуют носить свободные удлиненные жакеты, куртки, свитеры, блузки навыпуск, пояса на бедрах. Таким женщинам идут узкие брюки и юбки, а если расширенные, то не от талии, а от бедер.

Женщинам со вторым типом фигуры идут приталенные платья и жакеты, блузки, заправленные внутрь, облегающие джемперы и майки, расширенные юбки с мягкими складками

не идущие, а юбки с горизонтальными подрезами внизу, из-под которых выходят складки или оборки, а также объемные, зауженные книзу пальто и жакеты с низко расположенными хлястиками.



**Рисунок 5. Платье с деталями, скрадывающими низкую талию.**

Линии кроя помогают зрительно видоизменить фигуру, скрыть излишнюю полноту, маленький рост, некоторые диспропорции. Скажем, вертикальные линии (подрезы, рельефы, складки, отделочные детали)



**Рисунок 6. Платье с деталями, подчеркивающими (слева) и скрывающими (справа) широкие бедра.**

стоит в одном изделии комбинировать ткани разного цвета, украшать платья оборками, складками, расположенными горизонтально, - зрительно это еще больше сделает фигуру маленькой и подчеркнет излишнюю полноту.

Для высоких полных женщин вполне допустимо сочетание и вертикальных, и горизонтальных линий кроя. Полная женщина должна носить такой костюм, который бы выделял ее наиболее приятные черты. Смягчающими линиями являются продольные и диагональные. Юбка, слегка расширенная книзу, уравновешивает пышную грудь. Полной женщине следует избегать широких рукавов, кокеток, оборок, манжет. Пышные рукава, большие карманы зрительно расширяют бедра. Слишком затянутый пояс подчеркивает полноту, рукав реглан образует диагонали, неблагоприятные для такой фигуры, а слишком маленькая шляпка и длинные спадающие волосы, обтягивающая юбка и обувь с перепонками увеличивают размеры лица и ног.

Женщине с высокой тонкой фигурой лучше носить пышные юбки, отделанные оборкой и тесьмой, гофрированные воротники, банты, пелерины, широкие двубортные пальто, использовать контрастные тона (по горизонтали), широкие пояса, вырез "лодочка", кокетки. Линия плеч должна быть расширенная, пройма глубокая, рукав 3/4 или не доходящий до локтя.

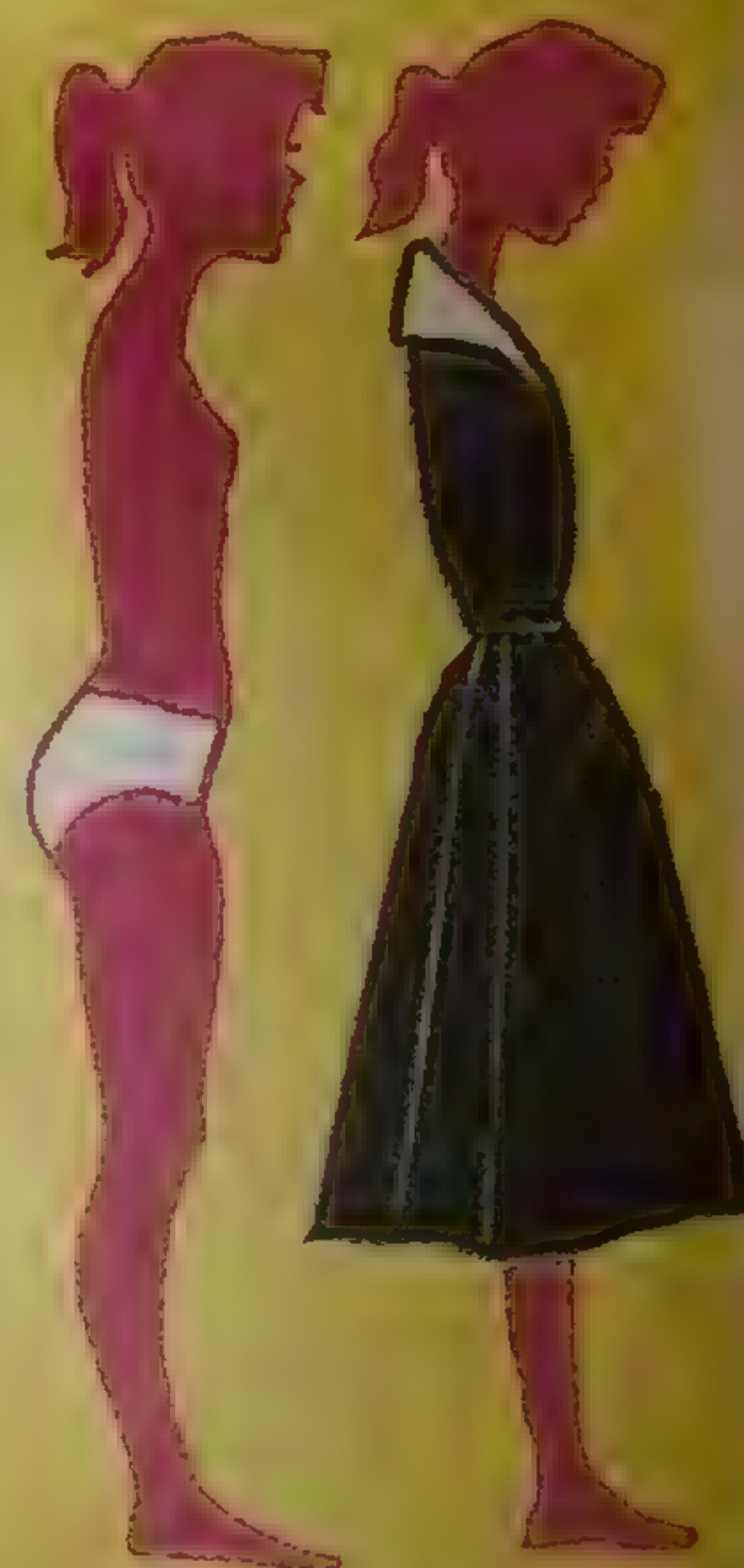
При очень высоком росте лучше носить более короткие юбки, туфли на низком каблучке и шляпы с полями.

Слишком широкие или, наоборот, узкие плечи корректируются соответствующими линиями кроя - реглан в первом случае или с расширенной линией плеч, подплечиками и большими отложными воротниками - во втором (рисунки 1, 2 и 3).

Тоненькой девушке маленького роста с плоской грудью лучше носить платье с красивым широким поясом и пышной юбкой. Расширить линию плеч и увеличить грудь можно благо-

**Рисунок 7. Платье с деталями, скрадывающими узкие бедра.**

Ничто так не подчеркивает пропорции фигуры - правильные или же не совсем, как линия талии. И даже используя такой простой прием, как "затянутый" или "расслабленный" пояс, вы можете добиться нужного эффекта. Если линию талии в платье зрительно поднимать, "зависить", а юбку сделать



**Рисунок 8. Платье с деталями, скрадывающими сутулость фигуры.**

прямой, неширокой - можно скрыть серьезный недостаток - короткие ноги. Вам не стоит пользоваться широким поясом, если ваша талия безупречна. Наплывы "над" и "под" поясом еще больше деформируют вашу фигуру. Высокую талию легко скорректировать, удлив лиф





**Рисунок 9. Вырез, скрадывающий короткую полную шею.**



**Рисунок 10. Воротник, скрадывающий длинную тонкую шею.**

платья (рисунок 4). В этом случае и пояс опустится ближе к линии бедер. Подойдут вам также платья покроя "принцесса". При заниженной талии отдавайте предпочтение платьям отрезного покроя (рисунок 5).

Если у вас широкие бедра, носите широкие юбки с набором складок. От узких откажитесь навсегда (рисунок 6). А блузки? Они должны быть свободными, светлых тонов. Так вам удастся зрительно увеличить верхнюю часть тела и уравновесить ее с нижней. Женщине с очень полными бедрами следует избегать костюмов с приталенным жакетом и узкой юбкой. Ей больше подойдет короткий полуприталенный жакет: таким образом длина юбки

зрительно увеличит ее рост. Избегайте использовать тяжелые ткани, избегая кричащих тонов, а также жестких и блестящих тканей.

Слишком узкие бедра требуют зрительного расширения (рисунок 7).

подчеркнете свой недостаток. От того, какая у вас шея, зависит вырез ворота. В данном случае наиболее подходящими будут острые вырезы без воротника или с небольшими отворотами. Женщины, у которых короткая шея, ни в коем случае не должны носить воротники в виде мягких объемных - "хомуты", прилегающих к шее, а также вырезы "лодочкой". Зрительно удлиняют шею приподнятые незастегнутые воротники, в том числе стойки, и углубленные вырезы (рисунок 9). Полнота лица и шеи становится более заметной, если вы носите яркие массивные серьги. Короткая стрижка или поднятые вверх волосы удлиняют шею, а спадающие на плечи волосы, наоборот, сделают ее короче.

Если же шея у вас длинная и тонкая, воспользуйтесь косынками, выбирайте одежду с "глухими" воротничками (рисунок 10). Ну а к вечернему платью с большим вырезом не забудьте надеть ожерелье из крупных бусин. Мелких избегайте или же возьмите несколько одинаковых "ниток". Прекрасно, если у вас длинные волосы, они как раз и скроют ваш недостаток.



плиссе в блузе, тем легче скрыть небольшой бюст (рисунок 12).

Подобного эффекта можно добиться и с помощью цвета. Так, сочетание разных цветов в одном изделии или в комплекте зрительно уменьшает рост. Ткани светлых тонов полнят, а темные, наоборот, как бы скрадывают фигуру. Поэтому миниатюрным женщинам не стоит носить платья темных расцветок.

Цвет может молодить, стройнить, украшать и, увы, старить, делать внешность блеклой и неинтересной. Так, полный человек должен отказаться от ярких и пестрых тканей с колоритным рисунком. А вот высоким и худощавым рекомендуются все светлые оттенки серого, бежевого, розового, желтого цветов, которые делают фигуру менее резкой по силуэту, смягчают ее очертания и в результате зрительно скрашивают некоторую угловатость.

Эти правила касались особенностей фигуры. Теперь еще несколько рекомендаций, которые помогут каждой женщине определить свою цветовую гамму с учетом цвета лица, волос, глаз.

Итак, кому идет черный цвет? Практически всем, если, конечно, цвет кожи не слишком смуглый. Белый также подходит многим. Ограничением служит лишь слишком яркий или бледный цвет кожи.

Синий и все его оттенки идут блондинкам и шатенкам. Красный будет к лицу шатенкам (в особенности его розовые и брусничные оттенки), а вот брюнеткам лучше выбирать кирпичные и свекольные тона, блондинкам - сочные или, наоборот, мягкие оттенки красного цвета. Зеленый издавна "принадлежит" рыжеволосым. Но в более мягких цветовых

## ВЕСЕЛЫЕ ПЕРЧАТКИ



у каждой женщины, которая вяжет, всегда остаются маленькие клубочки шерстяной пряжи, отдельные нитки разной длины. Из них можно сделать множество забавных аксессуаров. Например, если на детский шарфик нашить несколько разноцветных помпонов, получится сороконожка. Из остатков ниток можно связать варежки-человечки. Ручки, ножки, глазки и улыбающийся ротик нужно вышить. Еще немного ниток разных цветов - и можно "посадить" на каждый пальчик детской перчатки различные фигурки зверушек и человечков.

Цветными нитками вышейте гладкие носки. Вот увидите, дети будут с удовольствием носить такие вещи.



Елена  
ЩАВИНСКАЯ.  
г. Рубцовск  
Алтайского  
края.

## ДЛЯ ЯГОД И ПОДАРКОВ

Мы живем в...



бодными, светлых тонов. Так вам удастся зрительно увеличить верхнюю часть тела и уравновесить ее с нижней. Женщине с очень полными бедрами следует избегать костюмов с приталенным жакетом и узкой юбкой. Ей больше подойдет короткий полуприталенный жакет: таким образом длина юбки зрительно увеличит ее рост. Следует использовать тяжелые ткани, избегая кричащих тонов, а также жестких и блестящих тканей.

Слишком узкие бедра требуют зрительного расширения (рисунки 7).

Хочется сказать еще о некоторых деталях, имеющих большое значение при выборе фасона одежды и дополнений. Как правило, у людей маленького роста голова относительно длиннее тела бывает больше, чем у высоких. И те, кто хочет увеличить свой рост высокой прической или шляпой, добиваются обратного эффекта. Лучше носить обувь на утолщенной подошве или высоком каблуке.

Тем, кто сутулится, лучше носить свободные вещи с напуском на спинке, с мягкими складочками от плеча (или от высокой горизонтальной кокетки), расположенными ближе к проймам, а также большими отложными воротниками (рисунки 8). Следует избегать моделей с изогнутыми кокетками.

Если руки и ноги некрасивы, не стоит привлекать к ним внимание ярким лаком или оборками, воланами по низу рукавов. А если у вас ноги слишком полные или худые, кривые или с резко выступающими низкими икрами, не увлекайтесь яркими цветными чулками. Лучше - нейтральные, спокойные. Кстати, черные, темные чулки (или колготы) не уменьшают полные ноги. Они подчеркивают, выделяют их форму. Женщинам невысокого роста, особенно с низкими бедрами и короткими ногами, лучше не "дробить" одежду контрастным сочетанием цветов верха и низа, например свитера и юбки.

Шея. Какая она у вас? Полная и короткая? Тогда вам не нужно носить бусы по шее и гусынки, большие, а также стоячие воротники - этим вы только



Рисунок 11. Платье с деталями, скрадывающими большой бюст.

Теперь поговорим о другом недостатке фигуры - сильно или, наоборот, слабо развитом бюсте. В первом случае лучше подобрать классическую модель блузы. Следует избегать слишком приталенной и облегающей тело одежды. Чем просторнее лиф, тем меньше подчеркивается бюст. Чаще используйте фасоны с глубоким вырезом (рисунки 11). Одежда с вертикальными рельефами и линиями зрительно уменьшает его объем, в то время как гладкая - делает бюст заметнее. Избегайте моделей, в которых кокетка заканчивается над линией бюста. Женщинам такого типа больше всего подходят неотрезные по талии платья без пояса.

Если же у вас слишком маленький бюст, рекомендуется иметь в гардеробе широкие драпированные блузы. Они уравновешивают верхнюю и нижнюю части фигуры. Пояс, увы, не подходит, он лишь подчеркнет недостаток. При впалой или плоской груди рекомендуется использовать короткие безрукавки, пелерины и отделку в виде карманов с клапанами, жабо. Чем больше складок, фалд и

волос, глаз.

Итак, кому идет черный цвет? Практически всем, если, конечно, цвет кожи не слишком смуглый. Белый также подходит многим. Ограничением служит лишь слишком яркий или бледный цвет кожи.

Синий и все его оттенки идут блондинкам и шатенкам. Красный будет к лицу шатенкам (в особенности его розовые и брусничные оттенки), а вот брюнеткам лучше выбирать кирпичные и свекольные тона, блондинкам - сочные или, наоборот, мягкие оттенки красного цвета. Зеленый издавна "принадлежит" рыжеволосым. Но в более мягких цветовосочетаниях он идет и к светлой коже блондинок, шатенок. Брюнеткам подойдут яркие, светлые зеленые тона, например, молодой зелени, желто-зеленые. Многим нравится коричневый цвет. Его коричнево-красные оттенки к лицу блондинкам, а желто-коричневые - брюнеткам.

Следует запомнить и такое правило: черный цвет в сочетании с каким-либо другим значительно снижает яркость, в то время как белый, наоборот, усиливает это впечатление.

Светлана ДОКУЧАЕВА.



Рисунок 12. Платье с деталями, скрадывающими маленький бюст.

## ДЛЯ ЯГОД И ПОДАРКОВ

Мы живем в двух шагах от леса и частенько ходим за ягодами. А для этого сделали себе легкие бидончики из обыкновенных пластмассовых бутылок. Отрезается верхняя часть, обозначенная пунктиром (рисунки 1), по краям делаются дырочки и обвязываются с помощью крючка цветными нитками. Крышки соединяются с бидо-

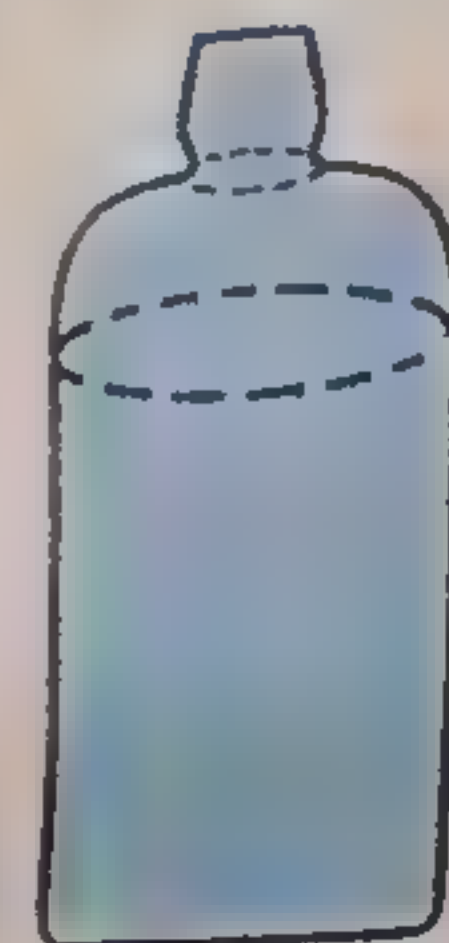


Рисунок 1

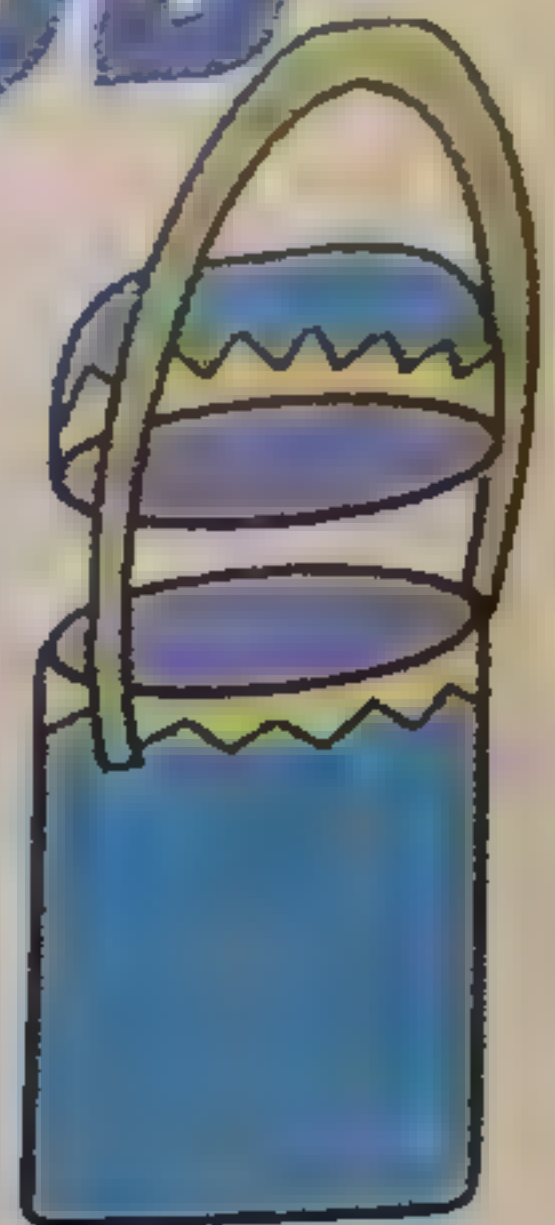


Рисунок 2

ном. Ручки делаются из тесьмы. Если подобрать бутылки разные по размеру, то полученные бидончики можно вкладывать друг в друга по принципу матрешек, тогда они занимают совсем мало места.

Если взять две одинаковые бутылки, то можно сделать маленькие шкатулочки для пуговиц или детских украшений (рисунки 2). Так же, как и в предыдущем случае, проделайте по краям отвер-

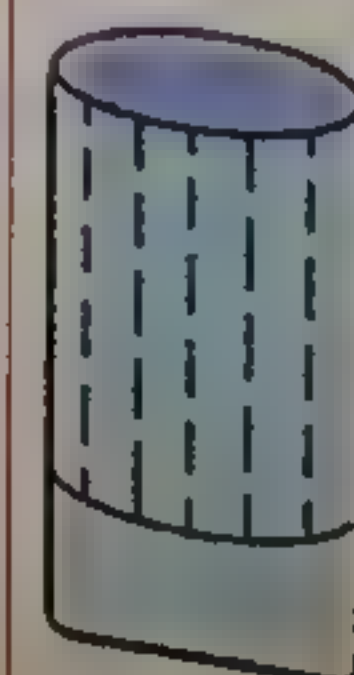


Рисунок 3

стия, обвяжите крючком, присоедините крышку, которую можно украсить кисточками, сделанными из ниток или тесьмы.

Если вы собираетесь на день рождения ребенка, то подарок можно положить в корзиночку, сделанную из бутылки

(рисунки 3). От бутылки отрежьте верхнюю часть, затем разрежьте ее на полоски длиной примерно на три четверти бутылки. На концах полосок вырезаются "замочки", которые затем вставляются в прорезы, сделанные в нижней части бутылки. Приделайте ручку - и корзинка для подарков готова. Гульсина ХАНМУРЗИНА. г. Волжск, Марий Эл.

Елена ШАВИНСКАЯ. г. Рубцовск Алтайского края.





## ПУШКИНСКАЯ РЫБКА

### ОРИГИНАЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ СУП

В кастрюле обжарьте лук и морковь. Затем влейте 2 стакана молока и добавьте немного муки. Постоянно перемешивая, влейте в эту смесь куриный бульон или добавьте куриные бульонные кубики. После этого положите мелко нарезанную рыбу без костей, крабовые палочки (или, если есть, креветки, мидии, раки) и варите до готовности. В конце варки добавьте один плавленый сырок, зелень, перец, соль.

### ИТАЛЬЯНСКИЙ САЛАТ С МОРЕПРОДУКТАМИ

Отварите макаронные изделия - лучше ракушки или колечки, но только не спагетти. Добавьте свежие огурцы, помидоры, салат, маслины или оливки без косточек, кусочки любого твердого сыра.

После этого положите морепродукты. Это могут быть крабовые палочки, кальмары, мидии, креветки, просто филе отварной рыбы.

Готовый салат нужно заправить специальной заправкой, состоящей из оливкового масла, сока лимона или уксуса, сахара и соли.

### БЕЛОЧКИНА РАДОСТЬ

Попробовав это блюдо, вы сразу и не определите, из чего оно сделано.

Возьмите 0,5 кг очищенных грецких орехов, 0,5 кг сырого картофеля, 3 средние луковицы, 5-6 зубчиков чеснока.

Все это пропустите через мясорубку. В полученный фарш добавьте яйцо, соль, черный

хов, чайную ложку черного молотого перца и на кончике ножа - красного, 0,5 стакана подсолнечного масла, 3 столовые ложки сахара, чайную ложку соли, большую измельченную головку чеснока.

Маринадом залейте морковь, все хорошо перемешайте и на сутки поставьте в холодильник.

## ТЕ ОРЕШКИ - НЕ ПРОСТЫЕ...

перец по вкусу и 2-3 столовые ложки муки. Все перемешайте и сделайте небольшие котлетки. Обжарьте их на растительном масле до образования румяной корочки. Подавайте с овощным салатом, картофельным пюре или как самостоятельное блюдо с майонезом или сметаной.

### РЫБА В ГРЕЦКИХ ОРЕХАХ

Возьмите филе любой рыбы, отбейте, посолите, поперчите и дайте немного постоять. Затем обваляйте в муке, обмакните в смеси из яйца, взбитого с ложкой молока. После этого обваляйте рыбу в грецких орехах и обжарьте на сковороде. После этого поставьте в духовку на 5-6 минут.

### ОКОРОЧКА С СЮРПРИЗОМ

Обычную куриную ножку можно приготовить так, что это будет совершенно необычное блюдо. Например, фаршированные окорочка.

На одну куриную ножку понадобится 15 г отварных грибов, 10 г репчатого лука, 10 г сваренного вкрутую яйца. Из окорочка удалите косточки. Мясо отбейте. На середину филе положите начинку из нарезанных грибов, пассерованного лука и покрошенного яйца. Заверните филе, придайте форму куриной ножки и обжарьте в масле. В качестве гарнира хорошо подойдут гри-

## ВКУСЕН СУП ИЗ СКОРОВАРКИ

*Хотелось бы предложить несколько рецептов супов, которые очень удобно готовить в скороварке. Получается и быстро, и вкусно.*

### ЛУКОВЫЙ СУП

Прямо в скороварке поджарьте в 2 столовых ложках оливкового масла 3 большие мелко резанные луковицы до розового цвета. Добавьте столовую ложку муки и продолжайте жарить, помешивая, до коричневого цвета. Залейте 1,5 л холодной воды, посолите, поперчите и варите в закрытой скороварке 10 минут. Тонкие ломтики белого хлеба поджарьте на масле, положите в суп и засыпьте 50 г тертого сыра.

### ФАСОЛЕВЫЙ СУП

Возьмите 250 г фасоли, одну морковь, корень петрушки, 300 г копченой грудинки, зубчик чеснока, чайную ложку молотого сладкого перца, 100 г сметаны, столовую ложку муки, соль.

Фасоль замочите в холодной воде на 10 часов, чтобы набухла. Затем положите ее в скороварку, добавьте морковь, грудинку, петрушку, залейте водой. Закройте крышкой и варите 45 минут.

Затем влейте сметану и еще раз прокипятите.

### СУП-ГУЛЯШ

В скороварке на растительном масле поджарьте одну большую луковицу, добавьте чайную ложку молотого сладкого перца, щепотку тмина - все перемешайте. 300 г говядины нарежьте кубиками и обжарьте вместе с луком и специями. Посолите, добавьте столовую ложку томата, мелко порезанные морковь, петрушку, еще немного поджарьте. Затем залейте 1,5 литра горячей воды, скороварку закройте и варите суп 30 минут. Когда кастрюля остынет, добавьте 5 нарезанных кубиками картофеля, скороварку закройте и варите суп еще 10 минут.

### СУП ИЗ КИСЛОЙ КАПУСТЫ С КОЛБАСОЙ

В скороварке на растительном масле поджарьте большую мелко порезанную луковицу и 350 г корейки или грудинки, порезанной кубиками. Посыпьте красным и черным молотым перцем, все перемешайте, добавьте 600 г кислой капусты, соль, лавровый лист. Залейте 2 л воды, закройте скороварку и варите суп 30 минут. За-

ТОРТ  
Возь  
сухаре  
сахара  
формы  
Для  
вую ло  
вой ло  
лока,  
100 г  
Же  
ром, д  
ри. Б  
пену.  
ложки  
ную  
20-25  
ховке  
те на  
мом  
тови  
муку  
ко,  
луч  
мас  
вая  
бав  
тов  
че



Отварите макаронные изделия - лучше ракушки или колечки, но только не спагетти. Добавьте свежие огурцы, помидоры, салат, маслины или оливки без косточек, кусочки любого твердого сыра.

После этого положите морепродукты. Это могут быть крабовые палочки, кальмары, мидии, креветки, просто филе отварной рыбы.

Готовый салат нужно заправить специальной заправкой, состоящей из оливкового масла, горчицы, сока лимона или уксуса, сахара и соли.

Точного расхода продуктов здесь указать нельзя - все ингредиенты берутся на глаз.

### ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД КЛЮКВЕННЫМ СОУСОМ

Рыбу обжарьте с двух сторон. Затем приготовьте соус. Для этого возьмите головку лука, стакан клюквенного сока, 1-2 ложки меда. Все перемешайте и потушите минут 15.

Перед подачей на стол залейте рыбу приготовленным соусом.

### РЫБНОЕ СУФЛЕ "ЛАБАРДАН"

Это блюдо известно еще со времен А.С. Пушкина. 600 г трески пропустите через мясорубку, добавьте 50 г белого хлеба, замоченного в молоке, 2 желтка и полстакана молока. Все тщательно перемешайте. Затем в эту массу добавьте 2 хорошо взбитых белка и полстакана молока. Еще раз все тщательно перемешайте и добавьте соль и перец.

Готовить суфле нужно на водяной бане. Для этого в большую кастрюлю налейте воды и поставьте в нее кастрюльку с суфле. Как только суфле загустеет и начнет отставать от стенок посуды - оно готово. Накройте его бумагой, смазанной маслом, и закройте крышкой. Дайте постоять некоторое время.

Может быть, кому-то процесс покажется очень трудоемким, но, поверьте, это стоит попробовать.

**Элла БЭДЭРЭУ.**  
Екатеринбург.

Овощное пюре или как самостоятельное блюдо с майонезом или сметаной.

### РЫБА В ГРЕЦКИХ ОРЕХАХ

Возьмите филе любой рыбы, отбейте, посолите, поперчите и дайте немного постоять. Затем обваляйте в муке, обмакните в смеси из яйца, взбитого с ложкой молока. После этого обваляйте рыбу в грецких орехах и обжарьте на сковороде. После этого поставьте в духовку на 5-6 минут.

### САЛАТ С ОРЕХАМИ

Натрите на мелкой терке 1 кг моркови. Приготовьте маринад: 3-5 столовых ложек уксуса, 10 рубленых грецких оре-

рочка.

На одну куриную ножку понадобится 15 г отварных грибов, 10 г репчатого лука, 10 г сваренного вкрутую яйца. Из окорочка удалите косточки. Мясо отбейте. На середину филе положите начинку из нарезанных грибов, пассерованного лука и покрошенного яйца. Заверните филе, придайте форму куриной ножки и обжарьте в масле. В качестве гарнира хорошо подойдут грибы, огурцы, помидоры и зелень.

**Тамара КОСЫНКИНА.**  
г. Прокопьевск  
Кемеровской области.

### ФАСОЛЕВЫЙ СУП

Возьмите 250 г фасоли, одну морковь, корень петрушки, 300 г копченой грудинки, зубчик чеснока, чайную ложку молотого сладкого перца, 100 г сметаны, столовую ложку муки, соль.

Фасоль замочите в холодной воде на 10 часов, чтобы набухла. Затем положите ее в скороварку, добавьте морковь, грудинку, петрушку, залейте водой. Закройте крышкой и варите 45 минут.

Пока фасоль варится, поджарьте на масле столовую ложку муки, добавьте сладкий перец и растертый чеснок. Эту смесь положите в готовый суп и варите еще 5-10 минут, не закрывая крышку.

### СУП ИЗ КИСЛОЙ КАПУСТЫ С КОЛБАСОЙ

В скороварке на растительном масле поджарьте большую мелко порезанную луковицу и 350 г корейки или грудинки, порезанной кубиками. Посыпьте красным и черным перцем, все перемешайте. Добавьте 600 г кислой капусты, соль, лавровый лист. Залейте 2 л воды, закройте скороварку и варите суп 30 минут. Затем добавьте 150 г сметаны, смешанной со столовой ложкой муки, 150 г копченой колбасы и доведите суп до кипения.

**Валентина ГАВРИЛОВА.**  
пос. Молодежный  
Тульской области.

### МОРКОВНАЯ ИКРА

Разведенную водой до консистенции густой сметаны томатную пасту и мелко нарезанный репчатый лук положите в кастрюлю, влейте туда подсолнечное масло, добавьте лавровый лист, посолите и тушите до тех пор, пока томат не упарится, а лук не станет совершенно мягким. Пока лук тушится, морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке и обжарьте на сковороде в небольшом количестве подсолнечного масла, постепенно добавляя воду.

Когда лук и морковь будут готовы, соедините их вместе и, хорошо перемешав, поставьте в нагретую духовку. В готовую икру положите несколько лавровых листьев, растертый с солью чеснок, поперчите и, когда остынет, выложите в стеклянную банку.

### ОЛАДЫ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК

На мелкой терке натрите 400 г моркови, влейте 3 столовые ложки кефира, ряженки или простокваши, добавьте 3 столовые ложки манной крупы, соль по вкусу и четверть чайной ложки соды, погашенной уксусом.

## ВЕЛИКОПЕЧЕНАЯ МОРКОВКА

Все это хорошо перемешайте и дайте постоять полчаса. Натрите на крупной терке 2 яблока и добавьте в тесто, затем влейте 2 взбитых яйца. При желании вместе с яблоками можно добавить в тесто немного чернослива (не более 100 г), предварительно удалив из

масла, молотые сухари, соль и сахар по вкусу.

Очищенную морковь натрите на крупной терке и потушите с маслом и молоком. Когда она будет готова, добавьте нашинкованные яблоки и тушите еще 5-7 минут, после чего добавьте соль, сахар и манную крупу.

Немного охладите, взбейте яйца, размешайте. Из полученной массы сформируйте котлеты, обваляйте их в молотых сухарях и обжарьте с двух сторон на сливочном масле.

Подавайте со сметаной или фруктово-ягодным киселем.

### ТОРТ "МОРКОВНЫЙ"

Вам потребуется 10 средних морковин, 2 яйца, стакан сметаны, 2 стакана муки, 300 г

варенья, ванильный сахар, масло.

Вареную морковь нашинкуйте, добавьте муку, сахар, яйцо, сметану, ванильный сахар и все хорошо перемешайте. Подготовленную массу выложите на противень, смазанный маслом, и выпекайте в духовке до готовности. Затем охладите, разрежьте на 4 коржа. Каждый корж промажьте вареньем и положите друг на друга.

### МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Возьмите 3-4 морковки, 4 яблока, 2 стакана сахара, 1,5 стакана муки, 2 щепотки соды, стакан растопленного маргарина, 2 яйца, щепотку соли.

Морковь и яблоки очистите, измельчите на терке и перемешайте.

Маргарин растопите, разотрите с сахарным песком и яйцами. Добавьте морковно-яблочную массу и перемешайте.

Муку смешайте с содой, добавьте ее в приготовленную массу и замесите тесто. Раскатайте его в пласт толщиной 3-5 мм, вырежьте различные фигурки и выпекайте печенье в сильно разогретой духовке на смазанном жиром противне в течение 8-10 минут.

**Людмила КУНШИНА.**  
г. Котельниково  
Волгоградской области.



## ТОРТ "НАТАЛИ"

Возьмите стакан молотых сухарей, 5 яиц, полстакана сахара, сухари для посыпки формы.

Для крема: 2 яйца, столовую ложку муки, пол столовой ложки сахара, стакан молока, полстакана орехов, 100 г масла.

Желтки разотрите с сахаром, добавьте молотые сухари. Белки взбейте в густую пену, все перемешайте и выложите в форму, посыпанную сухарями. В течение 20-25 минут выпекайте в духовке. Готовый торт разрежьте на пласты и промажьте кремом. Для того чтобы приготовить крем, возьмите яйца, муку, сахар, горячее молоко, орехи, проварите до получения густой однородной массы, непрерывно помешивая. Затем остудите и добавьте сливочное масло. Готовый торт посыпьте измельченными орехами.

но всыпайте муку, соду, мак. Все перемешайте и вылейте в форму, смазанную маслом. Выпекайте при температуре 250 градусов. Готовый торт посыпьте сахарной пудрой и орехами.

## ТОРТ "РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА"

Вам потребуется 5 яиц, 3 столовые ложки муки, стакан сиропа. Для начинки: 200 г малины, 150 г ананаса, 200 г сливочного мороженого, шоколад.

Белки взбейте в пену, добавьте желтки, перемешанные с мукой, слегка перемешайте. Готовое тесто выложите в смазанную маслом форму и выпекайте примерно 30 минут. Охладите и разрежьте на два пласта. Пласты сбрызните сиропом, на нижний пласт выложите ломтики ананаса и малину. Накройте верхним пластом и

# ЮНОНА НЕ НА ДАВОСЬ

## ТОРТ "ЮНОНА"

Возьмите 1,5 кг яблок, 250 г печенья, 50 г изюма, 100 г орехов, 30 г сахара, 300 г взбитых сливок, немного лимонной цедры.

Натертые на терке яблоки тщательно перемешайте с истолченным печеньем, изюмом, орехами и тертой лимонной цедрой. Выложите в круглую форму и покройте взбитыми сливками. При желании можно украсить фруктами.

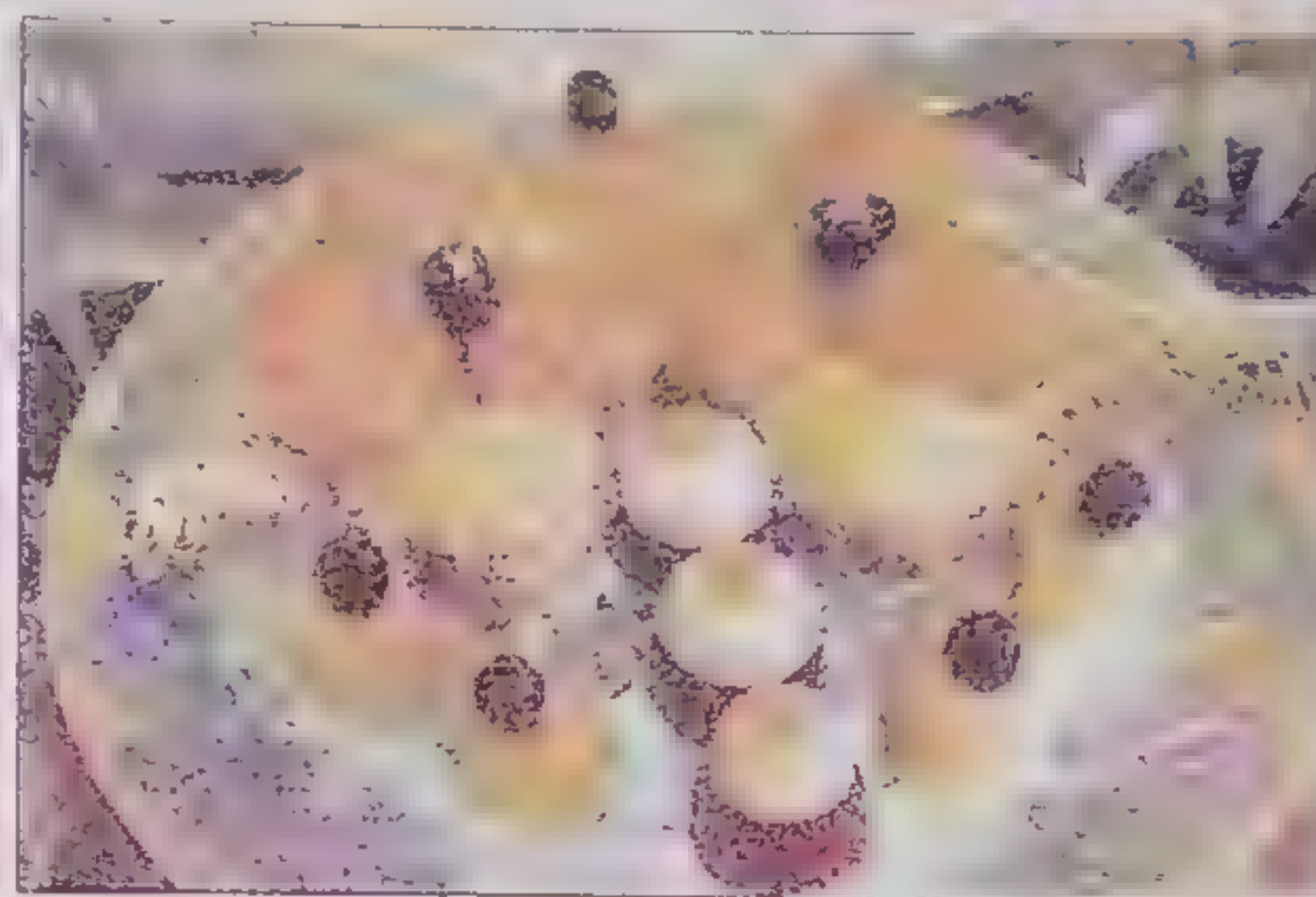
поставьте в холодное место. Перед подачей на стол украсьте мороженым, шоколадной стружкой и любыми ягодами.

## ТОРТ "ЭВРИДИКА"

Вам потребуется стакан сахара, стакан муки, стакан сметаны, столовая ложка масла, щепотка соды. Для крема: стакан сметаны, 3 стакана сахара, стакан орехов.

Для глазури: стакан сахара, 40 г масла, 4 чайные

*Самое оригинальное во всех этих на вид и на вкус изысканных блюдах - то, что их несложно приготовить у себя на кухне.*



## КУРИЦА С АБРИКОСАМИ

Небольшую курочку разрежьте по позвоночнику и жарьте, как цыпленка-табака. Горячие кусочки посыпьте большим количеством тертого сыра. Необычайный вид блюду придают абрикосы из компота. Рядом на тарелке - кусочки желе, приготовленного из абрикосового компота, и молочного желе. Все это украсьте маслинами.

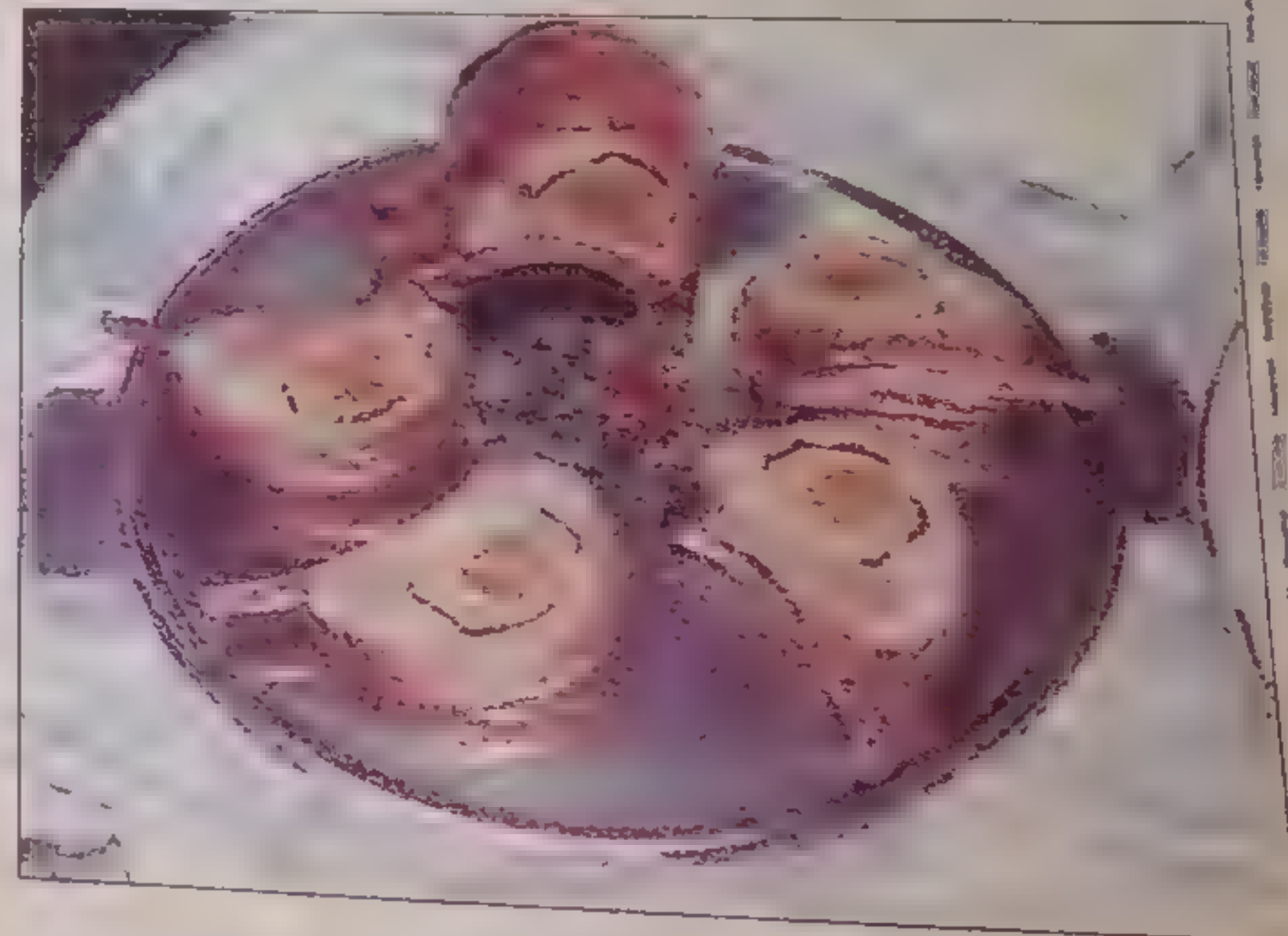


## ПЕЧЕНОЧНЫЕ ЕЖИКИ

Кусочки говяжьей печени потушите с луком на сковороде. Яйца, морковь отварите. После того как все остынет, сделайте фарш из печени, лука, яиц и моркови. Сформируйте ежики и обжарьте их на сковороде.

# НЕОБЫЧНАЯ ВКУСНЯТИНА

судака (или наоборот), переложив оба пласта листьями шпината. Между листьями шпината, там, где у рыбы животик, поместите рыбный фарш. Фарш приготовьте из оставшихся половинок филе, пропустив рыбу через мясорубку вместе с отварной морковью. Добавьте сливочное масло, специи, немного белой булки, вымоченной в молоке, - словом, все, как для котлет. Готовый рулет оберните марлей или заверните в фольгу, обвяжите нитками и припустите в небольшом количестве воды до готовности. Остудите, разверните, нарежьте на тонкие кусочки.



## КОРЕЙКА ФАШИРОВАННАЯ

Вообще-то на базаре она продается почему-то под видом антрекота. На самом деле это корейка: длинный толстый пласт свиной мякоти с ребрышками на одной стороне. Осторожно сделайте острый широкий ножом на целом куске надрез под костями - не до конца - и откиньте, как крышку, ребра вверх, в сторону. Вырежьте часть мякоти. Смажьте углубление раствором желатина, теперь положите слой омлета, снова смажьте желатином, уложите листья шпината, далее опять желатин (чтобы слои держались, а не рассыпались!), омлет, желатин, шпинат, и так далее до конца куска. Заверните в фольгу, обвяжите нитками и припустите в небольшом количестве воды до готовности. Остудите, разверните, нарежьте на тонкие кусочки.



# НА АВОСЬ

## ТОРТ "ЮНОНА"

Возьмите 1,5 кг яблок, 250 г печенья, 50 г изюма, 100 г орехов, 30 г сахара, 300 г взбитых сливок, немного лимонной цедры.

Натертые на терке яблоки тщательно перемешайте с истолченным печеньем, изюмом, орехами и тертой лимонной цедрой. Выложите в круглую форму и покройте взбитыми сливками. При желании можно украсить фруктами.

## ТОРТ "Мечта"

Вам потребуется одно яйцо, столовая ложка сахарной пудры, 2 стакана муки, 150 г масла, 5 столовых ложек сахара, 500 г фиников, стакан орехов, чайная ложка соды и чайная ложка соли.

Масло разотрите с сахаром, добавьте яйцо, муку, измельченные орехи, нашинкованные финики, соль и соду. Готовое тесто выпекайте в течение 55 минут. Торт украсьте сахарной пудрой.

## ТОРТ "КЛЕОПАТРА"

Возьмите по 2 стакана муки, сахара, сметаны, 5 яичных желтков, стакан мака, чайную ложку соды, стакан орехов, 3 столовые ложки сахарной пудры.

Сметану, желтки, сахар разотрите до получения однородной массы. Постепенно

поставьте в холодное место. Перед подачей на стол украсьте мороженым, шоколадной стружкой и любыми ягодами.

## ТОРТ "ЭВРИДИКА"

Вам потребуется стакан сахара, стакан муки, стакан сметаны, столовая ложка масла, щепотка соды. Для крема: стакан сметаны, 3 стакана сахара, стакан орехов.

Для глазури: стакан сахара, 40 г масла, 4 чайные ложки какао, 4 столовые ложки молока.

Масло разотрите с сахаром, добавьте сметану, муку и соду. Готовое тесто разделите на 2 части, в одну из них добавьте какао и выпекайте 3 белых и 3 темных коржа.

Для начинки взбейте сметану с сахаром, добавьте орехи.

Темный корж промажьте кремом, посыпьте орехами и положите на него светлый корж. В такой же последовательности выкладывайте остальные коржи.

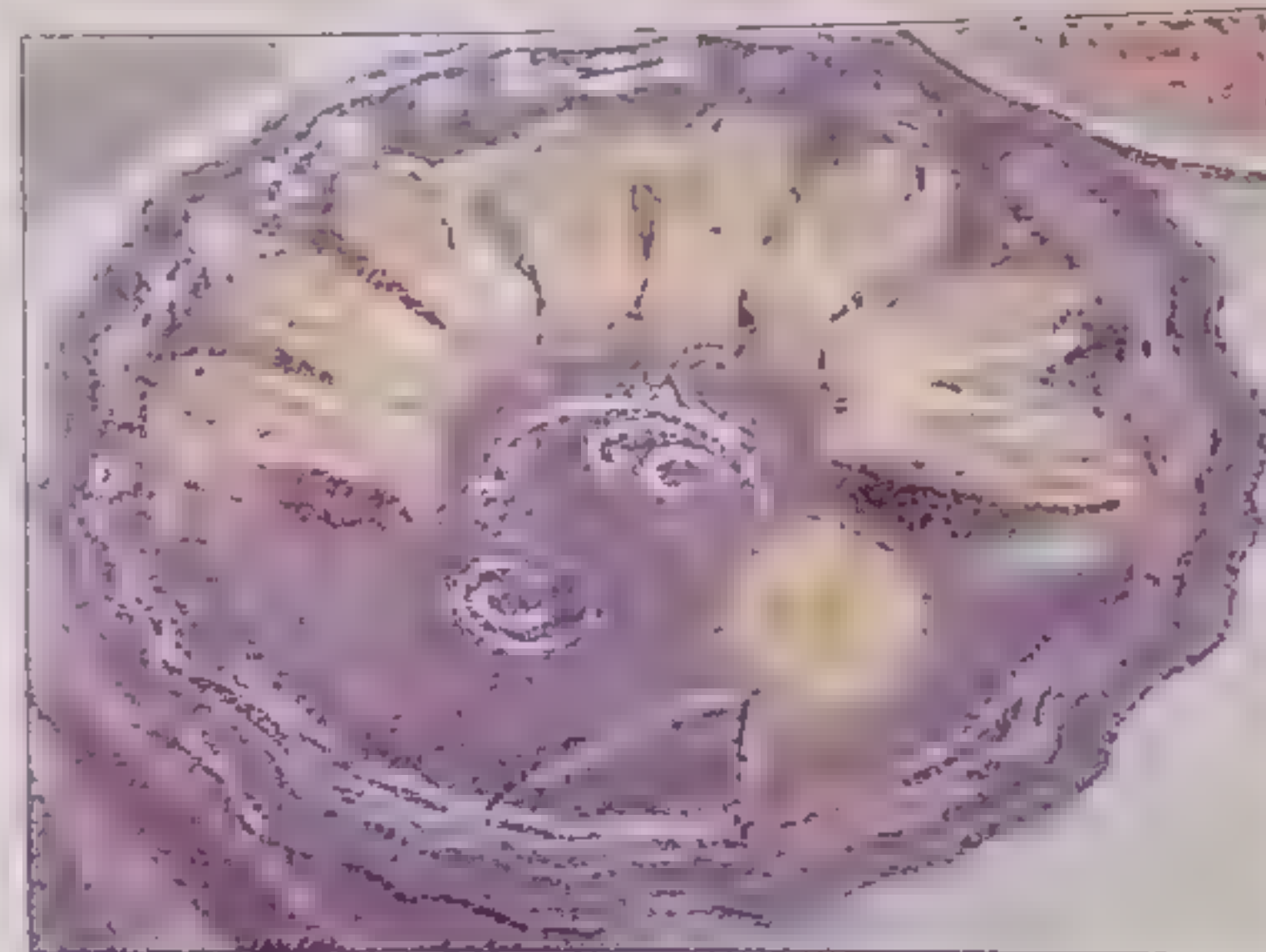
Готовый торт полейте глазурью. Для ее приготовления прогрейте все компоненты на водяной бане и полученную массу нанесите на верхний корж.

**Татьяна ЯРЦЕВА.**  
г. Дальнереченск  
Приморского края.



## ПЕЧЕНОЧНЫЕ ЕЖИКИ

Кусочки говяжьей печени потушите с луком на сковороде. Яйца, морковь отварите. После того как все остынет, пропустите через мясорубку, добавьте сливочное масло, хорошенько перемешайте. На полянке из мелко рубленного зеленого лука разложите "ежей с ежатами". Глазки, носики, иголочки - это сливочное масло, выдавливаемое небольшими порциями из корнета. Ягоды - калина, рябина и прочее.



## РЫБНЫЙ РУЛЕТ

Филе судака и свежей горбуши подготовьте одним пластом, очистите от позвоночника и косточек. Сверху на филе горбуши положите мякоть

## КОРЕЙКА ФАРШИРОВАННАЯ

Вообще-то на базаре она продается почему-то под видом антрекота. На самом деле это корейка: длинный толстый пласт свиной мякоти с ребрышками на одной стороне. Осторожно сдвиньте острым широким ножом на целом куске надрез под костями - не до конца - и откиньте как крышку, ребра вверх, в сторону. Вырежьте часть мякоти. Смажьте углубление раствором желатина, теперь положите слой омлета, снова смажьте желатином, уложите листья шпината, далее опять желатин (чтобы слои держались, а не рассыпались!), омлет, желатин, подготовленный мясной фарш внутри с целой крупной отварной морковкой.

Опустите ребра на место, прошейте корейку, чтобы сохранила форму, и жарьте в духовке 1,5-2 часа, поливая растопленным жиром. Готовую остывшую корейку освободите от ниток, порежьте на кусочки, кусочки смажьте раствором желатина, он легко застывает.



## КУРНИК С БЛИНЧИКАМИ

Для курника приготовьте пресное (сдобное) тесто. Для фарша отдельно отварите рис, курицу, яйца, обжарьте с луком грибы. Филе курицы пропустите с рисом, грибами и яйцами через мясорубку. На тонко раскатанном пласте теста прослоите готовые блинчики фаршем. Последний слой фарша накройте слоем теста, по краям курника скатайте из теста жгут. Чтобы не лопнул - сделайте сверху несколько круглых дырочек. Смажьте яйцом и поставьте в духовку минут на 30, не больше, ведь он практически готов. Ждите, когда подрумянится.

**Виктория ТИМОШЕНКО,**  
старший преподаватель  
кулинарного искусства  
Краснодарского профессионального  
лицея № 75.

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИВО

## "ЗОЛОТОЙ ОРЕШЕК"

Очищенные орешки вместе с сахаром два раза пропустите через мясорубку. Добавьте растопленное масло, сметану, яйца.

Перемешайте, засыпьте мукой и снова все тщательно перемешайте. Готовое тесто выложите в форму, смазанную растительным маслом, и выпекайте в духовке на среднем огне 30 минут.

Для торта вам потребуется 150 г муки, 200 г сахара, 200 г очищенных орехов, 100 г сметаны, два яйца.

## ПЕЧЕНЬЕ НА ПИВЕ

Пиво посолите, положите в него натертый на терке маргарин, муку и месите до получения не очень

густого теста. Из теста сделайте два одинаковых шара и положите их на 30 минут в холодильник. После этого раскатайте один из коржей слоем 4 мм, смажьте растопленным сливочным маслом, посыпьте сахарным песком и поджаренным маком. Нарежьте фигурками и выложите на несмазанный противень. Выпекайте до готовности. То же самое сделайте со вторым шаром.

Для теста вам потребуется стакан пива, пачка маргарина, 2,5 стакана муки, соль, сахар, мак, немного сливочного масла.

**Любовь ЗАГАСHEВА.**  
пос. Зеленоборский Мурманской области.





## САХАР - БЕЛЫЙ, А НЕ ЖЕЛТЫЙ

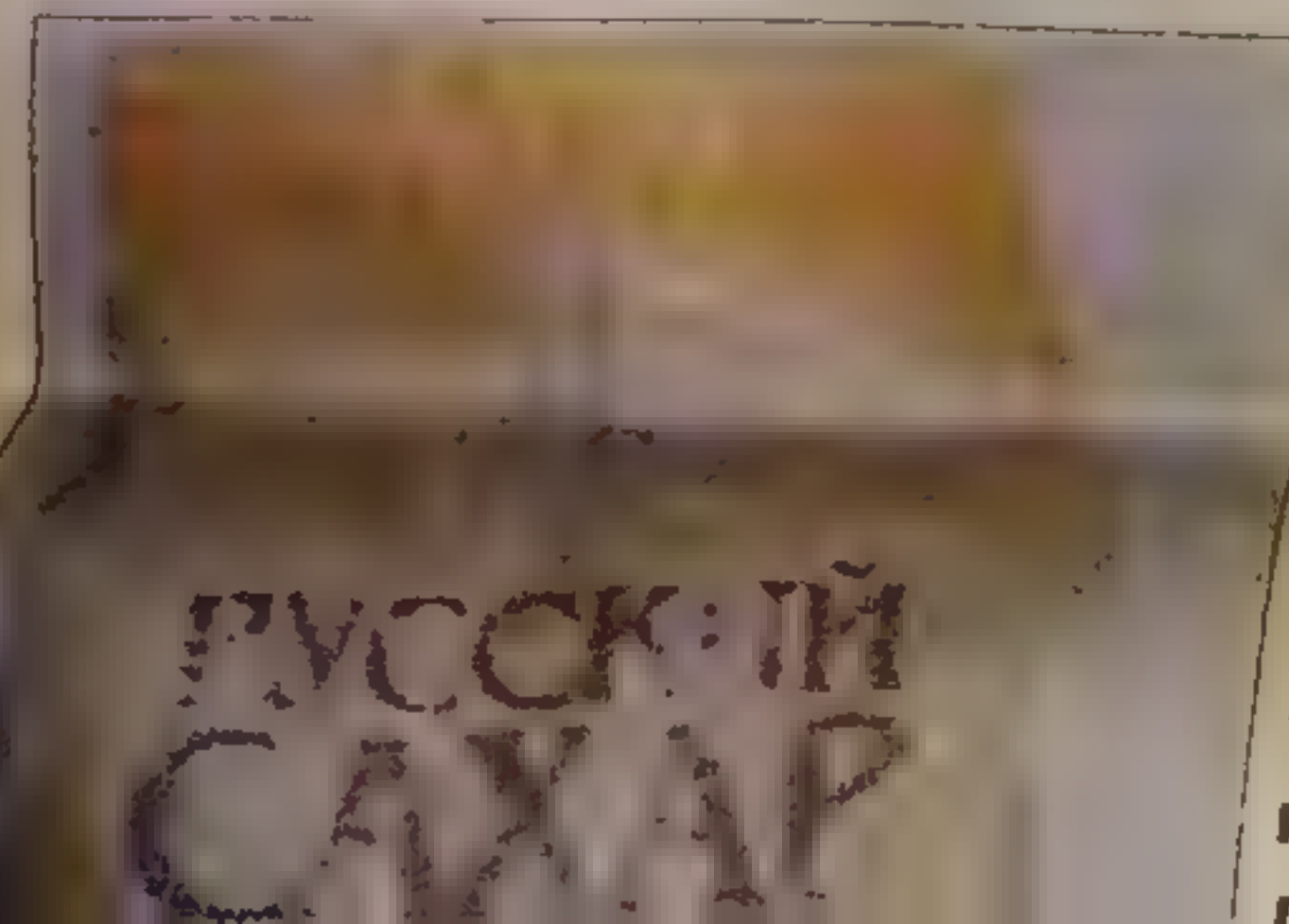
*Но такой теперь  
редко встретишь*

Не нужно заглядывать в ГОСТы, чтобы знать, каким должен быть хороший сахар, - белым, сладким, сыпучим. К сожалению, он довольно часто нас разочаровывает: то влажный, то желтый, то недостаточно сладкий. Тест, проведенный испытательной службой журнала "Спрос", подтвердил, что мы не придираемся - этот продукт и в самом деле не всегда отличается высоким качеством.



но, никогда не были полезны. Кстати, недавно появившийся в продаже так называемый сладкий сахар, скорее всего, содержит подсластитель, поскольку на упаковке написано, что он в несколько раз слаще обычного сахара (и в столько же раз дороже).

Результаты испытаний шести образцов сахара-песка шокировали экспертов: только два из них соответствовали требованиям ГОСТа - "Русский сахар", произведенный на ОАО "Сахарный завод "Никифоровский" для ЗАО "РСТЛ", и сахар "Америя", изготовитель ООО "Армос ЛТД". Остальные: сахар-песок "Три хозяйки", расфасованный ЗАО "СНС-К", Москва, "Полюшко", ООО "Скарнел", Московская область.



А может, ну его, этот сахар, все равно он вредный, об этом толкуют все врачи. Они не только не рекомендуют злоупотреблять им, но и настоятельно советуют ограничить употребление сахара. Дело в том, что мы слишком активно усваиваем и перерабатываем его, а это отрицательно воздействует на функцию поджелудочной железы, способствует повышению уровня холестерина в крови. Но в то же время именно благодаря сахару идет процесс образования гликогена в крови, печени, питающего мышечную ткань. Сахар также положительно воздействует на центральную нервную систему, стимулирует работу

### Мой сын - что хочу, то и делаю

Я давно развелась с мужем, но с сыном ему встречаться не мешаю. А вот когда мы собрались съездить за границу, он заявил, что ни за что не согласится отпустить сына со мной и даже напишет об этом в посольство. Как мне противостоять этому эгоисту? Вправе ли он лишить нас с сыном такого удовольствия?

Елена П-НА.  
Москва.

Он - отец и имеет такое право. Согласия второго родителя на выезд ребенка не требуется только в том случае, если этот родитель (усыновитель, опекун) не заявляет о своем категорическом несогласии. А поскольку он недвусмысленно вам отказал, вы можете решить вопрос о возможности поехать за границу с ребенком только в судебном порядке (ст. 21 Федерального закона "О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию").

### Подайте... на обучение

Обычный кредит можно получить во многих банках, но на очень ограниченные цели, в число которых образование пока не входит. А специальный образовательный кредит дает только Сбербанк РФ - в рублях под ставку 22 процента годовых. Для того чтобы участвовать в этой новой программе, вы уже должны быть зачислены на платное обучение в учебное заведение - непременно российское и с аккредитацией. Кредит дают родителям или приравненным к ним по правам лицам. Они должны подтвердить свою платежеспособность справками о доходах (зарботной плате) из налоговой инспекции или с места работы за последние годы. Кредит, впрочем, может взять и сам студент, если сможет подтвердить свою состоятельность: представить справки с работы о своих доходах и доказать, что учеба не помешает его дальнейшей работе и выплате кредита.

Кредит нельзя брать на обучение за границей или на оплату репетиторов. Поскольку вы знаете, что вам понадобится кредит, стоит заранее поинтересоваться

Мне не удалось поступить в вуз на бесплатное отделение. А платить за коммерческое обучение родители не могут - слишком дорого. Вот если бы взять кредит... Я слышала, что это можно, только не знаю, как?  
Ольга ЛИСТИКОВА.  
Омск.

имости обучения. Вы этих денег не получите - банк направит их по безналичному расчету в учебное заведение. Причем сначала вы оплатите свою часть (не менее 30 процентов) и принесете подтверждение этого в Сбербанк, после чего получите подтверждение о перечислении оставшейся части суммы.

Кредитная программа состоит из двух основных этапов, каждый равен сроку обучения. На первом вы грызете гранит науки, а родители оплачивают часть суммы, оставшаяся часть составляет их растущий долг перед Сбербанком. На втором этапе вы начинаете применять полученные знания на практике.



мы слишком активно усваиваем и перерабатываем его, а это отрицательно воздействует на функцию поджелудочной железы, способствует повышению уровня холестерина в крови. Но в то же время именно благодаря сахару идет процесс образования гликогена в крови - вещества, питающего мышцы, печень, сердце. Сахар также положительно воздействует на центральную нервную систему, стимулирует работу мозга.

Так все-таки: есть или не есть? Если у вас нет противопоказаний, например, в виде диабета, то разумное употребление сахара, думается, не повредит. Более того, есть точная норма потребления сахара - 50 граммов, ниже которой, по мнению специалистов Института питания, без веских на то оснований вряд ли имеет смысл опускаться.

Не стоит также без необходимости переходить на подсластители, ведь насколько обоснованно и полезно их употребление, однозначно сказать трудно. В их роли могут выступать как природные сахарозаменители, так и синтетические. Подсластители обычно в десятки, а то и в сотни раз слаще обычного сахара. Например, сахарин (Е 954) в 400-500 раз слаще сахара. Такие низкокалорийные подсластители, как ксилит, сорбит, аспартам, хорошо знакомы, например, диабетикам. Сахарозаменители взяли на вооружение ревнителю безуглеводной диеты. Но крайности, как извест-

раз дороже).



Вне зависимости от полезности или вредности мы съедаем немало сахара. Причем привыкли делить его на сахарный песок и рафинад - так мы называем сахар в пачках, не подозревая о том, что рафинированным может быть и сахарный песок - это продукт наивысшей очистки, превосходящий по качеству обычный сахар.

Обычный мелкокристаллический сахар-песок должен быть сыпучим, не липким, сухим на ощупь, без примесей и комков непробеленного сахара. Рафинированный сахар-песок отличается наличием более крупных и белых кристаллов с хорошо выраженными гранями и блестящими плоскостями. Вкус любого сахара-песка и его раствора должен быть сладким, без посторонних привкусов и запахов, а сам раствор - прозрачным, без осадка. Требования стандартов к рафинированному песку выше, чем к обычному.

Содержание сахарозы - основного компонента сахара в обычном песке - 99,75 процен-

таций ГОСТа "Русский сахар", произведенный на ОАО "Сахарный завод "Никифоровский" для ЗАО "РСТЛ", и сахар "Америя", изготовитель ООО "Армос ЛТД". Остальные: сахар-песок "Три хозяйки", расфасованный ЗАО "СНС-К", Москва, "Полюшко", ООО "Скарнел", Московская область, сахар-песок, расфасованный ООО "Скайфуд", Московская область и сахар-песок ЗАО "Система Зерностандарт", Москва - из-за желтоватого оттенка по органолептическим признакам ближе к сахару для промышленной переработки. И вряд ли при этом поку-



пателей может утешить то, что физико-химические показатели всех образцов теста оказались в норме.

Кроме того, выяснилось, что многие производители фасуют свой товар по 900 граммов, а не привычной для нас нормой - 1 килограмм. А цену оставляют прежней, хотя вес сокращается на 100 граммов.

Подсказка подготовлена  
при участии экспертов  
журнала "Спрос"

сможет подтвердить свою состоятельность: представить справки с работы о своих доходах и доказать, что учеба не мешает его дальнейшей работе и выплате кредита.

Кредит нельзя брать на обучение за границей или на оплату репетиторов. Поскольку вы знаете, что вам понадобится кредит, стоит заранее поинтересоваться, каковы ваши шансы получить положительный ответ.

Учтите, что кредит выдается адресно и его сумма составляет не более 70 процентов от сто-

ит из двух основных этапов, каждый равен сроку обучения. На первом вы грызете гранит науки, а родители оплачивают часть суммы, оставшаяся часть составляет их растущий долг перед Сбербанком. На втором этапе вы начинаете применять полученные знания на практике и понемногу возвращать кредит разными долями, продолжая платить проценты за оставшуюся сумму основного долга. Максимальный срок программы составляет 10 лет.

## Не улетай, мой фен, не улетай

Новый фен попался какой-то странный. Во время работы он гудит, дергается, просто вырывается из рук. Я хотела его вернуть в магазин. Продавец согласился только поменять на другой экземпляр той же фирмы, мол, по-другому нельзя. А у меня к нему душа не лежит, не хочу такой. Но переспорить продавца не смогла, так и унесла этого урода, он лежит теперь в шкафу, я им не пользуюсь.

Генриетта ДОРН.  
Барнаул.

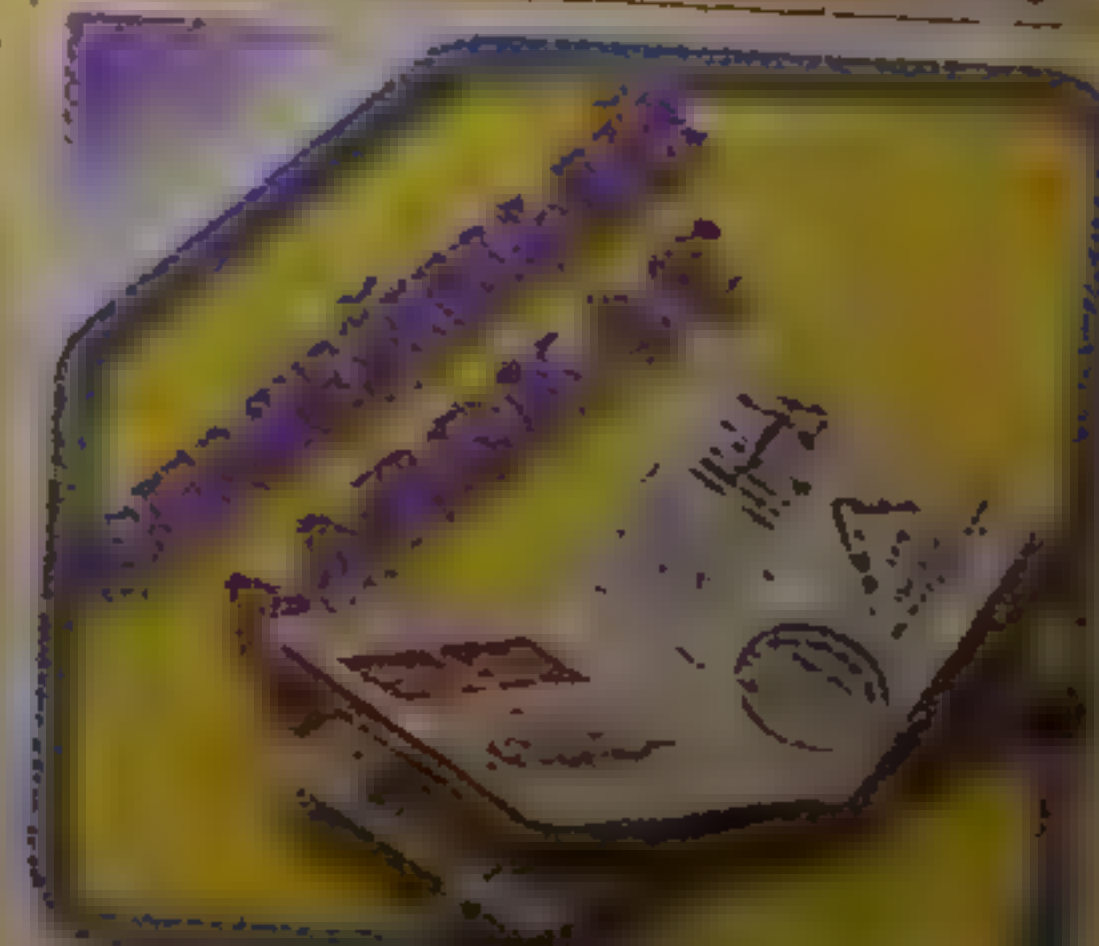
## А денег нет

Понятно, сразу после ДТП трудно просчитать все варианты и быстро сообразить, что делать. Но все-таки в первую очередь нужно было выяснить, является ли машина виновника его собственностью. Тогда она послужила бы обеспечением вашего иска в суд (то есть своего рода залогом того, что деньги вам будут выплачены из стоимости автомобиля). А теперь она вам не поможет, ведь это - чужая собственность.

Если факт отсутствия у виновника какой-либо собственности и средств к существованию подтвердится, то вам вряд ли удастся взыскать с него что-либо даже при решении суда в вашу пользу.

Виновник ДТП сразу предложил мне деньги на ремонт моей машины, которую он повредил. Но недостаточно, чтобы привести ее в хороший вид. Я отказался, а потом горько об этом пожалел - выяснилось, что он ездил по доверенности, а сам - гол как сокол. И взять с него нечего. Что мне теперь делать?

Игорь САЛОВ. Ростов-на-Дону.



Инфоцентр вышлет налож. платежом инструкции. Содержат планы действий, фин. показатели, советы, адреса, телефоны. Одобрено региональным Союзом предпринимателей 28.07.2000 г.

## КАК ОТКРЫТЬ СВОЕ ДЕЛО

1. **Одному** (43 варианта, из них 15 - без начальных затрат, доход 2-50 тыс. р. в мес.) - ц. 85 р.
  2. **Семье, коллективу** (50 вариантов, 2 - без нач. затрат, 10-250 тыс. р. в мес.) - ц. 106 р.
  3. **Как стать региональным представителем** (150 предложений крупных фирм) - ц. 96 р.
  4. **С чего начать** (регистрация, кредит, аренда, налоги, секции и т.д.) - ц. 75 р.
- Заказ на открытие: 607220, Арзамас, ул. Гвардейская, 5, ИЦ "Алмаз", Др. 5  
Или по почте (кроме "авиа") вкл. 10 руб. № 7544 от 01.10.96 г.





# НАКРЫВАЙ, ХОЗЯЙКА, СТОЛ

ную ложку располагают перед тарелкой, а чуть правее от нее - стакан или бокал для воды.

Накрахмаленные льняные салфетки кладут на тарелку или справа от нее, под ножом и ложкой.

Фужеры и рюмки ставят в одну линию перед тарелкой, но немного правее. Их количество и величина зависят от предложенных напитков. Слева перед тарелкой для закусок можно поставить небольшую тарелочку для салата.

Стол лучше накрыть за час-два до прихода гостей, чтобы хозяйка могла закончить все приготовления и немного отдохнуть.

Чтобы хлеб не высыхал, его нарезают перед подачей на стол. Фрукты до прихода гостей не выставляют.

В центре стола ставят салатницу, графин с напитком или водой, солонку и баночки со специями. Вместе с тем сервировка должна быть такой, чтобы хозяйка до подачи горячего и смены тарелок не вскакивала из-за стола.

Если к праздничному столу приготовлены несколько видов вина, то подавать их следует в таком порядке: к рыбе - охлажденное белое вино, к мясным блюдам - красное комнатной температуры. Бутылки необхо-

димо предварительно откупорить. Однако ни в коем случае не следует выставлять уже початые бутылки. Если хочется дать попробовать гостям необычный напиток, его нужно перелить в графин соответствующей емкости. Шампанское открывают только перед тем, как налить в бокалы.

Перед подачей десерта со стола убирают все, кроме стаканов для воды и рюмок для вина.

Все эти советы относятся к праздничному столу, к обеду или ужину. Если же гости пришли неожиданно, то сервировать стол можно совсем по-другому.



себе бутерброды по вкусу и взять салаты. Затем можно предложить кофе или чай.

Но если так случилось, что в доме в этот раз не оказалось никаких изысков, можно приготовить несколько простых бутербродов, красиво разложив их на тарелках.

Вот несколько из них.

**Бутерброд по-крестьянски.** Нарезьте хлеб ломтиками. Мелкими кусочками нарежьте и вытопите свиное сало. Обжарьте в жире со шкварками репчатый лук, охладите, намажьте на хлеб. Веером разложите на тарелке.

**Бутерброд с омлетом.** Хлеб обжарьте до образования золотистой корочки. Яйца взбейте, смешайте с растопленным маслом, посолите, поперчите. Гренки залейте этой смесью и запеките в духовке. Перед подачей украсьте рубленой зеленью или ломтиками маринованных овощей.

**Бутерброд с морковью и орехами.** Булку нарежьте ломтиками наискосок, намажьте их маслом, сверху посыпьте натертой на крупной терке морковью и закончите всю композицию ядрами грецких орехов. Украсьте зеленью или изюмом.

**Бутерброд с сыром и джемом.** Вырежьте из хлеба и сыра с помощью выемки для печенья цветочки, треугольнички, сердечки и т.д. Уложите бутерброды на тарелку, а сверху нанесите джем.

Евгения ПЕНОВА.

## КАК СКАЗКУ СДЕЛАТЬ БЫТЬЮ

Правда ли, что воображе-

вождаться действием. А если этого нет, мы просто-напросто

спортсменам: "Постарайтесь максимально приблизиться к

Вотличие от женщин мужчинам "не хватает мозгов", чтобы по-настоящему вникать в суть разговора. На такой вывод, не совсем приятный для сильной половины человечества, наталкивают данные



свободно. Справа от тарелки кладут нож лезвием в сторону тарелки, рядом с ним, с внешней стороны, - ложку, с левой стороны тарелки - вилку. Десерт-

приготовлены несколько видов вина, то подавать их следует в таком порядке: к рыбе - охлажденное белое вино, к мясным блюдам - красное комнатной температуры. Бутылки необхо-

нов для воды и рюмок для вина. Все эти советы относятся к праздничному столу, к обеду или ужину. Если же гости пришли неожиданно, то сервировать стол можно совсем по-другому.

используют, а между тарелками со всем, что нашлось в холодильнике на данный момент: сыром, колбасой, курицей. Возле масленок нужно положить ножи, а возле салатниц - ложки, около тарелок - вилки. Гости сами смогут приготовить

джемовый соус, выемки сыра с помощью выемки, печенья, цветочки, треугольнички, сердечки и т.д. Уложите бутерброды на тарелку. сверху нанесите джем.

Евгения ПЕНОВА.

## КАК СКАЗКУ СДЕЛАТЬ ВЫЛЕТОМ

Правда ли, что воображение способствует ее реализации? Если, к примеру, я представляю себя за рулем новенькой машины... Или детально продумала свою свадьбу...

Г. ГАЛИНА.  
Санкт-Петербург.

С этим вопросом мы обратились к психологу Татьяне Евгеньевне БОЛОНИНОЙ

- У психологов есть два подхода к этому вопросу: одни считают, что детализация воображения способствует воплощению ситуации, другие - что она отодвигает желаемое событие. Я думаю, что истина, как всегда, где-то посередине. Если вы "поставили программу", то постоянно прокручивать задуманное в голове - значит создавать сверхожидание, а оно, в свою очередь, вызывает излишнее напряжение. Кроме того, бесконечно повторяя мысленно ситуацию, мы привносим в нее все новые и новые детали, изменения - и тем самым отодвигаем. А поступать лучше следующим образом. Вечером, где-то на грани бодрствования и сна, надо по возможности ярко представить желаемую ситуацию, событие - и забыть об этом на какое-то время. Если вы проделаете это два-три раза подряд, ситуация начнет к вам притягиваться.

- Это звучит как-то уж совсем по-сказочному. И если мы можем реализовывать свои мечты и желания, то почему не имеем все, чего душа желает?

- Жизнь - это все же не сгусток-самобранка. Психический процесс должен сопро-

вождаться действием. А если этого нет, мы просто-напросто уйдем в область пустых фантазий. Можно мечтать о собственной свадьбе, но если жить при этом замкнуто, не бывать в обществе, ни с кем не знакомиться - на что тогда рассчитывать?

Я приведу вот такой пример. Ко мне обратилась женщина, муж которой уже много лет, как говорится, ходит на сторону. Ей бы хотелось вернуть его в семью. Спрашиваю: "А что вы готовы изменить в себе, в доме, чтобы исправить ситуацию?" Женщина в растерянности от такого поворота разговора - она и не задумывалась, что ей придется что-то менять, речь-то идет о муже... Но ведь много лет вы жили в этой ситуации, оба к ней привыкли, прижились - почему она должна меняться? Только потому, что жене так захотелось? Этого мало!

Если человек плывет по жизни безвольно, как щепка по волнам, вся жизнь его предсказуема чуть ли не до мелочей. Если же он энергичен, инициативен, даже, я бы сказала, дерзок в своих помыслах и желаниях, то может выйти на другое русло, получить новые возможности. Надо мечтать и к своей мечте активно стремиться - в этом суть.

- Это в юности можно быть дерзким в своих помыслах и желаниях, мечтать о несбыточном... Годы приучают к трезвости оценок - мы уже ощущаем свой "потолок", и мечты у нас куда приземленнее...

- Если вы ощущаете свой "потолок", он станет для вас недостижимым, учтите это. Есть такой широко известный в психологии факт. Один из тренеров американской сборной по легкой атлетике провел в секторе для прыжков черту и сказал

спортсменам: "Постарайтесь максимально приблизиться к этой отметке". Тренер не сообщил, что эта отметка соответствовала мировому рекорду. На ближайшей Олимпиаде весь пьедестал заняли американские легкоатлеты, так и не узнавшие секрета своего тренера. Вот вам и ответ - не говорите себе: "Это выше моих сил и возможностей!", ставьте планку и старайтесь максимально к ней приблизиться...

- Татьяна Евгеньевна, а может ли плата за исполнение желания быть чрезмерной?

- Может, но это не фатально. У человека всегда есть выбор, и он должен следить за тем, что отдает. Допустим, вы резко пошли в гору, разбогатели - и вдруг осознали, что все дружеские связи утеряны, вам очень одиноко. Но ведь дружба рухнула не в один день - наверняка были моменты, когда вам надо было выбрать: друг или дело, друг или деньги и так далее.

- А страхи, плохие мысли - они тоже способны реализоваться?

- Да, и гораздо легче, чем хорошие. Причем один негатив тянет за собой целую цепь, у нас в такой ситуации говорят: "Пришла беда - отворяй ворота". А разрушить эту цепь, остановить поток неприятностей и несчастий могут что-то доброе слово, сочувствие, соболезнование. Нам надо вносить в жизнь побольше доброты и радости - хвалить надо друга, поддерживать, сочувствовать, сопереживать. Это как раз тот психологический фон, на котором исполняются наши мечты и желания.

Беседу вела  
Юлия СМЕРНОВА.

Вот отличие от женщин мужчинам "не хватает мозгов", чтобы по-настоящему вникать в суть разговора. На такой вывод, не совсем приятный для сильной половины человечества, наталкивают данные исследования, проведенного в Медицинской школе Индианского университета.

К исследованию были привлечены 20 женщин и столько же мужчин. Суть эксперимента довольно проста: медики сканировали мозг испытуемых, которые через наушники прослушивали магнитофонную запись. И выяснилось, что у мужчин в это время "включалось" главным образом левое полушарие головного мозга, где, как считается, расположен центр восприятия языковой информации. Что же касается женщин, то у них работали оба полушария. Магниторезонансный томограф четко фиксировал приток крови к височным долям головного мозга: у мужчин - к одной, у женщин - к обеим.

Таким образом, полагают американские медики, теперь отчасти раскрываются некоторые тайны женской натуры. А на примере мужчин отныне можно наглядно объяснять смысл выражения "слушать вполуха". Как напоминает рентгенолог Джозеф Луриито, преподающий в Индианском университете, более ранние исследования продемонстрировали, что некоторым представительницам прекрасного пола вполне по силам участвовать сразу в двух беседах. "Одна из причин может заключаться в том, что на выполнение этой задачи у них задействована более значительная часть мозга", - высказывает догадку эксперт.

Впрочем, предупреждает Дж. Луриито, это вовсе не означает, что женщины от природы умеют лучше слушать, чем мужчины. Более того, допускает он, женщинам в некоторых ситуациях приходится

труднее, поскольку для выполнения одной и той же задачи от них по сравнению с мужчинами, видимо, может потребоваться большее напряжение мозга.

Результаты нового исследования активно обсуждаются, в том числе на улицах Нью-Йорка. Отвечая на вопросы радиорепортеров, женщины не высказывают особого удивления по поводу полученных выводов. "Я давно уже заметила эту черту у своего мужа, - поделилась одна из них собственными "научными" наблюдениями. - У него в одно ухо влетает - в другое вылетает".

Если же серьезно, то, по мнению неврологов, исследование может иметь немалую практическую ценность. В частности, медики смогут более эффективно лечить такие заболевания, как инсульт.

Юрий КИРИЛЬЧЕНКО.







Белые мышки - очаровательные существа: они легко приручаются, совершенно неагрессивны, детишки обожают с ними возиться. Но у мышей есть один "недостаток" - они недолго живут: полтора-два года. А смерть зверька - всегда стресс для ребенка. Поэтому предпочтительнее предложить ему завести соню.

Соня - не имя, а название животного. Существует несколько видов этих милых, пушистых, подвижных и вовсе не сонливых зверьков: орешниковая, садовая, лесная, полчок и некоторые другие. Внешне они напоминают мышей, только покрупнее и с волосатым (а у некоторых видов - и вовсе беличьим) хвостиком. Кстати, это еще один плюс в пользу сони: ведь, по мнению большинства мам, именно голый розовый хвост и есть наиболее отталкивающая часть мышек и крысок. Живут в неволе сони - в зависимости от вида - от 4 лет и больше.

Проще всего в неволе держать орешниковую соню. По сути она даже не столько на мышку, сколько на белочку: около 15 см, пушистая, грациозная с длинным лохматым хвостиком. Орешниковая соня - очень подвижный, шустрый зверек. Если же вы хотите

## МЫШЬ ПО ИМЕНИ СОНЯ

кой кисточкой на конце. Однако, несмотря на "хищность", садовая соня очень легко сходится с людьми. Она совершенно неагрессивна, ее можно спокойно брать в руки. Будучи посаженной на ладонь, соня тут же устраивается на задних лапках и спокойно по-

пару коряг от верхнего до нижнего угла клетки по диагонали. Обязательно дайте соням коробочку, обрубок дерева с дуплом, чтобы они могли построить гнездо. Зверьки очень любят устраивать у себя дома "перестановку мебели" поэтому

## И ВОВСЕ ОНА НЕ СТРАШНАЯ

*Как избавить ребенка от страха перед собаками? Однажды собака его сильно напугала, и он теперь их боится.*

**Елена СОЛОВЬЕВА.**  
Якутск.

Ситуация более чем типичная. Зачастую такая собакофобия сохраняется на всю жизнь, принимая самые уродливые формы. Например, укушенный в детстве собакой человек начинает их ненавидеть, разбрасывает по двору отравленное мясо, считает всех хозяев собак придурками.

Прежде всего стоит разрушить у ребенка стереотип "собака всегда страшная". Способов для этого много: книжки, кино, "раскраски", мультфильмы. Посмотрите, как ребенок реагирует на игрушечных собачек. Возможно, увидев фильм "101 далматин" или "Бетховен", он попросит вас купить ему мягкую плюшевую собачку. Второй этап - постарайтесь, чтобы ребенок пожалел собаку. Можно, увидев собаку на поводке, сказать ему: "Этой собаке повезло, у нее есть хозяин. А бездомным собакам плохо - никто их не кормит, никто с ними не играет. У них нет дома, они мерзнут и мокнут под дождем". Если вы жалаете собак искренне, скорее всего, ребенок испытает аналогичные ощущения. Очень хорошо, если вам удастся познакомиться с какой-нибудь

песик. Только не овчарка, достающая ребенку до плеча, а какая-нибудь болонка, пудельюшка, небольшая дворняжечка (лучший вариант - щенок). Разумеется, песик должен быть добродушным, игривым, лизучим. Почему бы время от времени не устраивать поход в гости к "тети Олиной Лайме", носить ей в подарок косточки, печенье? Обычно, когда у ребенка появляются свои знакомые собаки, он и перед незнакомыми перестает испытывать страх. Кстати, о знакомых и незнакомых собаках: объясните ему, что собака, как и человек, прежде чем играть, общаться, должна с ним познакомиться и подружиться. Знакомая собака, мол, никогда тебя не обидит, а незнакомая может и гавкнуть - ведь она не знает, что ты хороший. Скажите, что у собак, как и у людей, разные характеры: есть добрые и не очень, веселые и задумчивые, шумные и спокойные.

И - если вы к этому готовы - заведите собаку, конечно, если ребенок не против, более того - если он, подружившись с дворовыми или соседскими собаками, сам изъявляет такое желание. Причем тут уже размер значения не имеет: общайтесь со щенком, играя и гуляя с ним, ребенок никогда не будет бояться его, когда он вырастет, даже если через год он будет одного роста. К тому же



плюс в пользу сони: ведь, по мнению большинства мам, именно голый розовый хвост и есть наиболее отталкивающая часть мышек и крысок. Живут в неволе сони - в зависимости от вида - от 4 лет и дольше.

# СОНЯ

Проще всего в неволе держать орешниковую соню. Похожа она даже не столько на мышку, сколько на белочку: около 15 см, пушистая, грациозная, с длинным лохматым хвостом. Орешниковая соня - очень подвижный, шустрый зверек. Внешне она довольно нарядна: грудка и животик беленькие, а спинка серовато-бурая с серебристым отливом. Она непоседлива, прекрасно лазают, в прыжке с одного дерева на другое может преодолеть до 10 м. В природе питается желудями, грецкими орехами, каштанами, буковыми орешками, ягодами и плодами, в неволе довольствуется кормовой смесью для певчих птиц, овсяными хлопьями, орехами. Соня - вовсе не убежденный вегетарианец: время от времени с удовольствием разнообразит свое меню мясным фаршем, насекомыми, личинками. Вода в клетке должна быть постоянно.

Самая "хищная" из всех сонь - садовая. По вредности ее вполне можно сравнить с домовою мышью: она пролезает везде, где только есть маленькая щель; где этой щели нет, соня ее прогрызает. Проникнув в помещение, она начинает разбойничать не хуже серого родственника - грызет продукты, рвет мешки с крупами, сдвигает с посуды крышки и охотно лакомится всем, что найдет, - от крупы до сметаны и масла. Не побрезгует садовая соня и жуком, и ящерицей, и птицей, если сможет ее поймать. Внешне этот пронырливый зверек также весьма симпатичен: яркая бурая или коричневая спинка, нежно-белый животик и грудка, на мордочке самая настоящая маска - от глаз к основанию ушей идут черные полосы, хвост пушистый, с широкой плос-

кой кисточкой на конце. Однако, несмотря на "хищность", садовая соня очень легко сходится с людьми. Она совершенно неагрессивна, ее можно спокойно брать в руки. Будучи посаженной на ладонь, соня тут же устраивается на задних лапках и спокойно позволяет проделывать с собой любые безболезненные манипуляции - гладить, щекотать брюшко, брать за лапку. Но если причинить зверьку боль, - за ним "не залежится": цапнет, и пребольно. Кормить садовую соню нужно разнообразной пищей - это свежие плоды и овощи, крупы, насекомые и их личинки, кусочки сырого мяса, вареное яйцо, питательные смеси с добавлением сухого молока.

А самая маленькая, грациозная и ласковая соня - лесная. Размером чуть больше мышки, остроносая, круглоухая, с забавным мохнатым толстеньким хвостиком; шерстка рыжевато-охристая, на боках, животе и груди - светлая, часто почти желтая, на мордочке такие же полоски, как у сони садовой. К человеку привыкает чрезвычайно быстро, охотно берет пищу из рук, выпрашивая лакомство, забавно садится на задние лапки, а передние тянет к человеку или лазают по решетке клетки, протягивая "руки" сквозь прутья. Ест она то же самое, что и орешниковая соня.

Соня - зверек ночной, основной период бодрствования - с вечера до утра. Днем сони спят, оправдывая свое название, зато ближе к вечеру начинают скакать и резвиться. Поэтому клетки для них должны быть достаточно просторными, причем с учетом того, что сони очень прыгучи, охотно лазают по кустам и деревьям, клетка может быть не очень широкой (около 30 см), но длинной и высокой - 100x150 см. Клетку лучше всего оформить под уголок леса: положить сучки, мох,

пару коряг от верхнего до нижнего угла клетки по диагонали. Обязательно дайте соням коробочку, обрубок дерева с дуплом, чтобы они могли построить гнездо. Зверьки очень любят устраивать у себя дома "перестановку мебели", поэтому в клетке должен быть запас сена, соломы, тонких веточек. Кстати, свежие веточки сони охотно грызут.

Размножаются в неволе сони довольно часто. Никакой помощи им оказывать не надо - "разбираются" сами. Самка орешниковой сони, например, сразу же после спаривания "подаёт на развод" и выгоняет самца из гнезда. Отсаживать его не обязательно: обычно никакой агрессии "брошенный муж" к своей "бывшей" не проявляет и быстро примиряется со своим положением "старого соседа" - до следующего гона. Кстати, во время гона живущие в одной клетке самцы хоть и крысются друг на друга, гоняют и шугают соперников, до кровопролитных драк обычно дело не доводят.

Зимой в природе все сони спят. Если хотите, устройте им "холодную", то есть, усиленно покормив осенью, перенесите на балкон, в сарай. Разумеется, у сони в клетке должен быть теплый домик, где нагулявший жирок зверек спокойно просплет всю зиму. Однако если температура не будет падать ниже 10 градусов тепла, соня преспокойно прободствуется до весны.

Единственная беда - сони, попав в комфортные условия домашнего содержания, быстро превращаются в лентяйчиков: сидят и едят... Так что, если вы не хотите, чтобы ваш питомец превратился в этакый лохматый шарик с хвостом, следите за его рационом.

Алексей ТУМАНОВ.

этап - постарайтесь, чтобы ребенок пожалел собаку. Можно, увидев собаку на поводке, сказать ему: "Этой собаке повезло, у нее есть хозяин. А бездомным собакам плохо - никто их не кормит, никто с ними не играет. У них нет дома, они мерзнут и мокнут под дождем". Если вы жалуете собак искренне, скорее всего, ребенок испытает аналогичные ощущения. Очень хорошо, если вам удастся познакомиться с какой-нибудь дворовой собакой - они обычно неагрессивны, охотно принимают угощение, очень благодарно ведут себя по отношению к тем, кто их кормит и ласкает. Собирайте за столом объедки, косточки: "Это для Дружка, который живет в соседнем дворе за гаражами". Опять-таки ребенок, скорее всего, с удовольствием примет участие в кормлении бездомного Дружка, которого папа с мамой так жалеют. И очень быстро этот самый Дружок станет для него не страшным зверем, а милым добрым псом, общение с которым доставит малышу радость. Очень хорошо, если у кого-нибудь из ваших знакомых есть

койные.

И - если вы к этому готовы - заведите собаку, конечно, если ребенок не против, более того - если он, подружившись с дворовыми или соседскими собаками, сам изъявляет такое желание. Причем тут уже размер значения не имеет: если со щенком, играя и гуляя с ним, ребенок никогда не будет бояться его, когда он вырастет, даже если через год они будут одного роста. К тому же, находясь рядом с собакой, ребенок поймет ее психологию, научится общаться не только со своей собакой, но и с чужими. И даже если страх как таковой не пройдет, незнакомых собак ребенок будет уже не панически бояться, а, скажем, конструктивно опасаться. Будет это не слепой, инстинктивный страх, а нормальное чувство, основанное на том, что человек знает, что такое собака, знает, что от нее можно ждать. И такая опаска вполне естественна - ведь собаки действительно разные бывают.

Михаил СЕМЕНОВ,  
врач-психотерапевт.





**ДЛЯ КРАСОТЫ И ПОЛЬЗЫ**

Дальневос-  
точную лиану  
лимонник выра-  
щивают и как  
целебное, и как  
декоративное  
растение. Раз-  
личные части  
этой лианы из-

этой лианы из-  
давна используют в китайской, корейской и  
японской медицине для приготовления то-  
низирующих и стимулирующих препаратов.  
Коренные жители Дальнего Востока не без  
основания считают, что чай с лимонником  
повышает остроту зрения, обостряет слух,  
прогоняет усталость. В декоративном садо-  
водстве лимонник используют для верти-  
кального озеленения, высаживая возле бе-  
седок, веранд и оград.

Лимонник достаточно неприхотлив. Он выдерживает морозы до 40-45 градусов,

практически не поражается вредителями и болезнями. К почвам лиана нетребовательна, однако плохо растет на заболоченных и песчаных грунтах.

Молодые побеги и листья лимонника содержат много эфирных масел и смолистых веществ. Поэтому в первой половине лета они имеют приятный аромат лимона. Цветет растение в мае, причем из одного цветка образуется целая гроздь ягод. Плоды лимонника кисло-сладкие, с горчинкой. Обычно из них делают соки или высушивают.

Лимонник можно размножать семенами или вегетативно. Однако при семенном размножении первое плодоношение будет только на 5-6-й год. Проще всего сделать отводок - весной уложить одну из плетей на землю и слегка присыпать ее землей. Летом стебель сформирует корни, а осенью это будет уже готовый саженец.



Когда я ставлю комнатные растения на шифоньер, они начинают гибнуть. Почему так происходит?

**Ольга САЗОНОВА.**  
г. Котельнич  
Кировской  
области.

Подобную мебель обычно размещают в глубине комнаты. Но там, как правило, бывает очень мало света. А для растений это жизненно важный фактор. Да и, что греха таить, порой мы забываем поливать цветы, которые стоят где-то наверху. Поэтому лучшее место для растений - это все-таки подоконник.

## ПОРА НАВЕСТИТЬ СЛА

В конце зимы в саду, да и вообще в природе, накапливается наибольшее количество снега. Иногда он налипает на ветвях деревьев, от чего они могут обломиться. Чтобы этого не случилось, стряхните снег. Только начинать нужно не с макушки, а с нижних веток.

Когда солнце начнет пригревать уже по-весеннему, а температура все еще будет оставаться минусовой, на стволах могут возникнуть трещины (от разности температур) или ожоги. Поэтому если вы не побелили штамбы осенью, еще не поздно сделать это сейчас.

В феврале начинают активизироваться мыши. Путешествуя под снегом, они могут наткнуться на штамбы плодовых деревьев и повредить кору. Если грызуны объедают кору вокруг всего ствола, то, каким бы мощным ни было дерево, впоследствии оно обязательно погибнет. Утопчите снег возле дерева, и непрошенные гости постараются обойти его стороной.

Не забывайте наблюдать и за погодой. Народные приметы помогут вам составить свой личный прогноз. 6 февраля, например, была Аксинья-весноуказательница. Какова Аксинья - такова и весна. 15 февраля - Сретенье, весна с зимой встречаются. Оттепель на Сретенье - к ранней и теплой весне, мороз - к холодной, снег - к затяжной и дождливой. Не исключено, что зима еще напомним о себе власьевскими морозами (24 февраля).



Каланхоэ Блосфельда обычно продают зимой, приурочивая их массовое цветение к праздникам Рождества и Нового года. Яркие окрашенные цветы украшают растение в течение нескольких недель. Затем у каланхоэ начинается период покоя.

Если вы хотите сохранить цветок для дальнейшего выращивания, ~~перенесите~~ <sup>перенесите</sup> цветоносы и поставьте горшок на прохладный подоконник. В течение месяца слегка полейте растение 1-2 раза. Весной переставьте каланхоэ на солнечное место и ухаживайте, как за обычным комнатным растением.

В некоторых случаях у комнатных растений возникают такие же проблемы, что и у домашних людей. Со временем

# АЛЬПИЙСКАЯ ФИЛИАЛ

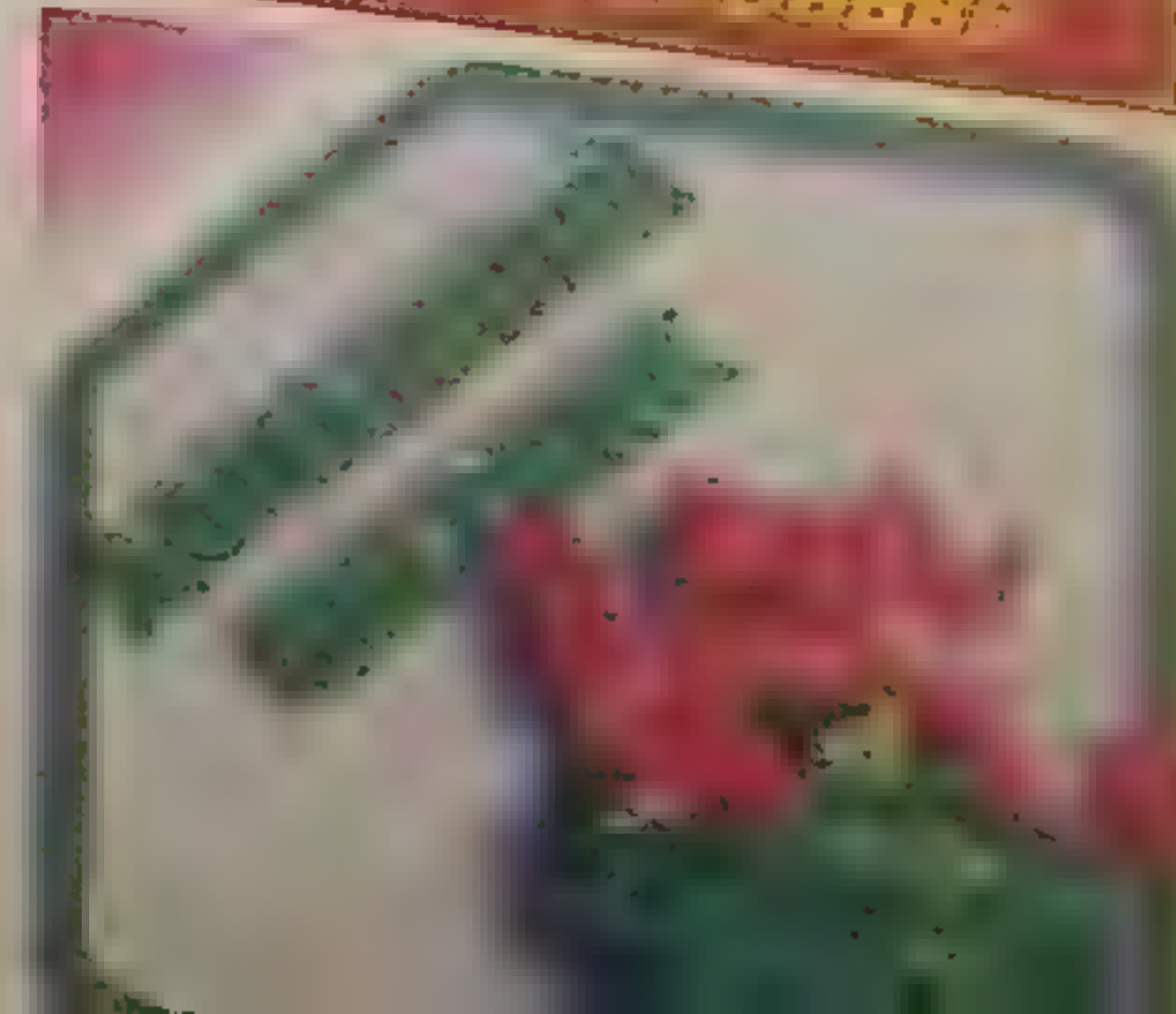
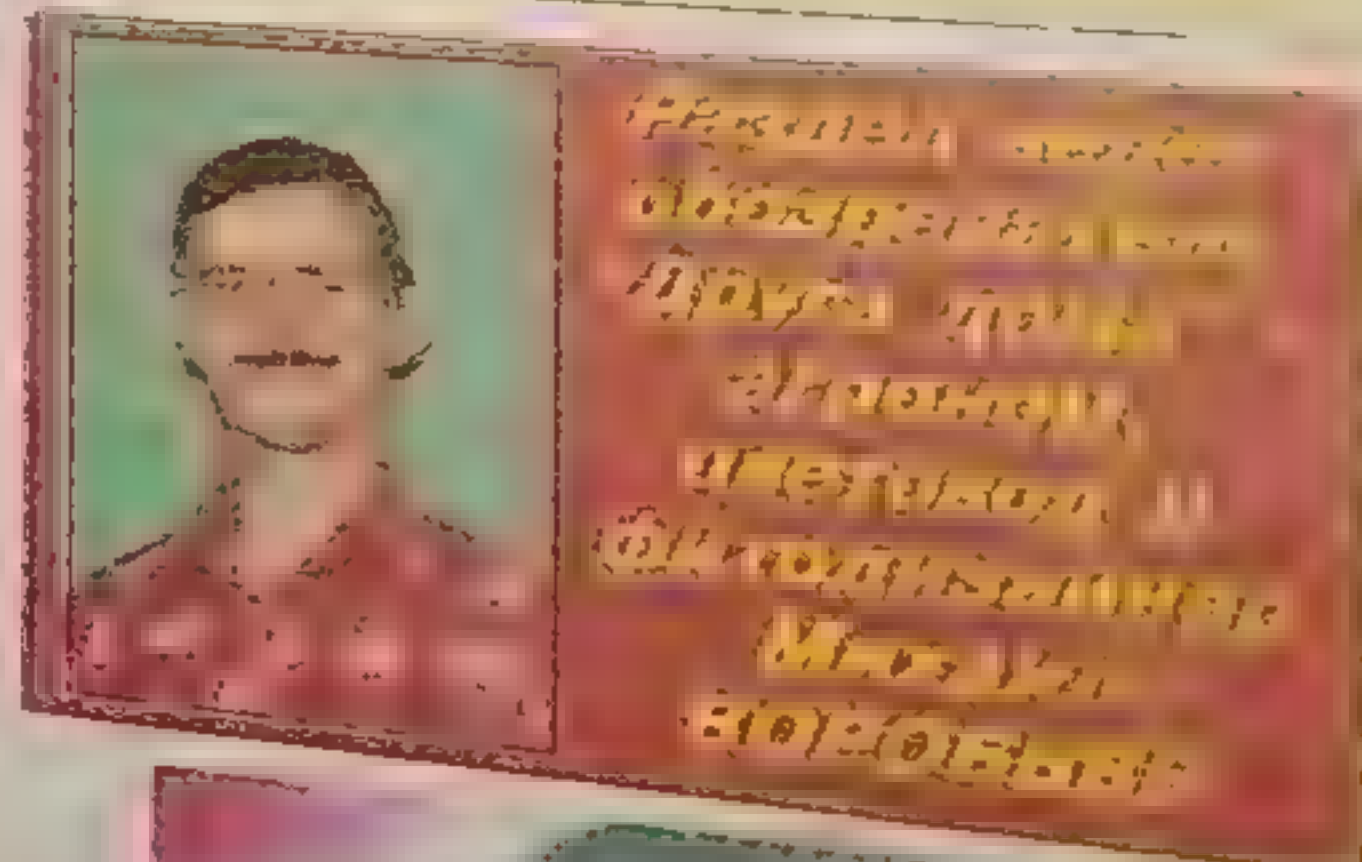
ЧТО НУЖНО ПОЛУЧИТЬ



Перед этой водной процедурой закройте поверхность почвы полиэтиленовой пленкой, иначе струи воды могут ее размыть. Если листья очень грязные - особенно это касается тех растений, которые находятся на кухне, - то сначала их можно протереть мягкой тряпочкой или губкой. В качестве моющего средства желательно использовать хозяйственное или детское мыло. После этого листья нужно тщательно промыть несильной струей теплой воды.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.

Для более интенсивного развития луковиц гладиолусов соцветия рекомендуется срезать в самом начале их цветения. В то время, когда распустились 2-3 нижних бутона. Причем это желательно сделать таким образом, чтобы как можно меньше повреждать листья. Если вы выращиваете гладиолусы не для срезки, а как клумбовые растения, то и в этом случае соцветия не следует оставлять до выкопки. Удалите их, как только цветы утратят свою декоративность.







ны и 30 мм с другой стороны. Такой же шаблон делается в варианте 17 и 25 мм. Третий шаблон - с одним брусом высотой 20 мм. Прежде чем резать замки, доску необходимо отторцевать в размер под угольник. Теперь нарезаем торец под замки. Берем шаблон, прикладываем к концу доски и проводим две черты на расстоянии 50 и 30 мм от торца. С боков проводим три черты на расстоянии

20 мм. По черте делаем пропилы и стамеской срубаем паз между ними (фото 5). Если нарезаем шип, то к концу доски прикладываем шаблон 20 мм, а с боков и торца - 30 мм. Забивая шип ножовкой, с торца скалываем лишнюю древесину топо-

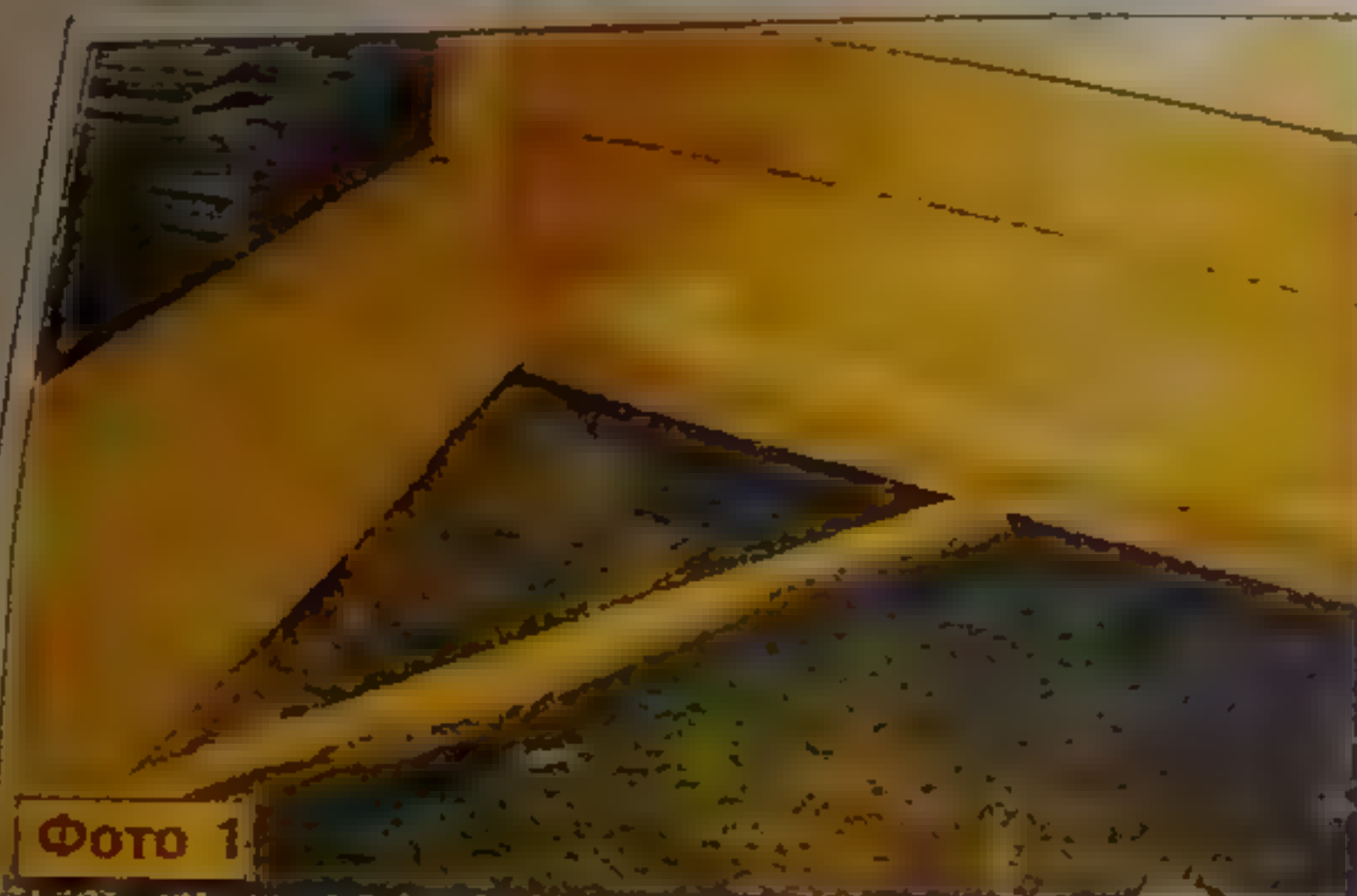


Фото 1

Прежде чем начать набор венцов стен, необходимо сделать обвязку - основу, которая ляжет на фундамент и будет являться одновременно основой для стен и опорой для половых переводов. Обвязка собирается из той же доски-пятидесятки шириной 150 мм. Из доски сшивается 4 уголка. Одна доска кладется горизонтально, вторая на нее ставится на ребро вертикально, и они сшиваются гвоздями на 200 мм взагиб (фото 1). Предварительно в вертикальной доске необходимо выбрать стыковочный паз (как выбрать паз - чуть позже). Гвоздь вставляется в паз и прошивается на проход через горизонтальную доску взагиб. Длина досок для уголков по-

риком и зачищаем (фото 6). Если нужно соединить две короткие доски, то с концов отмечаем 50 мм, а с торца и боков - 25 мм и обрезаем как шип. Доски соединяются ровно и плотно (фото 7).

После того как нарежали пазы и шипы, собираем обвязку. Длинная обвязка сшивается по углам, в проеме 1700 мм - два гвоздя; в проеме 1500 мм - два гвоздя и в про-

# СТРОИМ БАНЮ

*Продолжаем рассказывать, как это сделать самому и недорого*

Перед окончательной укладкой обвязки на фундамент следует выверить уровень опор фундамента. Для этого собранную обвязку укладывают на опоры и выверяют горизонтальность шланговым уровнем. Если в каких-то точках конструкция не касается опор, под нее подкладывают бетонное уплотнение. Для этого замешивают раствор из цемента и просеянного песка и укладывают на опору, предварительно отнелированную подкладками. Сверху на все опоры делается два слоя толя

или рубероида и снова укладывается обвязка. Тяжесть обвязки выдавливает лишний раствор, и уровень всей конструкции становится горизонтальным. Через два-три дня можно начинать набор венцов.

Теперь поговорим о выборке пазов. По кромке

отверстия, сдвинув уголок вперед или назад. Нужные размеры всегда будут одинаковы.

Несколько слов относительно реек. Не надо стремиться нарезать длинные рейки, они все равно будут ломаться на сучках, а кроме того, с длинными менее удобно работать. Оптимальная длина рейки - это 1,5-2 м, но в дело пойдут любые куски. Соединить рейки надо "на ус". Чтобы легко, быстро и точно резать, полезно сделать стусло. Нарезать рейки самому несложно. Нужно взять ручную циркулярную пилу, установить ее стационарно на примитивный верстачок и резать рейки толщиной 7 мм.

После того как уложена обвязка, настало время набирать венцы. На венечных досках также нужно нарезать замки, но теперь они должны быть расположены наоборот. Посмотрите разницу в замках на фото 2 и 3. В обвязке у коротких досок мы выбирали пазы, и доски имели длину 3000 мм. Теперь мы у короткой доски будем резать

шип, следовательно, она станет короче на 60 мм, а длинная доска будет равна 6000 мм, так как в ней мы будем выбирать паз. Что касается другой длинной стены и торцевой, то это разговор особый. Сначала нужно установить дверную коробку. Для дв-

стойке паз отбирается не с боковой, а с широкой части. В этом случае фрезу придется отрегулировать так, чтобы паз получился также шириной 16 мм. Дверные стойки устанавливаются в обвязку на шипах и раскрепляются сверху по ширине проема и откосами для фиксации вертикали, выставленной по отвесу (фото 8). У венечных досок длинной стены и торцевой со стороны двери нарезаются шипы размером 16х20 мм. Для этого у них уже есть соответствующие шаблоны на 17 и 20 мм.

Если венцы набираются не из целых, а из составных досок, не ленитесь проверять наружные размеры каждого венца.

Для более удобной работы полезно заранее уложить половые переводы и настелить доски. Когда наберем 10-12 венцов, укладывать их будет очень неудобно - высоко. Нарежьте отрезки длиной по 1 м, пришейте их к стенам, установив их на обвязку. Перенесите переводы на эту высоту и опять настелите те же доски. Получаются очень удобные леса, с которых мы и закончим набирать венцы, установим стропильные треугольники, пришьем обрешетку для кровли и т.д. Когда количество венцов наберется до уровня высоты двери (окна), по линейке проводим черту с двух сторон стоек двери (окна), которая является продолжением верхней кромки венца. Теперь нужно разметить шип. Учитывая об-



Фото 2



Фото 3



сторона на нее ставится на ребро вертикально, и они сшиваются гвоздями на 200 мм взагиб (фото 1). Предварительно в вертикальной доске необходимо выбрать стыковочный паз (как выбрать паз - чуть позже). Гвоздь вставляется в паз и прошивается на проход через горизонтальную доску взагиб. Длина досок для уголков по

риком и зачищаем (фото 6). Если нужно соединить две короткие доски, то с концов отмечаем 50 мм, а с торца и боков - 25 мм и обрезаем как шип. Доски соединяются ровно и плотно (фото 7).

После того, как зарезали пазы и шипы, собираем обвязку. Длинная обвязка сшивается по углам, в проеме 1700 мм - два гвоздя; в проеме 1500 мм - два гвоздя и в проеме 2600 мм - три гвоздя. Короткая обвязка сшивается двумя гвоздями через 1000 мм.



Фото 5

длине бани: горизонтальная - 5700 мм, вертикальная - 5940. Точность обрезки - 2-3 мм для всех размеров. Длина досок по ширине бани - обе по 3000 мм. На вертикальных досках предварительно необходимо нарезать замки (фото 2 и 3). Для вырезания замков обвязки следует предварительно сделать шаблоны (фото 4). К листу фанеры прибиваются бруски высотой 50 мм с одной сторо-



Фото 6

доски на расстоянии 17 мм от наружной стороны фрезеруется паз шириной 8 мм. Такие фрезы для выборки четверти продаются в магазинах. Фрезу установите в ручную циркуляр-

ную пилу, ограничитель ширины реза пилы отрегулируйте согласно инструкции по эксплуатации пилы на 17 мм до наружного края фрезы. Глубину фрезерования установите с учетом ширины рейки и начинайте фрезеровать пазы. Суммарная глубина пазов должна быть

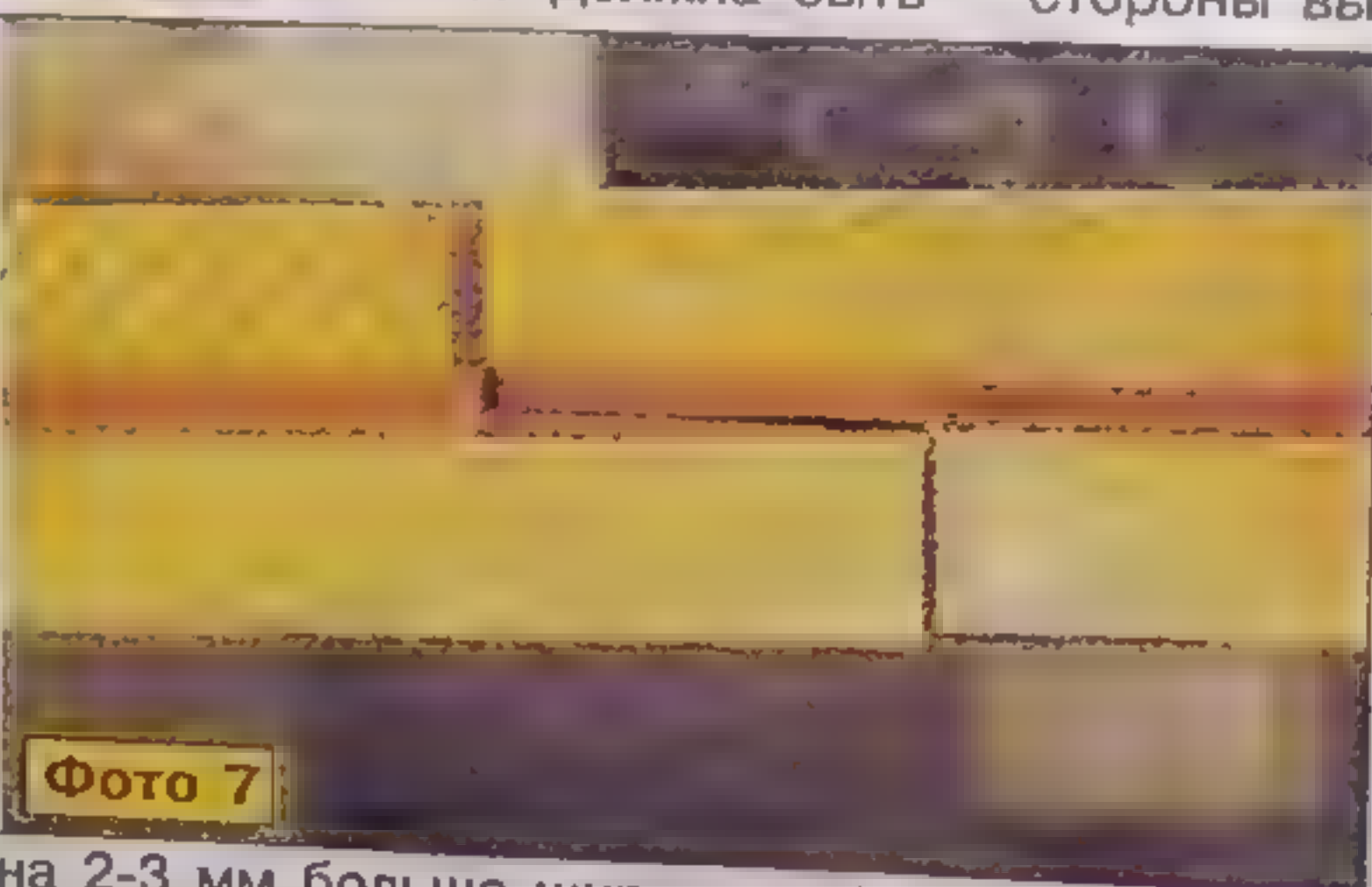


Фото 7

на 2-3 мм больше ширины рейки, чтобы венцы ни в коем случае не зависли на рейках.

В качестве ограничителя для пилы удобно использовать алюминиевый уголок 25x25 мм длиной 400-500 мм. Уголок выставляется на нужный размер лучше всего по пильному диску, а не по фрезе. Пильный диск большего диаметра и параллельность уголка выставьте точнее. Засверлите отверстия диаметром 4,1 мм и установите уголок. Для другого размера просверлите

длину 3000 мм. Теперь мы укоротим о выборке короткой доски будем резать шип, следовательно, она станет короче на 60 мм, а длинная доска будет равна 6000 мм, так как в ней мы будем выбирать паз. Что касается другой длинной стены и торцевой, то это разговор особый. Сначала нужно установить дверную коробку. Для дверей и окон дела-

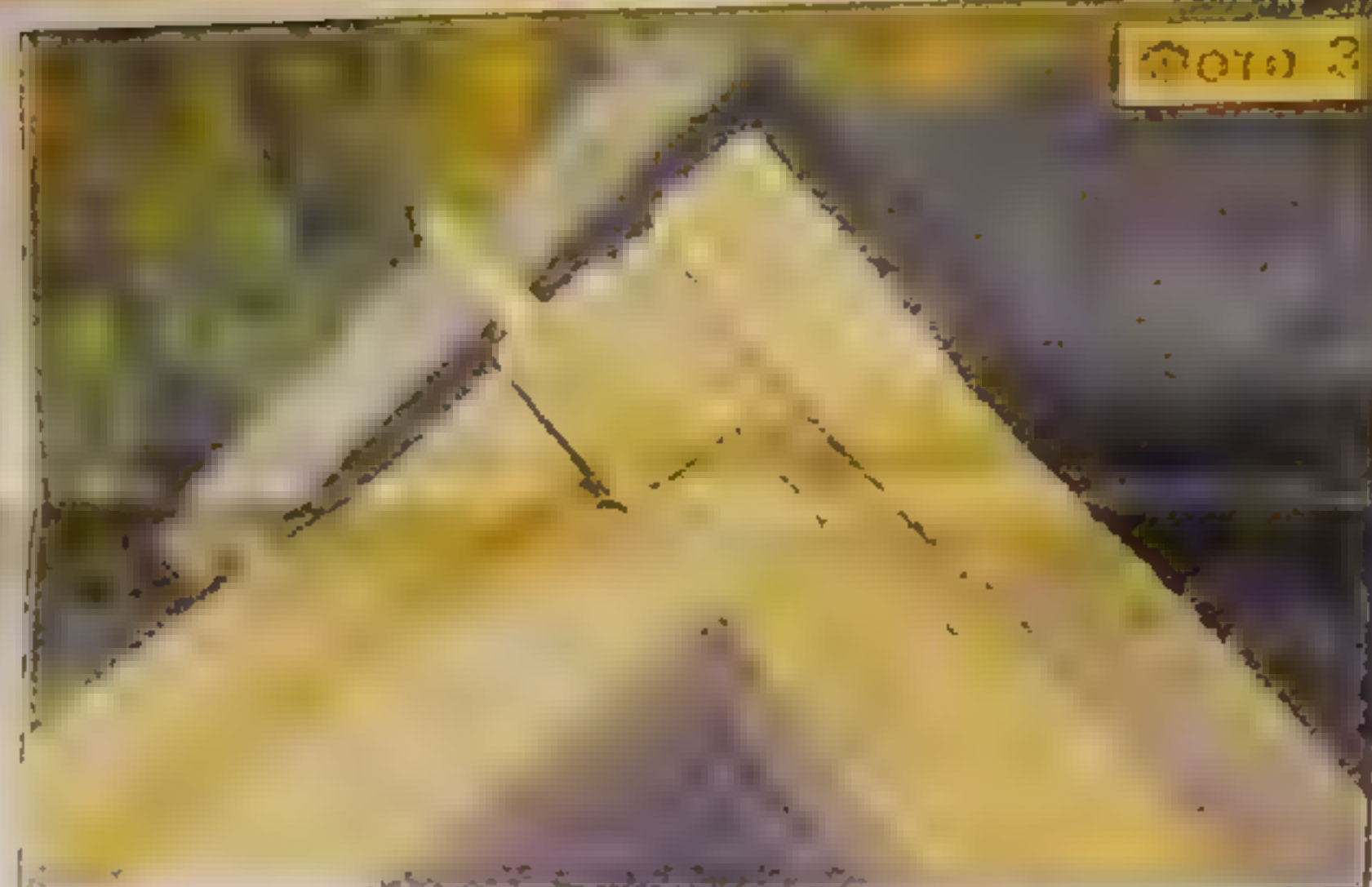


Фото 3



Фото 4

ем две стойки длиной на 100-150 мм больше высоты двери (окна). С одной боковой стороны выбираем четверть 30x15 мм, а с другой боковой стороны выбираем паз шириной

16 мм. Пила у нас настроена на 17 мм, поэтому, если проберем паз в обе стороны, получится паз 16 мм (50 - (17 + 17) = 16 мм). Для того чтобы нарезать шип венечной доски, входящей в стойку, у нас уже есть шаблоны на 17 и 20 мм. В угловой дверной

в нем нужно продолбить пазы глубиной 40-45 мм и отобрать четверть для двери.

Теперь вы сами можете оценить, какие стены будут теплее: рубленые, с шириной паза 40-60 мм и неизвестным качеством конопатки, или "слоеный пирог" - где переслоены 18-миллиметровая доска, толщ. непродуваемая стена из доски-пятидесятки, снова пергамин или фольга в парной и опять доска или вагонка толщиной 16-18 мм. Специалисты-теплотехники утверждают, что такая "слоеная" стена толщиной 85-90 мм в 2-2,5 раза теплее рубленой.

В следующей статье речь

пойдет о том, как делать стропильные треугольники, крыть крышу, делать карнизы, зашивать фронтоны. То есть будем строить дальше.

Юрий ВЛАСОВ.



Фото 8

## ЧТОБЫ НЕ ЗАКРЫВАЛАСЬ

Если дверь постоянно закрывается, для того чтобы она оставалась открытой, обычно под нее что-нибудь подкладывают. Надо закрыть - нагнулся, вынул, надо открыть и зафиксировать - опять нагнулся, подложил... Нагибаться устанешь!

Предлагаю два способа решения этой проблемы. Изготавливаете из плотной резины клинышек с ребристой поверхностью и крепите его к полу у стены, под концом двери. Высота клинышка - по высоте зазора между дверью и полом. Устройство на рисунке 1. Другой способ - магнитный. К стенке крепите магнит (я использовал круглый, от магнитной "скрепочницы"), а к двери напротив магнита - вырезанный из железа кружок. Чтобы он не выделялся, его можно покрасить в тон двери. Устройство на рисунке 2. Этот способ хорош, если край двери почти вплотную подходит к стене.



Рисунок 1

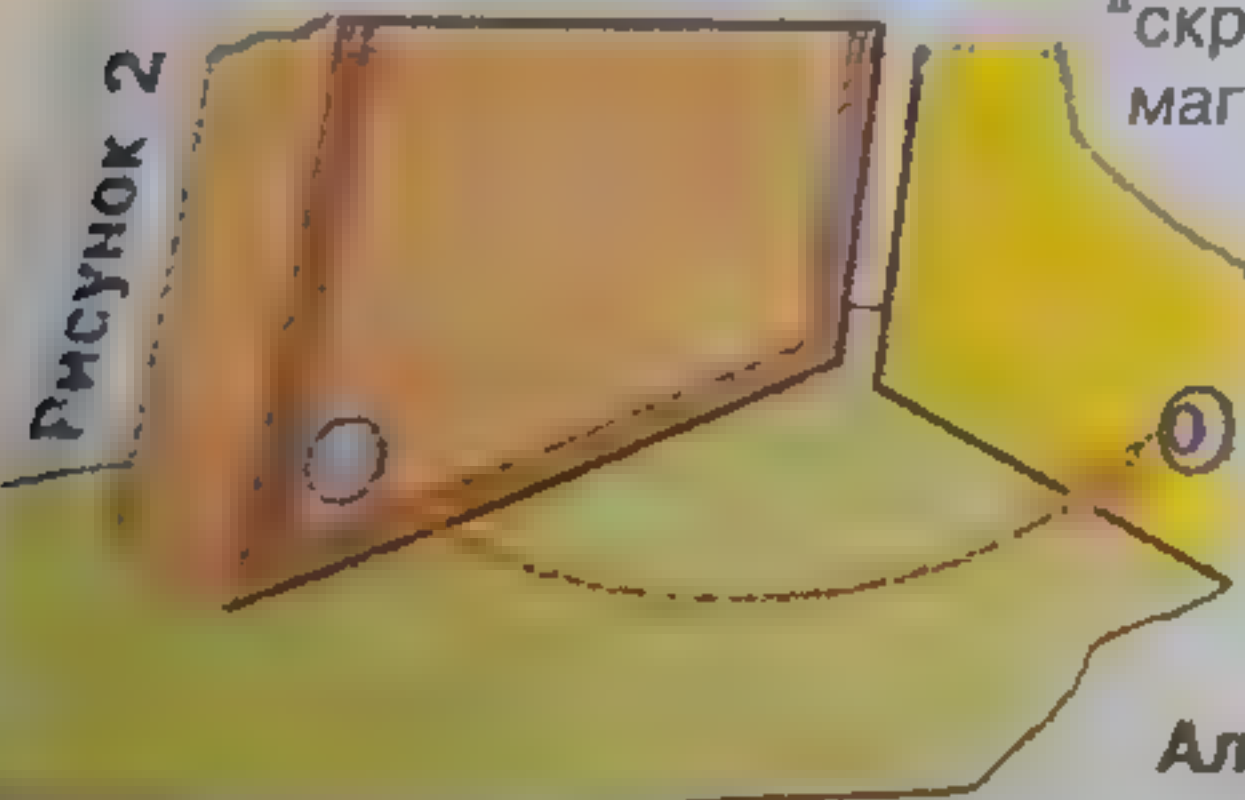


Рисунок 2

Алексей ДОБРЕНКО. Кемерово.



# ЗИМОЮ ЛУК - НАДЕЖНЫЙ ДРУГ

**То оттепель с дождем и промозглостью, то мороз со снегом и пронизывающим насквозь холодом, да еще гнетущая темень за окнами... От всего этого даже относительно сильный организм начинает давать сбои: то насморк привяжется, то горло распухнет, то разболются суставы и кости или нагрянет какой-нибудь азиатский грипп... Но все эти напасти можно предотвратить, если в ежедневное меню включить острые сорта репчатого лука, которые хорошо хранятся в течение всей зимы до нового урожая даже в обычных домашних условиях.**



ируется не с рокой части. В резу придется ак, чтобы паз же шириной стойки уста- бязку на ши- тся вверху по откосами для али, выстав- (фото 8). у линной сте- тороны две- лы разме- того у них щие шаб-

раются не еных до- ерять на- ого вен-

работы ить по- стелить 10-12 будет На- т.м. анб- ите

Руки перестанут пахнуть луком, если их слегка натереть поваренной солью.

Запах изо рта исчезнет после того, как выпить стакан молока.

низму веществ лук обладает обеззараживающими и противогрибковыми свойствами. Кроме того, сырой лук усиливает выделение пищеварительных соков, повышает аппетит, задерживает бро-

дильные и гнилостные процессы в кишечнике, оказывает легкое мочегонное и слабительное действие, задерживает развитие атеросклероза. В научной медицине спиртовую вытяжку из репчатого лука применяют при атеросклерозе, поносах и вялых запорах.

В народной медицине печеный лук накладывают на нарывы, чтобы они быстрее созрели. Кашицу или сок (с небольшим добавлением меда) используют для дезинфекции и скорейшего заживления ран, язв, ожогов.

Луковый сок с медом в равных долях принимают при кашле и бронхите. От насморка можно из-

кое средство, но и как отличную приправу и закуску к повсед-

невному и праздничному меню.

Крестьянский салат с сырым луком. Отварите три-четыре средние картофелины в мундире. Предварительно нарежьте полукольцами две небольшие луковицы (толщиной примерно 0,5 сантиметра), по-

потребуется 500 граммов репчатого лука, 4-5 яиц, банка майонеза, столовая ложка уксуса.

К маринованной и соленой сельди, а также для винегретов и некоторых овощных и рыбных блюд можно приготовить **маринованный лук**. Разведите уксус водой, по вкусу добавьте соль, сахар, влейте растительное масло. Смесь перемешайте и перелейте в эмалированную посуду, туда же положите нарезанный кольцами лук, лавровый лист, душистый перец, гвоздику. Смесь, помешивая, доведите до кипения, затем быстро охладите. Переложите все в другую эмалированную посуду и используйте для указанных выше блюд.

На 4-5 головок лука надо 5 столовых ложек уксуса, столько же воды, 2 столовые ложки растительного масла, полторы чайные ложки сахара, четверть чайной ложки соли, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 3-4 штуки гвоздики.

Жареный репчатый лук придает особый вкус многим блюдам из мяса и рыбы. Но у него есть свои секреты.

Если перед готовкой нарезанные сырые луковицы подсолить, то он разварится. Однако если пищу посолить во время варки, кусочки или кружки лука сохранят свою форму.

Вкус и вид мясного бульона улучшатся, если кружочки лука поджарить, а чтобы они быс-

трее подрумянились, нужно их слегка присыпать мукой.

Лук будет хрустящим, если перед жаркой его ошпарить кипятком и отбросить на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Лук станет золотистым и вкусным, если при жарке посыпать его сахарной пудрой.

Чтобы мелко нарезанный лук не пригорел и приобрел красивый цвет, его надо перед жаркой обвалить в муке.

Половинка неиспользованного лука хорошо сохранится, если срез смазать жиром.

Нельзя забывать и о зеленом луке, который по количеству витамина С в его перьях превосходит своего репчатого собрата. Кроме того, его ведь можно выращивать круглый год просто на подоконнике, а зеленое перо хранить при нуле градусов до десяти дней, при этом оно не теряет внешнего вида и вкусовых качеств. Зеленый лук придает пикантный вкус любым салатам, первым и вторым блюдам. Его используют как начинку для кулебяк и пирожков. Такую начинку готовят двумя способами.

1. Нарежьте зеленый лук, добавьте соль, растительное масло и тушите до размягчения. После этого остудите и добавьте мелко нарубленные яйца, сваренные вкрутую.

2. Нарезанный зеленый лук залейте горячим маслом и посолите, хорошо перемешайте, добавьте крупно нарубленные крутые яйца.

На 400 граммов зеленого лука надо 3 яйца, 3-4 столовые ложки





Руки перестанут пахнуть луком, если их слегка натереть поваренной солью.

Запах изо рта исчезнет после того, как выпить стакан молока.

Острый запах лука придают особые летучие вещества - фитонциды, губительно действующие на микробы и простейшие грибки. Кроме того, в луковицах содержатся глюкоза, фруктоза, мальтоза, сахароза, инулифитин, витамины С и В, провитамин А - каротин, минеральные соли и другие полезные вещества. Благодаря такому большому букету полезных и необходимых нашему орга-

В научной медицине спиртовую вытяжку из репчатого лука применяют при атеросклерозе, поносах и вялых запорах.

В народной медицине печеный лук накладывают на нарывы, чтобы они быстрее созрели. Кашицу или сок (с небольшим добавлением меда) используют для дезинфекции и скорейшего заживления ран, язв, ожогов.

Луковый сок с медом в равных долях принимают при кашле и бронхите. От насморка можно избавиться с помощью тампонов, пропитанных соком лука.

Но чтобы не болеть, лучше всего лук употреблять в пищу не только как профилактичес-

те по вкусу. Готовый картофель обдайте холодной водой, почистите, нарежьте кружками (не тонко), чуть присолите и смешайте с луком и капустой. Все полейте любым растительным маслом и перемешайте. Любители острого могут присыпать салат черным перцем и зеленью.

**Луковый салат с яйцами.** Лук нарежьте толстыми кольцами, выложите в эмалированную посуду. Вскипятите два с половиной стакана воды с уксусом, залейте кипящей смесью нарезанный лук. Закройте крышкой и дайте остыть. Затем отбросьте на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Сваренные яйца крупно нарежьте, смешайте с луком, заправьте майонезом. Салат поставьте в холодильник, чтобы настоялся. Для этого салата

разварится. Однако если пищу посолить во время варки, кусочки или кружки лука сохраняют свою форму.

Вкус и вид мясного бульона улучшатся, если кружочки лука поджарить, а чтобы они быс-

нарубленные яйца, сваренные вкрутую. 2. Нарезанный зеленый лук залейте горячим маслом и посолите, хорошо перемешайте, добавьте крупно нарубленные крутые яйца.

На 400 граммов зеленого лука надо 3 яйца, 3-4 столовые ложки растительного масла, четверть чайной ложки соли.

Самое главное: как острый репчатый, так и зеленый лук - надежный друг от зимних хворей, плохого самочувствия и подавленного настроения.

**Евгения ПЕНОВА.**

## В ВАННЕ СДЕЛАЙТЕ РЕМОНТ, ПОСТИРАЙТЕ СВИТЕР

**Представьте, что вы сделали ремонт в ванной комнате - покрасили двери и потолки, положили новый кафель и оклеили стены. Но вот вид потрескавшейся эмали на старой ванне безнадежно портит общее впечатление. Что делать? Вот как, отвечая на вопрос Варвары ФИЛЕВОЙ из г. Новочеркасска Ростовской области в Клубе взаимопомощи, советует поступить Ольга ШИРЯЕВА из Екатеринбурга.**

Отбитую эмаль чугунной эмалированной ванны можно восстановить сухими белилами и клеем БФ-2. Для этого поврежденную поверхность надо очистить наждачной бумагой, затем бензином и просушить. После этого нанесите тонкий слой клея, добавьте небольшое количество сухих белил и с помощью кисточки разровняйте состав по всей поверхности. Состав следует наносить несколькими слоями с интервалами 1-1,5 часа, пока толщина слоев не сравняется с толщиной эмали. Окончательное затверждение покрытия происходит в течение 4 суток при обычной температуре.

Старой ванне с коздреватой эмалью можно помочь следующим образом. Сначала по-

верхность нужно обезжирить ацетоном. Затем в чистую ванну залейте немного белой нитрокраски и тщательно разотрите. Эту процедуру нужно повторить несколько раз, пока поры в эмали не заполнятся. Излишки краски снимите тампоном, смоченным растворителем. Окончательный слой нитроэмали нужно нанести из аэрозольного баллона.

Смешайте в равных весовых пропорциях клей "Суперцемент" и белую нитроэмаль. Ванну обезжирьте бензином, а затем тампоном втирайте клей с краской. Дайте сутки просохнуть и нанесите еще один слой. И так в течение 4 дней. Примерно у вас уйдет 160 г краски и 4

тюбика по 40 г клея. Покрытие получится белым, гладким и достаточно прочным.

Если у ванны отбилась кусочек эмали, то можно посоветовать такой способ: место, где отбита эмаль, покройте эпоксидным клеем и сверху посыпьте мелко истолченным фарфором (например, от разбитой чашки или тарелки).

**Получила ответ на свой вопрос о том, как стирать шерстяные вещи без образования "каптышек", и Наталья БИКМУХАМЕТОВА из Оренбурга. Вот какие способы предлагает Татьяна КУЗЬМИНА из г. Дзержинск Нижегородской области.**

Шерстяные свитера и кофты нужно стирать в теплом растворе порошка с минимальным временем машинной стирки. При последнем полоскании в воду нужно добавить столовую ложку глицерина, тогда вещи не сваляются.

Вернуть вещи первоначальный вид можно, простирав ее в воде, в которой на несколько

часов была замочена фасоль. Затем прополощите вещь в теплой воде, слегка отожмите и сушите на махровом полотенце.

Еще один способ. Сваявшееся изделие замочите в растворе, содержащем 3 столовые ложки нашатырного спирта, столовую ложку скипидара и 2 столовые ложки водки на 10 литров воды.

Шерстяные вещи надо вывернуть наизнанку, а петли, чтобы не растянулись, заметать.

Вязаные вещи из ангорской шерсти или козьего пуха лучше стирать в теплой воде с шампунем для волос. При этом изделие ни в коем случае не следует тереть и выжимать. Сушить такие вещи нужно на махровом полотенце. Полотенца нужно периодически менять, чтобы они были сухими.

Чтобы шерстяная одежда не свалялась и не села, стирать ее нужно в слегка теплой воде (не выше 35 градусов), причем и стирка, и полоскание должны проходить в воде одинаковой температуры.

Если после стирки пуховая вещь потеряла форму, то спасти ее можно с помощью обыкновенной скалки. Выстиранную вещь

аккуратно разложите на полотенце, расстеленном на столе, и накройте другим полотенцем. После этого весь этот пласт накройте на скалку и с усилием прокатайте. Затем замените влажные полотенца на сухие и повторите. После этого останется только досушить изделие на сухом махровом полотенце.

А вот **Хадикат ИБРАГИМОВА** из пос. Спирино Новосибирской области предлагает стирать шерстяные вещи, предварительно положив их в хлопчатобумажные мешочки.

**ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПОСТУПИВШИЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ**



Как отличить настоящую кожу от подделки?

**Светлана СУХАНОВА, Оренбург.**

Какие десерты можно приготовить для детей с помощью миксера?

**Надежда ПОСПЕЛОВА, пос. Оксовский Архангельской области.**



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ!

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Кольцо с драгоценным камнем. 4. Явление, кажущееся невероятным и неожиданным. 9. Ее придумали взрослые, чтобы дети не мешали им играть в свои игры. 10. Смотритель гарема. 11. Вопрос наоборот. 15. Поделочный камень, разновидность агата. 17. Старорусское название жемчужины. 18. Вечерняя загрузка еды. 19. Узорное сетчатое плетение из нитей. 20. Сплошной шов на поверхности материала. 24. И любовник, и фрагмент киноплёнки. 25. Что чешет тот, кто точит ляды? 26. Хлопчатобумажная пряжа. 29. Планета, от которой чем дальше, тем она голубей. 32. Свадебный распорядитель. 33. Уход за ногтями пальцев рук. 34. Топ-модель по имени Найоми. 35. Очень тонкая металлическая нить для вышивания.

**По вертикали.** 1. Жена Одиссея, символ женской верности. 2. Светлей лазури под мятежным парусом (лермонтовское). 3. Состояние полного довольства. 5. Всегда открытые ворота. 6. Режим похудения. 7. Старинный русский бытовой обряд знакомства. 8. Полое, ничем не заполненное пространство. 12. Персонаж романа И.С. Тургенева "Дворянское гнездо". 13. Клавишный духовой музыкальный инструмент. 14. На дачах знаменитостей она обычно отдыхает. 16. Ванна с гидромассажем. 21. Домашний виновник простуды. 22. Богиня женского плодородия в славянской мифологии. 23. Краска, которой нельзя писать пейзажи под дождем. 27. Самый высокий горный массив в Греции. 28. "Опера" для глухих. 30. Гимнастическая отметка. 31. Духи с морским ароматом от Диора.

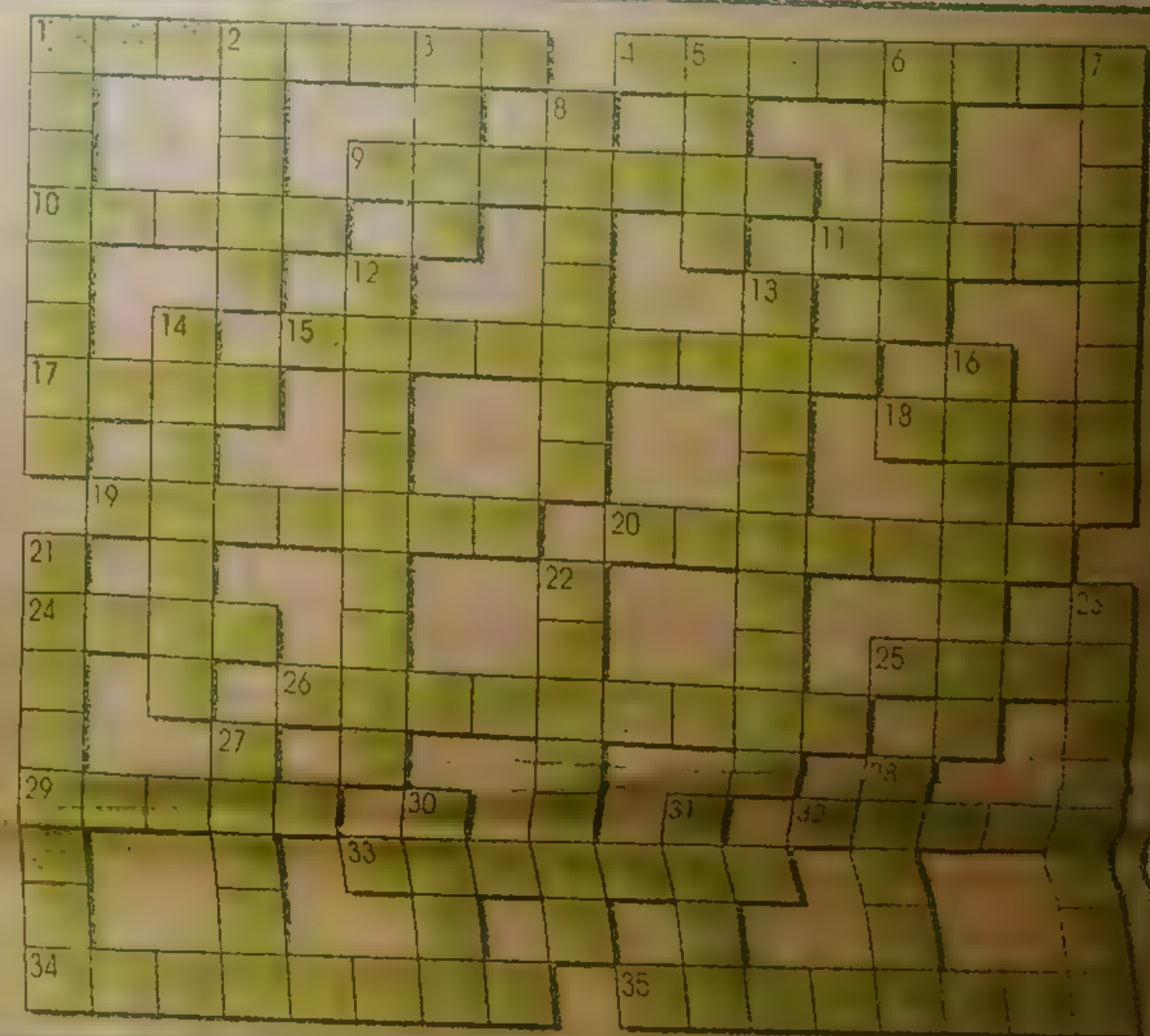
сцену остался один череп. 32. Немудреная часть суток. 33. Отчество русского народного змея. 34. Физическое упражнение перед спортивным выступлением. 35. Хмельной порок.

**По вертикали.** 1. Квартирный вор, совершающий кражи путем подбора ключей. 2. Арбузное

поле. 3. Рулевое управление подкованным транспортом. 5. Материальная компенсация за победу. 6. Конечность любимой женщины. 7. Издательский работник. 8. Коллектив футбольных судей. 12. И крупный партийный работник, и крупная африканская птица. 13. Заранее оплаченная неприятность. 14. Подходящее прозвище для мужчины, который не может любить женщину более одного раза. 16. Элемент компьютерной программы. 21. Звание Збруева, имевшего семь невест (киношное). 22. "Спасибо", которое булькает. 23. Родимый штат картофельного жука-вредителя. 27. Одночлен плюс одночлен. 28. Друг поэта, способный летать и брыкаться. 30. Ударный механизм ружья. 31. Между шагом и галопом.

## ДЛЯ МУЖЧИН

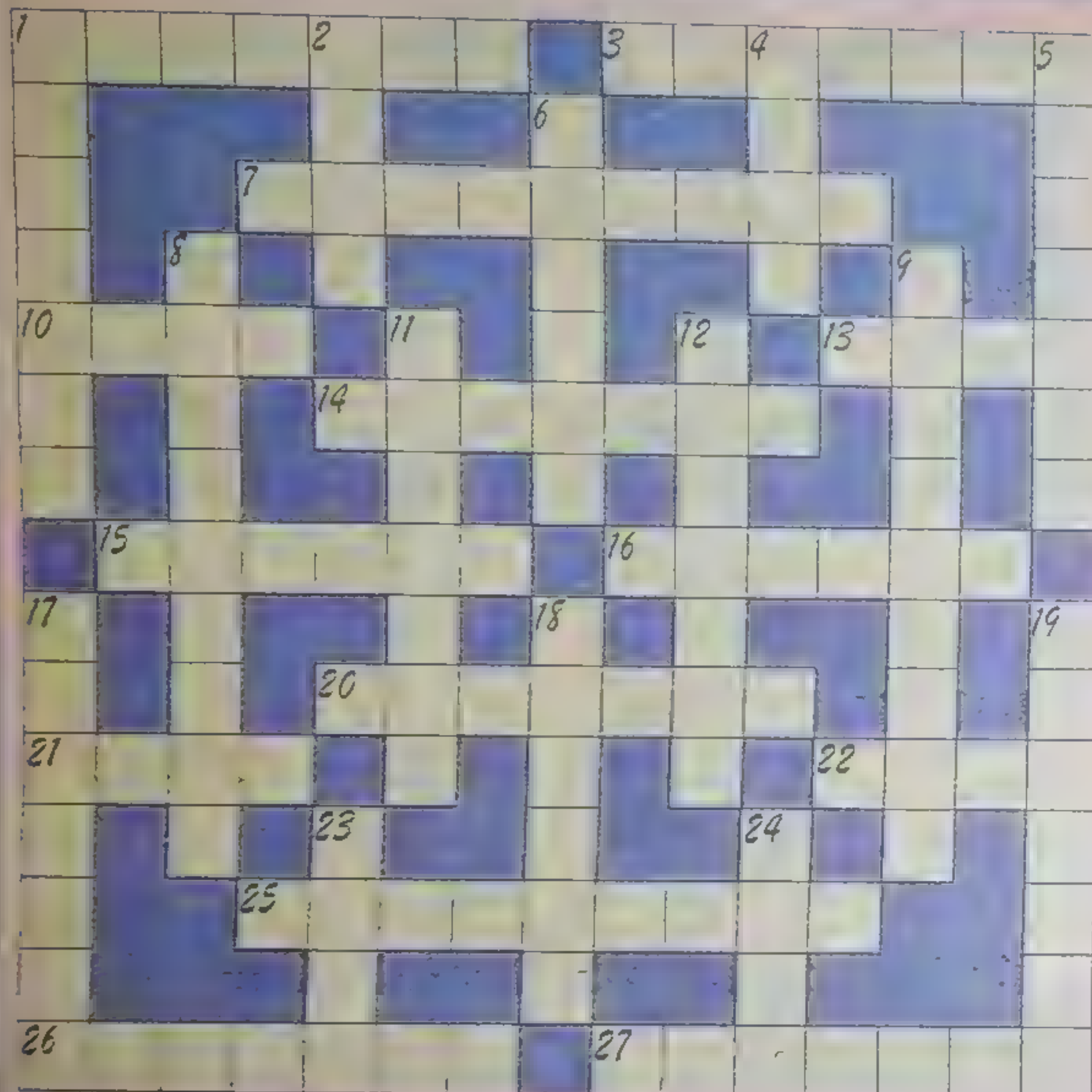
**По горизонтали.** 1. Сказочный музыкант, работавший под голубой "крышей". 4. Бегун на короткие дистанции. 9. "Дятел" в вокально-инструментальном ансамбле. 10. Та, чей миг призывал ловить герой "Пиковой дамы". 11. Учебное заведение, которое все мы так или иначе заканчивали. 15. Любимый стихотворный размер Гомера. 17. Библийский предтеча Павлига Морозова. 18. Борьба японских "жир-трестов". 19. Что обычно вскрывают при перлюстрации? 20. Классическая начинка для "козлей ножки". 24. Специалист с точки зрения Кузмы Пруtkова. 25. Обменный эквивалент. 26. Шляпа Наполеона. 29. Персонаж "Гарри Поттера", от которого к моменту выхода на





учебное заведение, которое все мы так или иначе заканчивали. 15. Любимый стихотворный размер Гомера. 17. Библейский предтеча Павлика Морозова. 18. Борьба японских "жир-трестов". 19. Что обычно вскрывают при перлюстрации? 20. Классическая начинка для "козьей ножки". 24. Специалист с точки зрения Козьмы Пруткова. 25. Обменный эквивалент мыла. 26. Шляпа Наполеона. 29. Персонаж "Гамлета", от которого к моменту выхода на

неприятность. 14. Подходящее прозвище для мужчины, который не может любить женщину более одного раза. 16. Элемент компьютерной программы. 21. Звание Збруева, имевшего семь невест (киношное). 22. "Спасибо", которое булькаст. 23. Родимый штат картофельного жука-вредителя. 27. Одночлен плюс одночлен. 28. Друг поэта, способный летать и брыкаться. 30. Ударный механизм ружья. 31. Между шагом и галопом.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Летний суп на квасе. 3. День недели. 7. Сказочный предмет, который мог ответить на вопрос: "Я ль на свете всех милее?" 10. Жадина-говядина. 13. Музыкальное произведение, которое обычно слушают стоя. 14. Человек неестественно маленького роста. 15. Обезьянья гримаса. 16. Волшебница Розовой страны из сказки про волшебника Изумрудного города. 20. Постройка поперек реки. 21. Частица молекулы. 22. Один из друзей Белоснежки. 25. Художник по камням. 26. Богатство, великолепие. 27. Исполнительница театральных ролей.

**По вертикали.** 1. Книжки-на одежда. 2. Защитный головной убор. 4. По горам, по долам ходит шуба да кафтан (загадка). 5. Часть ноги, на которой можно "встретить" Ленку. 6. Возлюбленная Аладдина. 8. Продукт, простудивший старика Хоттабыча. 9. Мальчик-луковка. 11. Чертежный инструмент, с помощью которого можно нарисовать круг. 12. Место, где много-много песка и мало-мало воды. 17. Стрелок, не знающий промаха. 18. Место работы закройщика. 19. "Квартира" палы Карло. 23. Подходящее место для жалюзи. 24. Сочинитель рифмованных текстов.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 4

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 3. Джем. 8. Ария. 9. Ахиня. 10. Шнур. 11. Яркая. 14. Шиллер. 18. Флип. 19. Ядро. 20. Атаман. 21. Нрав. 24. Пол. 26. Огранка. 27. Миссис. 29. Кляп. 33. Курсив. 35. Ясли. 36. Нефрит. 37. Пояс. 38. Аист.

**По вертикали.** 1. Майя. 2. Цирк. 4. Женщина. 5. Марш. 6. "Цикл". 7. Безе. 12. Роддом. 13. Афон. 15. История. 16. Люмине. 17. Ренуар. 22. Раскин. 23. Воск. 25. Ливрея. 28. Окоп. 30. Лярд. 31. Пята. 32. Пляс. 34. Вес.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 3. Круг. 8. Орда. 9. Египет. 10. Удар. 11. Ярмо. 14. Беккер. 18. Босс. 19. Евро. 20. Цитрин. 21. Ильф. 24. Дно. 26. Очередь. 27. Штопор. 29. Сова. 33. Полати. 35. Раут. 36. Апломб. 37. Клоп. 38. Амур.

**По вертикали.** 1. Воля. 2. Адам. 4. Радость. 5. Герб. 6. Диск. 7. "Пеле". 12. Реванш. 13. Обои. 15. Елисейев. 16. "Кореец". 17. Рантье. 22. Лопата. 23. Форс. 25. Отелло. 28. Шпик. 30. Окоп. 31. Арба. 32. Муму. 34. Ипр.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Небо. 3. Склон. 7. Наклейка. 8. Ухо. 9. Квартира. 11. Альт. 14. Акула. 16. Страдивари.

**По вертикали.** 1. Норушка. 2. Бинокль. 4. Крестик. 5. Оскар. 6. Шквал. 10. Авария. 12. Лото. 13. Трап. 14. Азия. 15. Удав.



Рисунок Владимира НЕНАШЕВА.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ, Ольги НОВАКОВСКОЙ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Виктора УСКОВА, Анны ЯНИНОЙ.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездиновский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: "Ligo" <ligo@land.ru> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 150800 экз. Тип. № 04

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№6/1998

2001

ФЕВРАЛЬ

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит  
четыре раза  
в месяц



## ПЕРЧАТКИ С МОРКОВКОЙ

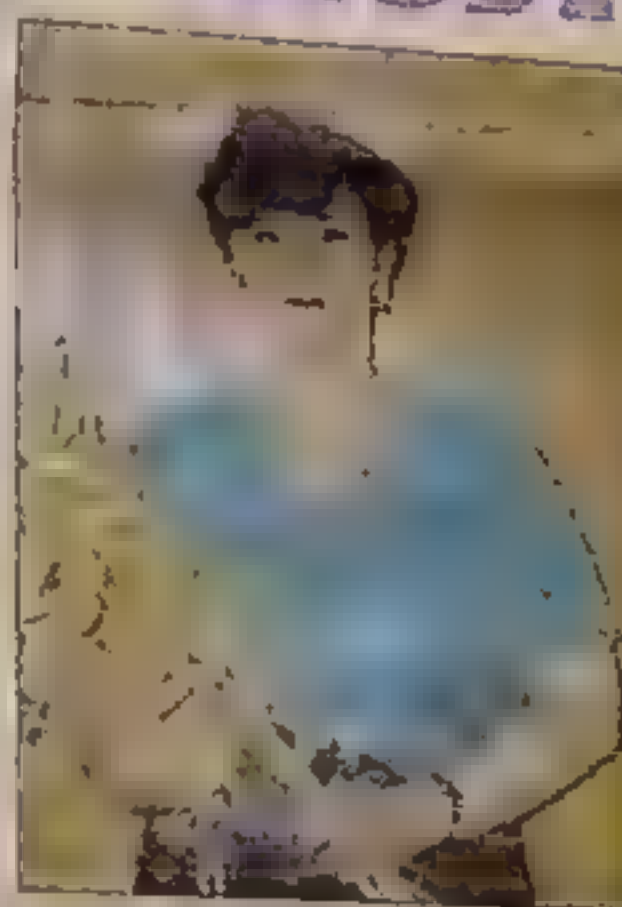
"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 5 приз получает **Людмила Григорьевна КУНШИНА** из г. Котельниково Волгоградской области. Ее морковные рецепты наверняка заинтересуют домашних кулинаров. Приза достойны и "Веселые перчатки", которые предлагает сделать для детей **Елена Владимировна ЩАВИНСКАЯ** из г. Рубцовск Алтайского края.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ — ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Валентина  
Николаевна  
ЛОГАЧЕВА



Надежда и Николай  
СЕВОСТЬЯНОВЫ



"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было...



# ПОРА ПЕЧЬ БЛИНЫ!

Времена меняются, а Масленица - разгульная и веселая - остается. И как известно со старых времен, главное занятие на масленной неделе, которая нынче пройдет с 19 по 25 февраля, кроме катаний на санях, кулачных боев и захвата снежных крепостей - поедание пышных да вкусных блинов. Вот несколько советов их приготовления.

**Блины скороспелые:** 1 кг муки, 0,5 л молока, 0,5 л воды, 4 яйца, 50 г сахара, 10 г соли.

Яйца разотрите с сахаром и солью, разбавьте молоком и замесите вязкое тесто. Добавляя в два-три приема теплую воду, разбавьте тесто, каждый раз взбивая деревянной лопаточкой, а затем венчиком до образования однородной массы. Печь блины надо на горячей, смазанной жиром сковороде. В такие блины обычно заворачивают различные фарши: мясной, мясо с рисом, капустой, рыбные хрящи, вязигу. Готовят блинчатые пироги. А сложив блины уголком, их обжаривают на масле и подают с медом, вареньем, заварным кремом.

**Блины на дрожжах.** 1 кг муки, 3 яйца, 0,7 л молока, 100 г масла или маргарина, 50 г сахара, 10 г соли, 30 г дрожжей.

Сначала надо приготовить опару, для чего взять половину муки, соединить с разведенными в теплом молоке дрожжами и сахаром и хорошо вымесить, после чего поставить в теплое место. Примерно через 1-1,5 часа, когда опара подойдет, добавьте в нее яйца, растопленные маргарин или масло и остальную муку. Затем тесто тщательно вымешайте, ликвидируя комки и сгустки. После этого тесто разведите оставшимся молоком до консистенции сметаны и поставьте в теплое место подходить. После того как тесто поднимется, его следует размешать и вновь поставить в теплое место. И лишь когда оно поднимется во второй раз, можно печь блины, наливая тесто тонким слоем на хорошо нагретую сковородку, смазанную жиром.

В старину блины на дрожжах готовили иногда с добавлением в тесто гречневой, ржаной, соевой, овсяной муки, манной каши, протертой пшенной каши. Опару все же следует ставить на пшеничной муке.

Блины на дрожжах подают с маслом, сметаной, с икрой или очищенной килькой, другой малосоленой рыбой, с медом, вареньем, с заварным кремом.

**Блины с морковью (яблоками, ревенем, тыквой).** Набор продуктов тот же, что и на дрожжевые блины.

Однако половина муки заменяется таким же количеством отварной протертой моркови, заправленной маргарином и одним яйцом. Морковная смесь вводится после готовности опары. Затем тесто должно постоять в теплом месте, пока его объем не увеличится в 2,5-3 раза. Выпекают обычным способом.

**Обычные блины:** 400 г муки, 2,5 стакана молока, 2-3 яйца, 1,5 столовой ложки масла, 20 г дрожжей, чайная ложка сахара, 0,5 чайной ложки соли.

Слегка подогреть стакан молока, растворить в нем дрожжи, добавить муку, размешать, полученное тесто поставить в теплое место, дать подойти. Оставшееся молоко подогреть, растопить в нем масло, прибавить соль, сахар, желтки, все тщательно перемешайте, присоедините к подошедшему тесту, снова перемешайте. Перед выпечкой блинов в тесто введите взбитые белки.

Анатолий САФОНОВ.

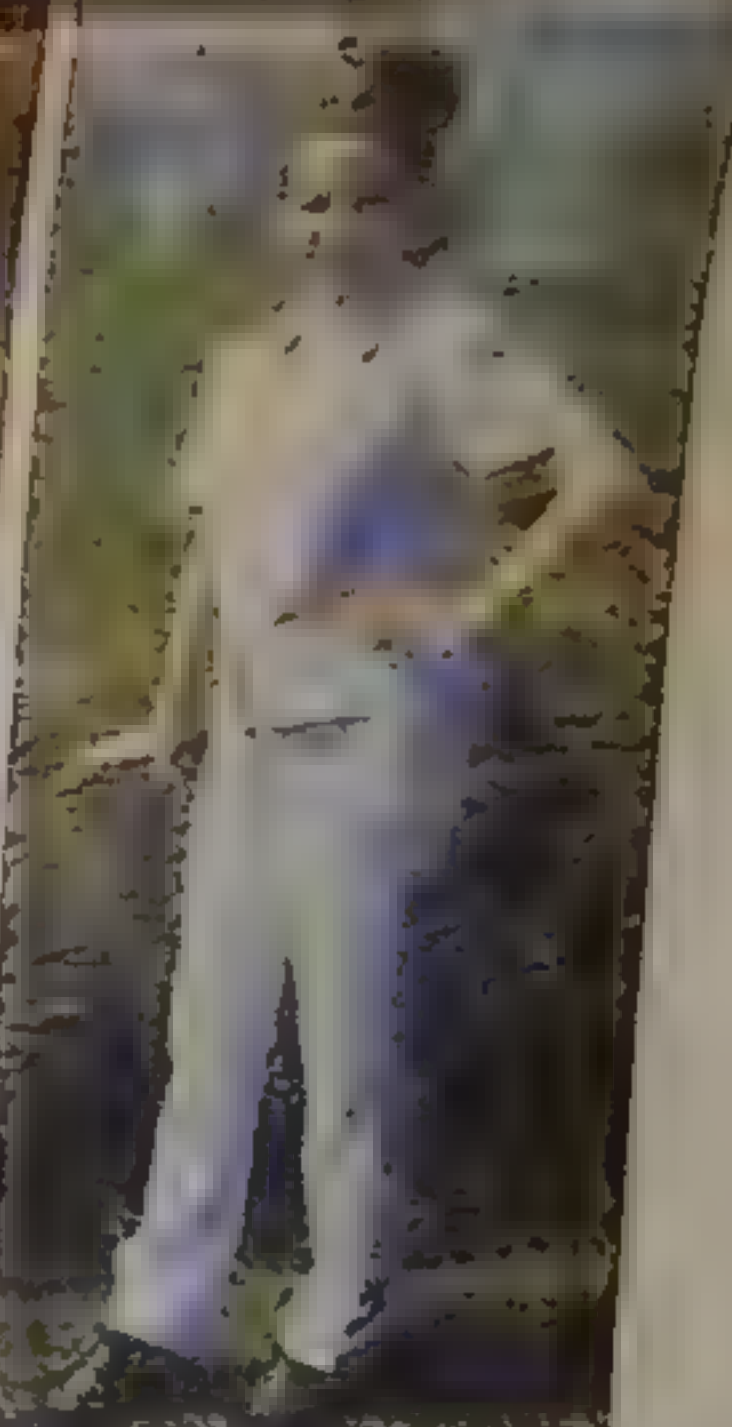
## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Валентина  
Николаевна  
ЛОГАЧЕВА



Надежда и Николай  
СЕВОСТЬЯНОВЫ



Азалия ЗАКИРОВА

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливчики - десять читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 5 марта 2001 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам **второго розыгрыша** анкет из "Друга дома" № 12 в счастливую десятку попали Вера Владимировна БЕГЛОВА из пос. Чучково Рязанской области, Людмила Николаевна ГРУЗДЕВА из Кирова, Наталья Николаевна ЕВДОКИМОВА из г. Саяногорск, Хакасия, Азалия Назиповна ЗАКИРОВА из г. Прокопьевск Кемеровской области, Зоя Александровна КАЛАБАНОВА из г. Павлово Нижегородской области, Валентина Николаевна ЛОГАЧЕВА из Екатеринбурга, Татьяна Викторовна ЛУКЕРИНА из г. Железногорск Курской области, Геннадий Валентинович МИРОШНИЧЕНКО из с. Лох Саратовской области, Михаил Викторович ПАВЛОВ из Краснодара и Николай Алексеевич СЕВОСТЬЯНОВ из Тулы.

**Поздравляем победителей!**



Михаил ПАВЛОВ с женой Светланой



Вера  
Владимировна  
БЕГЛОВА



Зоя  
Александровна  
КАЛАБАНОВА

"Друг дома" № 6

Фамилия, имя, отчество

Домашний адрес

Хочу спросить у "Друга дома" о...

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до **05.03.2001 г.**





## ЗАЧЕМ КОПИТЬ ОБИДЫ?

*Скажите, дорогие женщины, положите руку на сердце, кто из нас хоть раз втайне не мечтал развестись с мужем или не думал о том, что брак не удался, и вот если бы вернуть все назад, то, скорее всего, выбор супруга был бы совсем другим... Минуты обиды и отчаяния бывают практически у каждой из нас. Согласитесь, что жалобы на собственного мужа - одна из любимых тем замужних дам.*

- Ты просто не представляешь, как я жалею, что вышла замуж за своего Юрика, - как-то рассказывала мне подруга Ольга. - Я-то думала, что мы будем жить вместе долго и счастливо, а мне... ну просто очень крупно не повезло... Во-первых, такого жестокого человека я просто не встречала! Ну представь, у меня голова болит, а он, вместо того чтобы приготовить ужин, требует, чтобы это сделала именно я! Он, видите ли, есть хочет, только о себе и думает! Сосед снизу тут как-то пришел, мы его случайно затопили, так мой, вместо того чтобы извиниться, так сурово с ним поговорил, что сосед теперь со мной не здоровается. А если, не дай бог, кто-то случайно толкнет его в транспорте, он тут же бросается чуть ли не в драку... И даже, представляешь, - потупила глазки Оля, - если среди ночи ему

тряпка, ни решения не может принять, ни поступок мужской совершить, ни меня защитить...

И подобных жалоб - сколько угодно... Самое интересное, что порой те черты в мужьях, которые нравились нам до свадьбы (Ольга в свое время была в восхищении от напористости и твердости Юры, Наташа обожала общительность и контактность своего мужа, а Вера радовалась тому, что ее супруг мягкий, нежный и покладистый, как ребенок), вдруг начинают восприниматься в семейной жизни как ужасные недостатки! Поэтому в моменты обид и недовольства следует очень хорошо проанализировать какие-то качества

появляются теплота и нежность. А еще очень полезно вспомнить какие-то положительные черты собственного супруга. Я, например, знаю, что, несмотря на все Сашины недостатки, он всегда готов подставить мне плечо в трудные минуты. За это я готова простить ему очень и очень многое...

И еще несколько практических советов, если вы вдруг почувствовали себя обиженной. К примеру, можно попробовать еще раз, оставшись одной, проиграть прошедшую ссору с мужем, какой-то его обидный поступок. Но теперь попробуйте себя в роли своего ненаглядного. Скопируйте его позу, говорите его словами, проигрывайте его размышления, попробуйте представить его чувства в этой ситуации. Можно делать это как в реальности, так и мысленно. Через какое-то время такой игры вы почувствуете, что напряжение начинает спадать, вы заметите в этой ситуации то, что не замечали раньше. Посмотрев на все глазами супруга, вы обязательно увидите что-то новое. И с удивлением почувствуете, что...



**МИШКИ,  
ЗАЙКИ СПЯТ  
В КОРОБКИ**





то случайно толкнет его в транс-  
порте, он тут же бросается чуть  
ли не в драку... И даже, пред-  
ставляешь, - потупила глазки  
Оля, - если среди ночи ему

как ужасные недостатки! Поэто-  
му в моменты обид и недоволь-  
ства следует очень хорошо про-  
анализировать какие-то качества



вдруг хочется секса, то ему все  
равно, сплю я или нет, хочу я  
или мечтаю только об отдыхе...  
Он даже не слушает меня. Ну  
как с ним жить, я просто не  
представляю...

- А мой, - продолжает раз-  
говор Наташа, - устроил из дома  
проходной двор. Постоянно ка-  
кие-то его друзья сидят на кух-  
не, курят, пьют пиво, целые  
ночи напролет разговаривают.  
А отдых он, между прочим,  
предпочитает только в боль-  
ших компаниях. А я люблю,  
когда мы только вдвоем...

- А мой муж, - говорит Вера,  
- не мужик, а самая настоящая

супруга и задать себе вопрос: а  
как я относилась к этому рань-  
ше? Может быть, дело совсем и  
не в этом?..

Как же бороться с обидами,  
которые так отравляют женскую  
супружескую жизнь?

- Я, например, - говорит  
35-летняя Зина, - спасаюсь от  
этого тем, что начинаю вспоми-  
нать все то приятное, что было  
у нас с Сашей за годы семейной  
жизни: то чудный, совместно  
проведенный отпуск, то минуты  
какой-то необыкновенной бли-  
зости, то благодарность за ка-  
кой-то поступок мужа... И сразу  
- как камень с души падает,

жем, какой-то его обид-  
ступок. Но теперь попробуйте  
себя в роли своего ненаглядно-  
го. Скопируйте его позу, гово-  
рите его словами, проигрывай-  
те его размышления, попроси-  
те представить его чувства в  
этой ситуации. Можно делать  
это как в реальности, так и мыс-  
ленно. Через какое-то время  
такой игры вы почувствуете, что  
напряжение начинает спадать,  
вы заметите в этой ситуации то,  
что не замечали раньше. По-  
смотрев на все глазами супруга,  
вы обязательно увидите что-то  
новое. И с удивлением почув-  
ствуете, что вы стали более бла-  
гожелательны и спокойны.

Есть еще такое упражнение  
Устройтесь поудобнее, обведи-  
те взглядом комнату, найдите  
взглядом предмет, который бу-  
дет притягивать вас. Это может  
быть все что угодно - стул, кни-  
га, чашка, лампа... А теперь  
представьте себя этим предме-  
том, мысленно как бы войдите в  
него и посмотрите на окружаю-  
щую вас обстановку глазами этой  
вещи. Что происходит перед  
вами? Сзади вас, спереди,  
сверху? Какие предметы окру-  
жают вас? Выполняя это упраж-  
нение, вы постепенно будете  
отстраняться от неприятных эмо-  
ций, обретая при этом некий  
философский взгляд на жизнь,  
спокойствие и равновесие.

А можно, сев в расслаблен-  
ную, удобную позу, предста-  
вить себе, что внутри вас начи-  
нает загораться маленький жел-  
тый теплый огонек. Сначала он  
будет размером с горошину,  
потом постепенно увеличится в  
размерах и зальет теплым ров-  
ным желтым светом вашу грудь,  
спину, живот, шею, голову, руки,  
ноги... А затем вы полностью  
наполнитесь этим ровным, мер-  
цающим, приятным золотистым  
светом. Вы почувствуете, как  
сбрасываются нервные зажимы  
вашего тела, разглаживаются  
сердитые складки на лице... По-  
наслаждайтесь этим состояни-  
ем столько, сколько вам нужно,  
получите удовольствие от свое-  
го состояния. И когда вы очне-  
тись - все обиды уйдут, а вы  
почувствуете себя отдохнув-  
шей, спокойной, обновлен-  
ной...

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

Как приучать к порядку  
трехлетнего ребенка?

Валентина ГУЛЯЕВА,  
г. Моршанск  
Тамбовской области.

Дело в том, что для ма-  
ленького ребенка наибольшую  
ценность имеют поступки ро-  
дителей. И научить его чему-  
то можно отнюдь не словами,  
а только примером. Так что  
если у вас в квартире, извини-  
те, бардак, и малыш видит  
вещи не на своих местах, тре-  
бовать от него соблюдения  
порядка совершенно беспо-  
лезно.

Также не имеет смысла го-  
ворить ребенку, что это очень  
удобно и хорошо, когда вещи  
лежат на своей полке в шка-  
фу, а не разбросаны по всей  
комнате. Лучше всего превра-  
тить уборку в увлекательную  
игру. Но это не значит, что  
нужно просто дать ребенку в  
руки тряпку и предложить вме-  
сте с вами мыть полы. Напри-  
мер, можно придумать такую  
ситуацию. Разбросанные иг-  
рушки - это грибы, которые  
нужно собрать в лукошко (лу-  
кошко - это шкаф). А тот му-  
сор, который нужно выбро-  
сить, - это ядовитые змеи, ко-  
торых необходимо прогнать.

Или еще один вариант.  
Предложите девочке поиграть  
в Золушку, которая убирает  
замок к приходу гостей. Но  
любая игра должна иметь ло-  
гическое завершение, и если  
вы ждете гостей в замке, то  
постарайтесь подгадать вре-

мя игры так, чтобы к моменту  
завершения уборки с работы  
вернулся папа - он-то и будет  
тем принцем, которого ждут.

Обязательно хвалите ре-  
бенка во время совместной  
работы. Тем самым вы дости-  
гаете трех целей. Во-первых,  
он учится практическим навы-  
кам. Во-вторых, получает по-  
ложительные эмоции от по-  
хвалы, и в-третьих, он очень  
доволен тем, что доставил ра-  
дость маме.

Отдельно нужно оговорить  
момент уборки в детской ком-  
нате. Не следует забывать,  
что хозяин там все-таки ребе-  
нок, и поэтому его мнение о  
том, где что должно находить-  
ся, необходимо учитывать. Иг-  
рушки для него - существа  
живые, составляющие его мир,  
и поэтому предложение не-  
медленно "убрать это безоб-  
разие в коробку" звучит про-  
сто кощунственно. Зато ми-  
шек и зайчиков можно уло-  
жить спать в коробку. И вооб-  
ще, дети более охотно соби-  
рают игрушки, если место их  
хранения как-нибудь оформ-  
лено. Это может быть картон-  
ная коробка, но ярко раскра-  
шенная или сделанная в виде  
каких-нибудь зверей, большая  
плетеная корзина или еще что-  
нибудь необычное.

Не следует также требо-  
вать от ребенка убирать абсо-  
лютно все игрушки в шкаф.  
Может быть, башня, постро-  
енная из конструктора, пона-  
добится ему для завтрашней  
игры.

Ирина ВИНОГРАДОВА,  
детский психотерапевт.

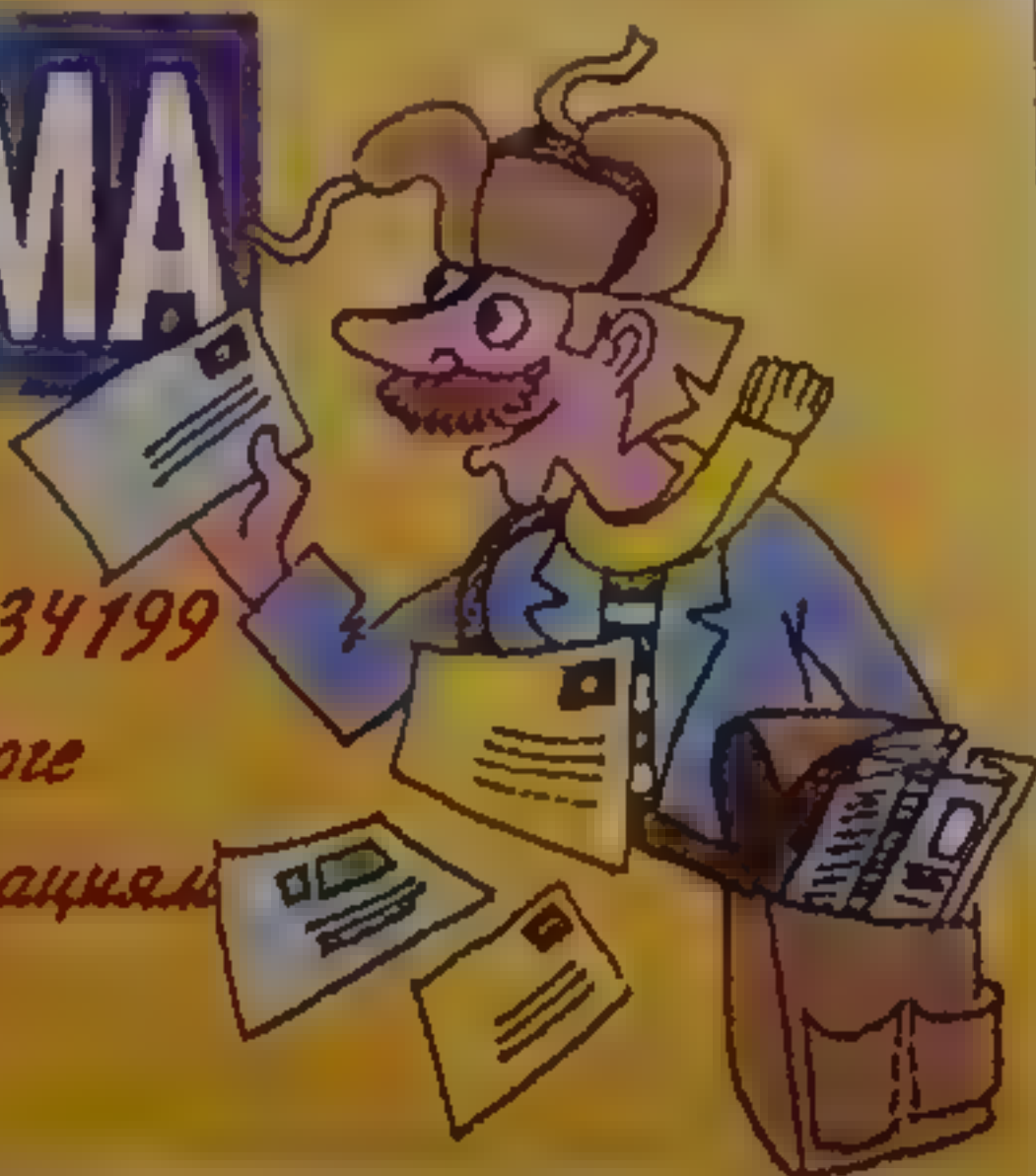
ДРУГ ДОМА

Наш подписной индекс - 34199

в Объединенном каталоге

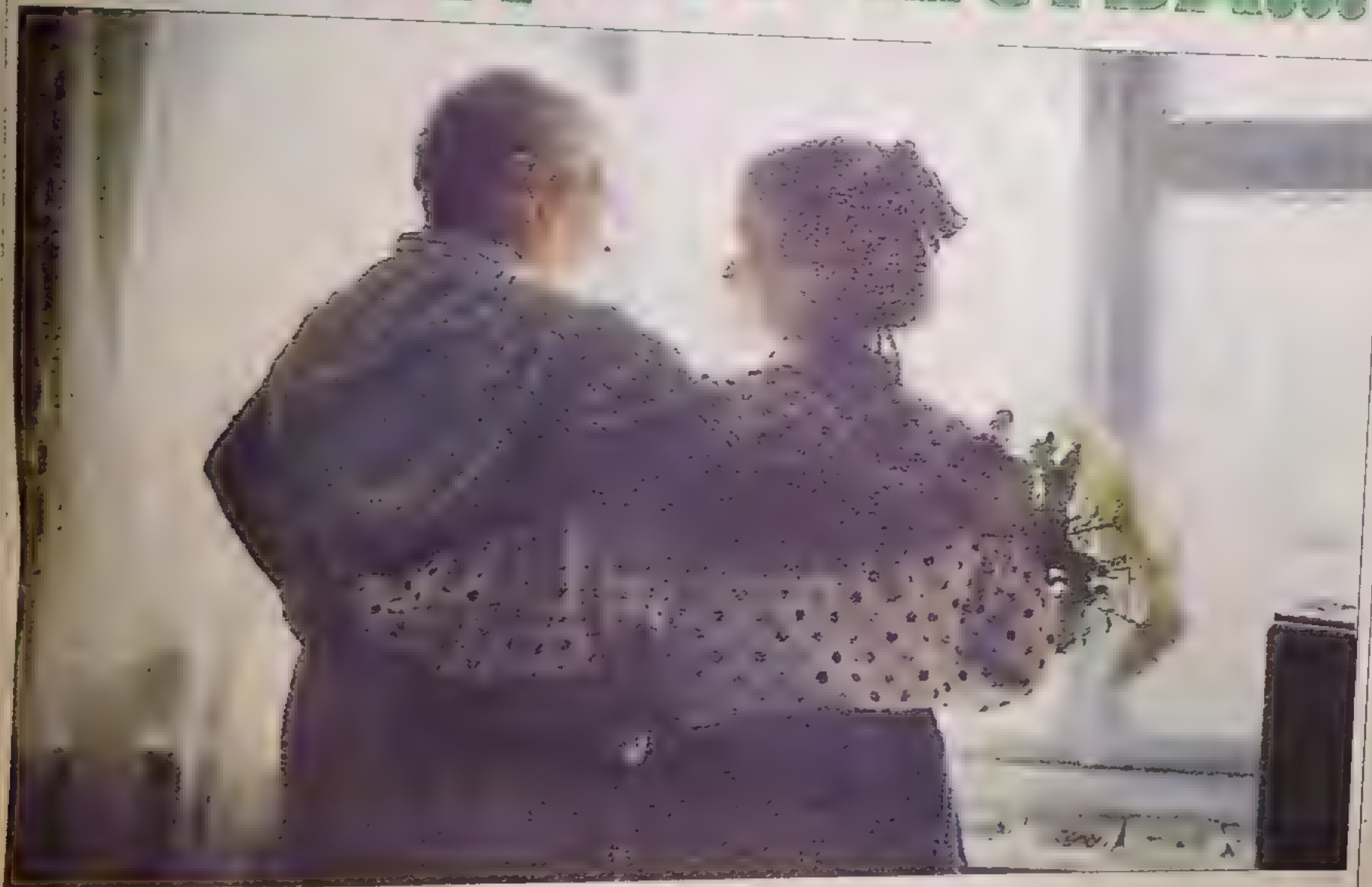
ЖК РФ по телекоммуникациям

"Подписка-2001"





# ЕСЛИ ВСТРЕТИЛИСЬ ДВА ОДИНОЧЕСТВА...



Как построить отношения и совместную жизнь двоих - вдовы и вдовца?

Людмила Н.  
Г. Кизел  
Пермской области

Казалось бы, что проще: пройти "испытание браком": уметь терпеть, прощать, не высказываться; оба понесут свою утрату, оба страдают от одиночества, отсутствия...

ликлы и как следствие - новые разочарования. И третий "подводный камень" - пресловутые социальные (в данном случае - семейные) приоритеты. Пример: муж хочет после работы есть домашний борщ и котлеты, лежать на диване и отдыхать, а жена, по его мнению, даже если работает, должна вести хозяйство - этакая огрубленная модель семьи традиционного типа; жена же увлечена работой и считает, что тот не мужик, кто за собой посуду не моет. И если в первой семье человек полнос-

лагает вам материальную помощь - зачем отказываться), но при этом совместного хозяйства вы не ведете и встречаетесь "по потребности". Приглашайте мужчину в гости на пироги, что-нибудь прибить, просверлить, передвинуть, не пугайтесь, если он пригласит вас "в гости" помочь с уборкой, со стиркой; совершайте совместные вылазки в кино, на дачу, в гости. Через год такого общения вам станет ясно, действительно ли вам дорог и близок этот человек, хочется ли

Единый совет дать невозможно - слишком много обстоятельств кроется за словом "аборт". Мини-аборт, или выскабливание, с осложнениями или прошедший совершенно гладко, у молодой женщины или после сорока. Поэтому рассмотрим варианты.

Во-первых, стоит напомнить, что аборт - это прерывание беременности и удаление плодного яйца из полости матки. До 5-6 недель можно сделать мини-аборт, то есть высасывание зародыша через тонкую трубку, а до 12 недель делают выскабливание внутренней поверхности матки, удаляя вместе с плодом и всю слизистую оболочку. При этом для выскабливания расширяют шейку матки, чтобы ввести туда специальный инструмент.

Таким образом, мини-аборт более щадящая процедура - как за счет более раннего срока операции, так и из-за того, что

ния менструаций, чтобы быть уверенной, что цикл в норме. Ведь иногда после аборта цикл не восстанавливается 1-2 месяца. А если в это время были неприкрытые сношения, то непонятно - это беременность или нарушение цикла. Вот и решайте...

Кроме того, у части женщин день аборта становится как бы первым днем цикла, от которого затем идет отсчет дней "опасных" и безопасных. У других цикл возобновляется так, словно и не было прерывания беременности. Тут не угадаешь, а потому риск очередной-внеочередной беременности слишком велик. Стоит ли тратить нервы, гадая, не пора ли снова прибегать к помощи людей в белых халатах...

Наконец, если аборт прошел с осложнениями, было воспаление или кровотечение, вялое сокращение матки, то в

## СРОКИ УСТАНОВИТ ВРАЧ



Юрий ПРОКОПЕНКО, врач-сексопатолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома"

Сколько должно пройти времени после аборта для того, чтобы можно было заниматься сексом?

С.К. Г. Астрахань.

каждом отдельном случае сроки возобновления половой жизни диктует гинеколог, наблюдающий женщину постоянно. Слишком велик риск осложнений, чтобы...



Как построить отношения и совместную жизнь двоих - вдовы и вдовца?

Людмила Н. Кизел  
Пермской области.

Казалось бы, что проще: люди прошли "испытание браком", умеют терпеть, прощать, приспосабливаться; оба понесли тяжелую утрату, оба страдают от одиночества, отсутствия тепла. Чего бы им не жить вместе? Казалось бы, такой брак однозначно обречен на успех. Однако, как считает ведущий эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс" **Марина ЭСТЕР**, не все так безоблачно.

- Почему люди женятся (я имею в виду первый раз)? По любви, по тем или иным материальным соображениям. Когда в брак хочет вступить овдовевший человек, чаще всего превалирует желание, если можно так выразиться, "семейности", стремление не оставаться в одиночестве. Конечно, чувства тоже играют роль, но чаще они вторичны. И первый "подводный камень": человек начинает подсознательно сравнивать новую "половинку" с покойным супругом. И дело даже не в том, что сравнение в пользу умершего или, наоборот, нового супруга, просто человек отрабатывает ту модель поведения в семье, к которой привык за годы первого брака, не думая о том, что это может так или иначе прийтись новому супругу не по душе. Второй "подводный камень" - специфический защитный механизм нашей психики: мы очень быстро забываем все плохое и долго помним хорошее. Да плюс к этому присущее человеку свойство идеализировать умерших близких. Так что со временем повесть о своем покойном супруге будет вспоминать исключительно с теплотой, и любой конфликт с новым супругом только положит еще один камень в фундамент подсознательного умозаключения: первый (первая) муж (жена) был идеалом. Отсюда - новые конфликты и как следствие - новые разочарования. И третий "подводный камень" - пресловутые социальные (в данном случае - семейные) приоритеты. Пример: муж хочет после работы есть домашний борщ и котлеты, лежать на диване и отдыхать, а жена, по его мнению, даже если работает, должна вести хозяйство - этакая огрубленная модель семьи традиционного типа; жена же увлечена работой и считает, что тот не мужик, кто за собой посуду не моет. И если в первой семье человек полностью реализовывал свою модель, то во второй конфликт неизбежен. Базироваться он будет на тех двух "камнях", о которых я говорила выше. Причем все эти несовпадения обычно сглаживаются на первоначальном этапе общения - ухаживании и вылезают лишь при "испытании бытом", при длительном совместном проживании. Да, конечно, пожив с другим человеком и потеряв его, каждый изначально настроен терпеть и приспосабливаться, ибо он знает, что в браке без этого нельзя, но он также и отягощен выработанными за годы брака привычками, стереотипом поведения, и сломать это бывает очень трудно.

Также в таких браках весьма опасное чувство - жалость. И к себе, одинокой, и к нему, горемычному. Это хорошо поначалу, а жить долгое время, жалея себя и его, невозможно. Да и понравится ли позиция жалеющего или, наоборот, страдающего вашему партнеру - тоже вопрос. Поэтому разберитесь в своих чувствах, чтобы не получилось, как в песне: встретились, дескать, два одиночества, развели у дороги костер, а костер почему-то не разгорается. Просто решите, что для вас важнее: либо это желание не оставаться одной, а человек этот для вас "вроде бы подходит", либо вы действительно его любите. Так что - не спешите в загс. Оптимальный вариант отношений на первые год-два - супруги-любовники: у обоих свое жилье, оба материально независимы друг от друга (хотя это и не обязательно - если мужчина неплохо зарабатывает и пред-

лагает вам материальную помощь - зачем отказываться?), но при этом совместного хозяйства вы не ведете и встречаетесь "по потребности". Приглашайте мужчину в гости на пироги, что-нибудь прибить, просверлить, передвинуть, не пугайтесь, если он пригласит вас "в гости" помочь с уборкой, со стиркой; совершайте совместные вылазки в кино, на дачу, в гости. Через год такого общения вам станет ясно, действительно ли вам дорог и близок этот человек, хочется ли вам быть рядом с ним постоянно, либо вас вполне устраивают встречи с ним один-два раза в неделю. Да и его отношение к вам определится. Основной индикатор благополучия вашей пары - социальное поведение. То есть вы не замыкаетесь друг на друге, а охотно общаетесь с друзьями, родственниками: вы с его, а он с вашими. И пожалуй, не стоит пренебрегать мнением посторонних людей: часто со стороны лучше видно, подходят люди друг другу или нет. Казалось бы, как же так: двоим так хорошо вместе, что им никто не нужен, зачем с кем-то кого-то знакомить, ходить с кем-то к кому-то в гости? Но человек - существо социальное, и когда проходит первое опьянение друг другом, выясняется, что общих точек соприкосновения-то и нет, друзья - и те разные. Для ваших друзей он чужак, и наоборот. Возникают свои компании, свой круг интересов у вас и у него, в результате - отдаление, разлад. Поэтому повторяю - главное в паре, подобной вашей, терпение и неторопливость. Если в молодости мы женимся или высканиваем замуж просто потому, что время пришло, потому что молоды и влюблены, потому что, в конце концов, ребенок "в проекте" намечается, то два взрослых переживших трагедию человека должны четко представлять, для чего они хотят быть вместе. Не осознав этого, очень просто разочароваться самой и нанести другому душевную травму.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.



**Юрий ПРОКОПЕНКО, врач-сексолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома"**

Сколько должно пройти времени после аборта для того, чтобы можно было заниматься сексом?

**С.К. г. Астрахань.**

Шейка матки остается нетронутой. А вот при выскабливании в матке образуется рана размером с ладонь, а шейка матки какое-то время остается приоткрытой, создавая угрозу проникновения инфекции.

В зависимости от этих обстоятельств и рекомендуют срок воздержания. Несмотря на мини-повреждения при мини-аборте, слизистая оболочка матки все-таки повреждена и представляет собой хорошую почву для возможной инфекции. Поэтому половая жизнь не рекомендуется до тех пор, пока есть кровянистые выделения из матки, и затем еще 5-7 дней. Если же выделений нет (удачно проведенный аборт), то не рекомендуются занятия сексом в течение 5-7 дней.

После выскабливания кровянистые выделения могут длиться до недели, а шейка матки остается приоткрытой до двух недель. В это время женщине необходимо проводить тщательные гигиенические мероприятия, а интимная жизнь противопоказана. Если выделения прекратились, но возобновляются при сношении или после него, половая жизнь откладывается еще примерно на неделю.

Таким образом, после выскабливания лучше воздерживаться от половой жизни не менее 2 недель. Кроме того, в начале половой жизни стоит пользоваться презервативом, чтобы быть уверенной в том, что никакая инфекция не попадет в матку.

Некоторые гинекологи рекомендуют не возобновлять половую жизнь до восстано-

каждом отдельном случае сроки возобновления половой жизни диктует гинеколог, наблюдающий женщину постоянно. Слишком велик риск осложнений, чтобы пренебрегать советами специалиста.

Кстати, до сих пор находят любители псевдонародных методов лечения, которые утверждают, что надо лечить подобное подобным: совершить сношение, как только женщина придет домой из больницы. Якобы активные удары пенисом в матку позволят ей хорошо сократиться. НЕПРАВДА! Такое воздействие никак не назовешь массажем матки, пользы никакой, а осложнения возможны, не говоря уж о том, что в такой момент женщине лучше не трогать...

Таким образом, можно дать общие советы.

- Половая жизнь противопоказана, пока не прекратятся выделения из матки.

- Лучше переждать еще неделю после прекращения выделений или пользоваться презервативами.

- До начала менструации либо не жить половой жизнью, либо пользоваться презервативами, чтобы быть уверенной в отсутствии новой беременности.

- При тяжелом протекании аборта или послеоперационных осложнениях сроки возобновления половой жизни рекомендует гинеколог индивидуально.







# СЕКРЕТ БАНОЧКИ С КРЕМОМ

Из чего сделаны средства ухода за кожей

Омоложение кожи и улучшение ее качества с помощью современных косметических средств складываются из очищения, увлажнения, питания и стимуляции ряда процессов в коже: обновления клеток, обмена веществ, местного иммунитета и кровообращения. Рассмотрим, что входит в современные средства для ухода за кожей и как эти компоненты работают. Зная это, вам будет легче выбрать то, что подходит именно вам.



Средства для очищения кожи выпускают в различных формах - мыло, гели, молочко, лосьоны, кремы и маски. Для каждого типа кожи должна быть своя очищающая программа. В состав очищающих средств часто входят альфа-гидроксикислоты - их добавляют в чистом виде или в виде растительных экстрактов. Так как эти кислоты присутствуют во многих фруктах (цитрусовые, смородина, виноград, яблоки), их называют "фруктовые кислоты". В результате их воздействия шелушиваются ороговевшие чешуйки, кожа разглаживается и усиливается синтез коллагена и эластина - основных белков кожи. В кремы для очищения добавляют ферменты - папаин (из папайи) и бромелайн (из ананаса) - которые ускоряют слущивание старых, отживших клеток. Для отбеливания кожи используют экстракты лимона, огурца, ромашки, чабреца, розмарина.

Для кожи с красными пятнами, вызванными расширением капилляров, рекомендуется совсем другая очищающая программа: метод шелушения не годится, и вместо этого используют мягкие очищающие средства с добавлением увлажняющих компонен-

тов кожи, формирования местного иммунитета и синтеза коллагена и эластина необходимо достаточное поступление аминокислот, поэтому их часто включают в питательные кремы. В качестве источников аминокислот используют сине-зеленые водоросли, фруктовые и овощные экстракты, гидролизаты моллюсков, белков шелкового червя, коллагена и эластина животных, а также продукт пчеловодства - маточное молочко. Процесс обновления кожи невозможен без бесперебойного снабжения нуклеотидами. Для этого в кремы вводят гидролизаты нуклеиновых кислот. Гидролизаты белков и нуклеиновых кислот - это уже не целые большие молекулы, остающиеся на поверхности кожи, а расщепленные на аминокислоты и нуклеотиды.

источника кремния - экстракт хвоща.

Витамин F - это полиненасыщенные жирные кислоты. Они нужны для укрепления липидного барьера кожи. В качестве их источников в кремах используют масло авокадо, огуречника, мускатной розы, проростков пшеницы и кукурузы, ослинника, жожоба, сладкого миндаля, чертополоха, сафлора, макадамии и других растений. Обрабатывать кожу этими маслами лучше вечером, причем применять для этого специальные косметические составы, так как полиненасыщенные жирные кислоты легко окисляются под действием света с образованием свободных радикалов. В кремах особенно часто используется масло авокадо, богатое витамином E и неомыляемыми жирами, которые защищают полиненасыщенные жирные кислоты от окисления.

Одной из

Стимуляторами обновления клеток кожи являются экстракты из проростков злаков (пшеница, овес, ячмень), а также некоторые масла (чайное дерево, лимон, майоран, базилик). Экстракт женьшеня - это стимулятор общего действия: он усиливает кровообращение, повышает иммунитет и ускоряет синтез. Для стимуляции местного иммунитета используют экстракты эхинацеи, солодки и маточное молочко в сочетании с витаминами и минералами. В качестве стимуляторов образования новых клеток в кремы вводят молочную сыворотку, сперму животных, эмбриональный материал.

В средства для стареющей кожи вводят растительные экстракты, которые укрепляют стенки кровеносных сосудов кожи и стимулируют циркуляцию крови: арника, гамамелис, рускус, конский каштан. Они же входят в антиварикозные средства. В антицеллюлитные средства помимо венотонизиру-

Кто из нас не любит чай? Однако привычный напиток может оказаться весьма целебным в зависимости от того, какие сухие листья и ягоды вы добавите.

Заваривать лучше всего молодые листья малины, яблоны, земляники. Сначала листья нужно высушить, а затем "обжарить" в печи или духовке. При этом они потемнеют, потеряют зеленую окраску. Готовые листья нужно измельчить и хранить в сухом месте.

Чай из сушеных листьев земляники прекрасно удаляет жажду, обладает ранозаживляющим и кровоостанавливающим действиями, усиливает деятельность желез внутренней секреции и улучшает обмен веществ в организме, содержит большое количество витамина C.

Чай из сушеных ягод земляники - прекрасное диетическое средство при заболеваниях сердца, печени и почек, богатый источник витамина C. Он очень полезен при малокровии и сахарном диабете.

## ЧАЙ НЕ ПИЛ - ОТКУДА СИЛА

Чай из сушеных листьев черной смородины способствует выведению из организма избытка мочевой и щавелевой кислот, поэтому считается хорошим средством при ревматизме и подагре. Для этого 5 столовых ложек сухих листьев залейте 1 л кипятка и настаивайте 40-60 минут в термосе. Полученный чай



стия - основных белков кожи. В кремы для очищения добавляют ферменты - папаин (из папайи) и бромелайн (из ананаса) - которые ускоряют слущивание старых, отживших клеток. Для отбеливания кожи используют экстракты лимона, огурца, ромашки, чабреца, розмарина.

Для кожи с красными пятнами, вызванными расширением капилляров, рекомендуется совсем другая очищающая программа: метод шелушения не годится, и вместо этого используют мягкие очищающие средства с добавлением венотонизирующих компонентов - экстрактов кожуры и косточек винограда и листьев китайского растения гинкго билоба. Эти компоненты укрепляют стенки капилляров кожи и улучшают кровообращение в них. Для тела используют очистители с экстрактами бурых водорослей (они противодействуют развитию целлюлита) и венотонизирующих компонентов.

Кожа сильно портится от недостатка воды. С возрастом она теряет способность удерживать воду. В увлажняющих кремах вододерживающую функцию выполняют высокомолекулярные соединения: гиалуроновая кислота, модифицированный хитин ракообразных, нуклеиновые кислоты, коллаген. Эти большие молекулы не проникают в кожу, а остаются на поверхности и удерживают воду. Эту же функцию выполняют глицерин и мочевины, уже много лет используемые в производстве увлажняющих кремов.

Заживляющие и успокаивающие компоненты - это растительные экстракты (календула, алоэ вера, зверобой, горечавка, липа, василек, ромашка, алтей) и эфирные масла (герань, мята, лаванда, хвойные деревья, шалфей). Стягивающим действием обладают экстракты кресс-салата, репейника, шалфея, лимона.

При низкой калорийности питания состояние кожи ухудшается. Но разработаны такие питательные кремы и маски, чтобы кожа не страдала от диет и недостаточного и однообразного питания. Эти средства содержат витамины, минералы, аминокислоты, нуклеотиды. Для нормальной жизнедеятельности кле-

зуют синие-зеленые водоросли, фруктовые и овощные экстракты, гидролизаты моллюсков, белков шелкового червя, коллагена и эластина животных, а также продукт пчеловодства - маточное молочко. Процесс обновления кожи невозможен без бесперебойного снабжения нуклеотидами. Для этого в кремы вводят гидролизаты нуклеиновых кислот. Гидролизаты белков

и нуклеиновых кислот - это уже не целые большие молекулы, остающиеся на поверхности кожи, а расщепленные на аминокислоты и нуклеотиды, которые проникают в кожу и используются для построения но-

вещей. Масла лучше вечером, причем применять для этого специальные косметические составы, так как полиненасыщенные жирные кислоты легко окисляются под действием света с образованием свободных радикалов. В кремах особенно часто используется масло авокадо, богатое витамином Е и неомыляемыми жирами, которые защищают полиненасыщенные жирные кислоты от окисления.

Одной из причин



вых клеток.

Из витаминов для кожи особенно важны А, Е, С, РР, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub> (пантенол), биотин, а из минералов - магний, кальций, калий, кремний, марганец, цинк, йод, кобальт, литий. Но хорошей кожи не бывает без нормального кровоснабжения, так что к этому списку следует добавить В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, фолие-

вую кислоту, а также железо и медь. Витамины и минеральные добавки в средствах для ухода за кожей представлены комплексами растительного или животного происхождения или добавлены в виде отдельных соединений, проникающих в глубь кожи. В качестве источника минералов используются термальные воды, вода Мертвого моря, различные глины, морской ил, экстракты водорослей, а в качестве

старческих изменений в клетках и тканях являются повреждения, вызванные свободными радикалами, которые образуются в результате перекисного окисления биологических молекул и ускоряют процесс разрушения. Для того чтобы замедлить этот процесс, в косметические средства и пищевые добавки вводят антиоксиданты: витамины А, Е, С, РР (биофлавоноиды, пикногенол), минералы

селен, цинк, медь, марганец, а также коэнзим Q<sub>10</sub>. Антиоксиданты не работают в одиночку. Они связаны в общую цепочку, в которой взаимно поддерживают друг друга.

В качестве дополнительного барьера преждевременному старению в состав кремов вводят солнцезащитные фильтры, которые противостоят так называемому фотостарению - разрушительному действию УФ-излучения.

В качестве стимуляторов образования новых клеток в кремы вводят молочную сыворотку, сперму животных, эмбриональный материал.

В средства для стареющей кожи вводят растительные экстракты, которые укрепляют стенки кровеносных сосудов кожи и стимулируют циркуляцию крови: арника, гамамелис, рускус, конский каштан. Они же входят в антиварикозные средства. В антицеллюлитные средства помимо венотонизирующих компонентов входят еще и стимуляторы лимфотока, водно-солевого обмена и обмена веществ в клетках кожи и жировых клетках: экстракты бурых и синезеленых водорослей, плюща, а также кофеин.

Для переноса активных веществ в глубокие слои кожи часто используют специальные переносчики - липосомы: капсулы, построенные из отдельных видов липидов.

Но все стимуляторы дают положительный результат только на фоне правильного очищения кожи и правильного питания кожи: присутствие омертвевших клеток кожи тормозит образование новых, а в отсутствие достаточного количества необходимых аминокислот, нуклеотидов, жирных кислот, витаминов и минералов строительство новых клеток невозможно даже при усиленной стимуляции всех процессов в коже.

**Ольга ЗАЙКИНА,**  
кандидат биологических наук.



## ОТКУДА СИЛА

Чай из сушеных листьев черной смородины способствует выведению из организма избытка мочевой и щавелевой кислот, поэтому считается хорошим средством при ревматизме и подагре. Для этого 5 столовых ложек сухих листьев залейте 1 л кипятка и настаивайте 40-60 минут в термосе. Полученный чай нужно пить горячим по 5-6 стаканов в день. А можно использовать этот чай для компрессов при различных сыпях и кожных заболеваниях.

Чай из сушеных ягод черной смородины - сильное профилактическое средство против инфекционных заболеваний.

Чай из сушеных листьев яблони, выпиваемый на ужин, улучшает сон, способствует снижению уровня холестерина в крови и выведению из организма щавелевой кислоты, обладает желчегонным действием, полезен при малокровии.

Чай из сушеных листьев малины применяют как вяжущее и противовоспалительное средство при заболеваниях дыхательных путей, гастритах, энтеритах.

Четыре чайные ложки сушеных листьев заварите двумя стаканами кипятка, процедите и пейте по полстакана 4 раза в день. Теплым чаем из листьев малины можно полоскать горло при ангины и полость рта при стоматитах.

Чай из сушеных ягод малины используется как потогонное средство при простудных заболеваниях и как легкое мочегонное средство. Он полезен как профилактическое и лечебное средство при нарушениях обмена веществ, в частности при недостатке витамина D.

Для лекарственного чая 2 столовые ложки сухих ягод заварите стаканом кипятка, настаивайте 15-20 минут, процедите и пейте в горячем виде.

**Римма ТКАЧЕНКО,**  
г. Аксу, Казахстан.



## ВОЛШЕБНЫЙ МЕШОЧЕК

Я хочу поделиться рецептами, с помощью которых лечила от простуды своих детей. Их у меня трое, воспитываю я их одна. Самый маленький заболел, когда ему было 9 месяцев, сейчас ему уже почти три года. А тогда и не знали, что делать. Целую упаковку парацетамола выпил за 2 дня, а температура так и держалась, насморк был сильнейший. Тогда мы решили попробовать каланхоэ - растение, которое растет почти в каждом доме. Лист промыли кипяченой водой, обсушили, выдавили сок и закапали в каждую ноздрю по 3 капли. И так 3-5 раз в день.

А теперь, как только начинается насморк, сразу вешаем ему на шею мешочек с чесноком. Делается он так: возьмите кусочек марли или бинта, мелко нарежьте чеснок, завя-

жите уголки бинта так, чтобы получился мешочек, и повесьте на ленточку, чтобы чеснок был максимально близко к носу малыша. Чеснок нужно менять два раза в день - утром и вечером.

На ночь очень хорошо делать такой компресс. Чайная ложка муки, чайная ложка меда, чайная ложка растительного масла, чайная ложка сухой горчицы. Все перемешайте. Если масса получилась такая же густая, то разбавьте ее горячей водой. Этой массой намажьте лист бумаги и оберните ребенка. Дальше - что-то теплое, и с таким компрессом пусть спит до утра. Только помните, что компрессы нельзя ставить, если есть температура.

Елена ДМИТРУНЬ.  
с. Садовое, Калмыкия.



У моей семилетней дочери было одновременно десять фурункулов. В больнице, куда мы обратились, настаивали на операции. Представьте только, десять вырезанных фурункулов у ребенка! Хорошо, что узнала об одном чудесном средстве, с помощью которого можно избавиться от фурункулов, нарывов и уплотнений.

## ВМЕСТО КАЛЬЦЕЛЕНА КОМПРЕСС

Возьмите небольшой ломтик свеклы и натрите на мелкой терке так, чтобы объем измельченной свеклы был примерно равен столовой ложке. Свеклу положите на сковороду, на нее - чайную ложку меда и поджарьте на небольшом огне, постоянно помешивая, до тех пор, пока не выпарится вся жидкость, состоящая из свекольного сока и расплавленного меда. После этого сковороду нужно снять с огня и оставить остывать. Теплую свеклу с медом переложите на салфетку, сложенную в несколько раз. Салфетку положите на целлофан и приложите компресс к больному месту на всю ночь. Эффект потрясающий.

Таким образом мы обошлись без операции.  
Раниса ПИЩЕЛИНА,  
пос. Верхняя Чебуля  
Кемеровской области.

Стаж моей работы травником-целителем - 35 лет. В этом году я собрал весьма богатый урожай лекарственных трав - свыше 80 видов. Травы собирал в экологически чистой Волго-Ахтубинской пойме, в горах Алтая, Кавказа, Крыма. Есть лицензия, сертификат.

Вот и хотел бы рассказать о некоторых наиболее целебных растениях, например о радиоле розовой, именуемой еще "золотым корнем".

Это и впрямь высокоценное средство, по некоторым показателям превосходящее даже знаменитый женьшень. Нет лучше средства для восстановления сил после перенесенных тя-

голизма, а также наркомании и табакокурения. Результаты лечения впечатляют: больные "завязывают" уже после 3-4 сеансов приема препарата из кукольника. Достигается это благодаря веществам, вызывающим рвотнo-слабительный эффект у алкоголика или наркомана.

Корень разделите на 6 частей. Одну часть залейте 75 г кипятка, настаивайте час, процедите. Добавляйте во все блюда и безалкогольные напитки по 2 капли 3 раза в день. Держите в холодильнике.

Для каждого подбирается своя дозировка. Ежедневно увеличивая количество капель, надо определить дозу, ее правильным показателем будет рвотнo-слабительный эффект. Плохое самочувствие будет связано с алкоголем. Через несколько дней за-

## ЗАЙКИН МАССАЖ



Рисунок 1

оторвать ребенка от игры и заставить заниматься самолечением. Тогда я придумала стихи про зайчика. Дети с удовольствием рассказывают это стихотворение и делают точечный массаж. Мы проводим его перед сном, после тихого часа, на занятиях физкультурой, летом - на прогулке. Без преувеличения скажу, что в нашей группе самая большая посещаемость, дети болеют

Я работаю воспитателем в детском садике, у меня растет маленький сынишка Сережа. Уверена, большинство родителей и воспитателей согласятся с тем, что главное - вырастить крепких и здоровых детишек. Наиболее эффективен в этом плане точечный массаж. Для предупреждения простудных заболеваний, ОРЗ необходимо несколько раз в день массировать некоторые точки на лице и кистях рук. Но взрослым обычно некогда заниматься этим. А о детях - что и говорить. Ведь бывает очень сложно



Рисунок 2

ОГЛЯНУТЬСЯ  
НЕ УСПЕЛА  
КАК Я БЫСТРО

ЖИВИТЕ

200 ЛЕТ БЕЗ БЕД



Вот и хотел бы рассказать о некоторых наиболее целебных растениях, например о радиоле розовой, именуемой еще "золотым корнем". Это и впрямь высокоценное средство, по некоторым показателям превосходящее даже знаменитый женьшень. Нет лучше средства для восстановления сил после перенесенных тя-

## ЖИВИТЕ 200 ЛЕТ БЕЗ БЕД

желых заболеваний. Это отличное лекарство для снятия усталости, улучшения самочувствия, общее тонизирующее. Что до конкретных болезней, корень лечит импотенцию и малокровие, желудочные заболевания и неврозы, бессонницу и многие другие.

В домашних условиях я готовлю настойку из корня так. Измельчаю его в крупный порошок на кофемолке, закладываю в стеклянную банку, заливаю водкой, плотно закупориваю капроновой крышкой и ставлю на 3 недели в темное место. Процеживаю через 3 слоя марли и пью за 20 минут до еды. На 100 г сырья беру 200 г водки.

Восточная мудрость гласит, что те, кто употребляет "золотой корень", два столетия живут в достатке и удаче.

Еще одно удивительное растение, о котором хотелось бы рассказать, - это кукольник кавказский. Его корни имеют сильнейшую силу при лечении алко-

лика или наркомана. Корень разделите на 6 частей. Одну часть залейте 75 г кипятка, настаивайте час, процедите. Добавляйте во все блюда и безалкогольные напитки по 2 капли 3 раза в день. Держите в холодильнике.

Для каждого подбирается своя дозировка. Ежедневно увеличивая количество капель, надо определить дозу, ее правильным показателем будет рвотно-слабительный эффект. Плохое самочувствие будет связано с алкоголем. Через несколько дней за-

репляется отвращение, а затем и равнодушие к спиртному.

По опыту знаю, что здесь, у себя, до начала нового сезона травосбора все травы распространить не удастся, что очень жаль, так как некоторые довольно редкие, а на будущий год их сила будет уже не та.

Вот и хотел бы предложить весь свой запас лекарственных средств всем желающим и нуждающимся. Пусть люди пишут, заказывают. Отвечу на каждое письмо, помогу кому травами, кому советами или рецептами народной медицины, коих у меня без малого 18 тысяч.

**Мой адрес:** 400009, Волгоград-9. До востребования. **ЧЕРКАШИНУ Владимиру Борисовичу.**

Просьба только вложить 3 конверта для возможной переписки, высылки советов, рецептов, консультаций.

**Владимир ЧЕРКАШИН, православный целитель, травник в 4-м поколении.**

У меня растет дочка Даша, и уже сейчас я учу ее собирать советы по домоводству, как лечиться народными средствами с помощью лекарственных трав.

Вот несколько советов из ее коллекции о целебных свойствах лука.

**При кашле.** С вечера очень мелко порежьте большую луковицу. Засыпьте двумя ложками сахара. Утром лекарство готово - съешьте сладкий лук и выпейте сок.

**При головной боли.** Разрежьте луковицу пополам и прикладывайте к вискам.

**При ангине.** Выжмите примерно 5-6 столовых ложек лукового сока. Смешайте с одной-двумя столовыми ложками меда. Быстро и тщательно промажьте этим составом горло. Повторите эту процедуру 2-3 раза.

# МАССАЖ

Я работаю воспитателем в детском садике, у меня растет маленький сынишка Сережа. Уверена, большинство родителей и воспитателей согласятся с тем, что главное - вырастить крепких и здоровых детишек. Наиболее эффективен в этом плане точечный массаж. Для предупреждения простудных заболеваний, ОРЗ необходимо несколько раз в день массировать некоторые точки на лице и кистях рук. Но взрослым обычно некогда заниматься этим. А о детях - что и говорить. Ведь бывает очень сложно оторвать ребенка от игры и заставить заниматься самолечением. Тогда я придумала стихи про зайчика. Дети с удовольствием рассказывают это стихотворение и делают точечный массаж. Мы проводим его перед сном, после тихого часа, на занятиях физкультурой, летом - на прогулке. Без преувеличения скажу, что в нашей группе самая большая посещаемость, дети болеют реже.

**Рисунок 1**

Итак, стихи "Про зайчика".

1. Вышел зайчик на лужок,  
На зеленый бережок.  
Плавные движения от переносицы к ушам.  
Нужно сделать 8-10 движений (**рисунок 1**).
2. Потирал зайка нос,  
Чтобы носик не замерз.  
(Надавите пальцами на точки, расположенные у крыльев носа (**рисунок 2**)).
3. Серый зайчик вместе с нами  
Потирал над бровями.  
Массаж точек, расположенных у внутренних концов бровей (**рисунок 3**).
4. Говорила зайке мать:  
"Надо ушки потирать".  
Надавите пальцами на точки, расположенные у основания мочки уха (**рисунок 4**).
5. Зайка лапкой лапку трет,  
Зайка песенку поет.  
Прижмите большой палец руки к указательному. Образовался бугорок. Делайте массаж этой точки (**рисунок 5**).
6. "Ой, спасибо вам, друзья!  
Мне без вас никак нельзя".  
Те же движения, но уже на другой руке.

**Елена ДИКОВА. г. Саранск, Мордовия.**

**Рисунок 2**

**Рисунок 3**

**Рисунок 4**

**Рисунок 5**

дом переложите на салфетку, сложенную в несколько раз. Салфетку положите на целлофан и приложите компресс к больному месту на всю ночь. Эффект потрясающий. Таким образом мы обошлись без операции.

**Раиса ПИЩЕЛИНА, пос. Верхняя Чебула Кемеровской области.**

## ОГЛЯНУТЬСЯ НЕ УСПЕЛА КАК Я БЫСТРО ПОХУДЕЛА

Два с половиной года назад я родила дочку и с тех пор никак не могла похудеть. Но недавно мне это удалось, причем на удивление легко. Оказалось, достаточно утром натощак выпивать чашку горячего зеленого чая с ломтиком лимона. Зеленый чай всегда нужно пить свежесваренным.

Следующий рецепт дает возможность похудеть на 4 кг в неделю. Достаточно раз в неделю в течение дня пить только чай с молоком, приготовленный следующим образом: в термос засыпьте столовую ложку листового черного чая и залейте одним литром кипящего молока.

Эти рецепты очень просты, но первый помог мне больше. Я и сама удивилась, как быстро похудела. Чтобы оставаться в форме, пью эти чаи и сейчас. Кстати, можно пить и простой кипяток с лимоном, но с зеленым чаем эффективнее.

**Нина ГОРЧАКОВА, пос. Новогуровский Тульской области.**

## ЛЕЧИТ ДОКТОР ЧИПОЛЛИНО

**При фурункулезе.** Разрежьте луковицу пополам, испеките ее в духовке. Приложите к нарыву и закрепите. Лук вытянет гной.

**Если "надуло глаз".** Сварите в воде лук, добавьте немного меда и промойте этим отваром глаз.

**При болях в ухе.** 1-2 капли лукового сока подогрейте в пи-

петке (опустить резиновым колпачком в горячую воду). Закапайте в ухо. После этого закройте ухо кусочком ваты.

**При зубной боли.** Мелко порежьте кусочек лука, заверните в тонкую тряпочку и положите в ухо на сторону, противоположную той, где находится больной зуб.

**Наталья БЛАНКОВСКАЯ, г. Абакан, Хакасия.**







В прохладную погоду без головного убора выходить на улицу как-то не очень хочется. Однако подобрать подходящую шапочку - дело не простое. И если вас не привлекают ни шляпы, ни береты, попробуйте примерить один из шарфов-капюшонов, предлагаемых художником-модельером Людмилой ТЮРМОРЕЗОВОЙ. Может быть, это и есть ваш стиль?

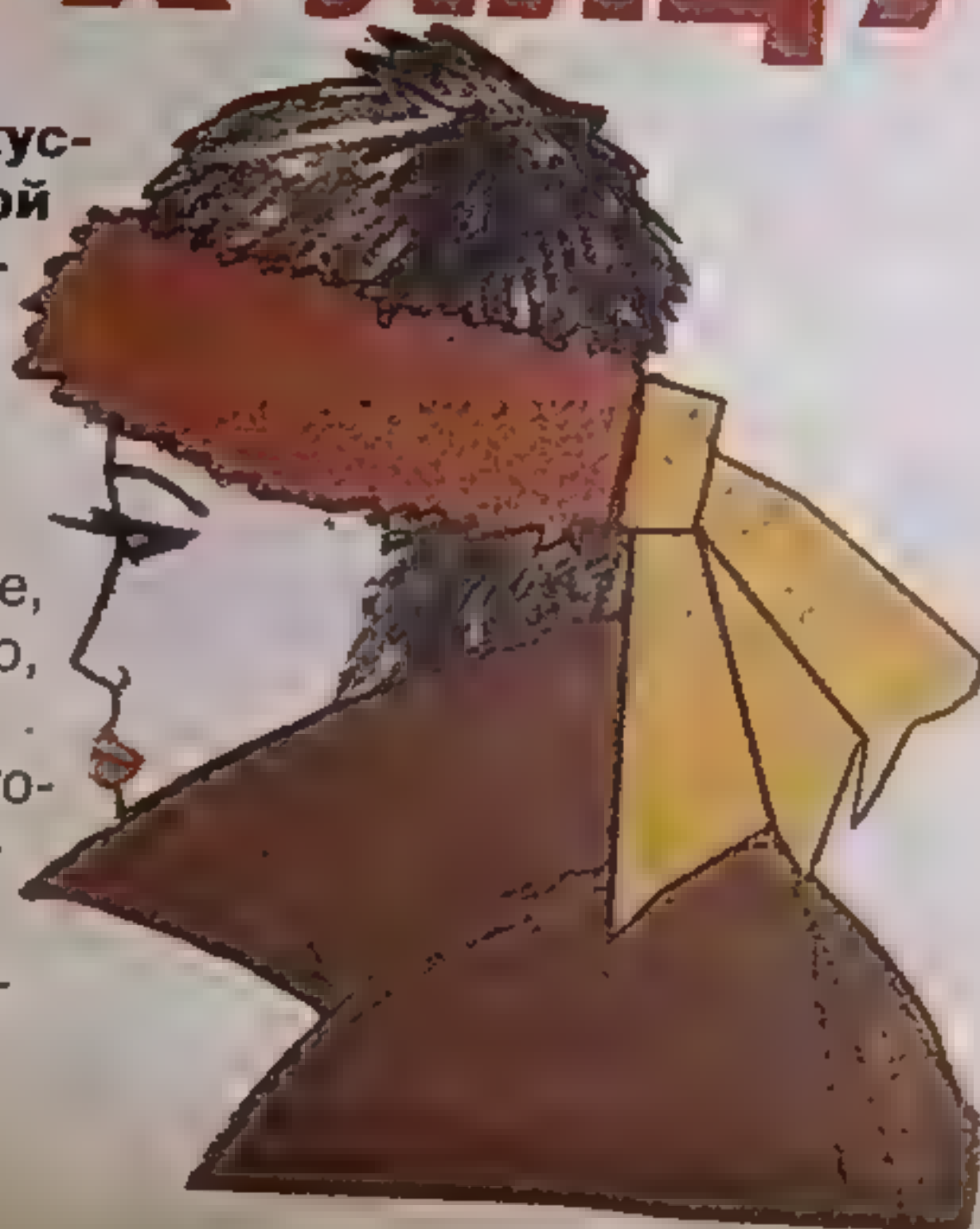
## ВАМ ШАРФИК С БУСАМИ К ЛИЦУ

Для повязки потребуется полоска искусственного или натурального меха длиной 45 см и шириной 6 см, подкладка размером 45 на 6 см, 40-45 см крепдешина, платочной или шерстяной ткани шириной 11 см.

1. Из ткани заготовьте бант: сложите вдвое, обтачайте с двух сторон, выверните налицо, выметайте и отутюжьте.

2. Обтачайте мех подкладкой, втачивая готовые банты по краям повязки, оставив отверстие для вывертывания.

3. Выверните мех и зашейте на руках отверстие.



44

Мех, 1 деталь

44

Материал, 1 деталь  
(подкладка, трикотаж и т.д.)

40

10

Бант, 2 детали, материал

Для второй модели вам потребуется 150 см шерстяного, трикотажного или шелкового полотна (1 м для основного полотна) и по 25 см на крайние полотна, 4 кусочка меха 10х15 см.

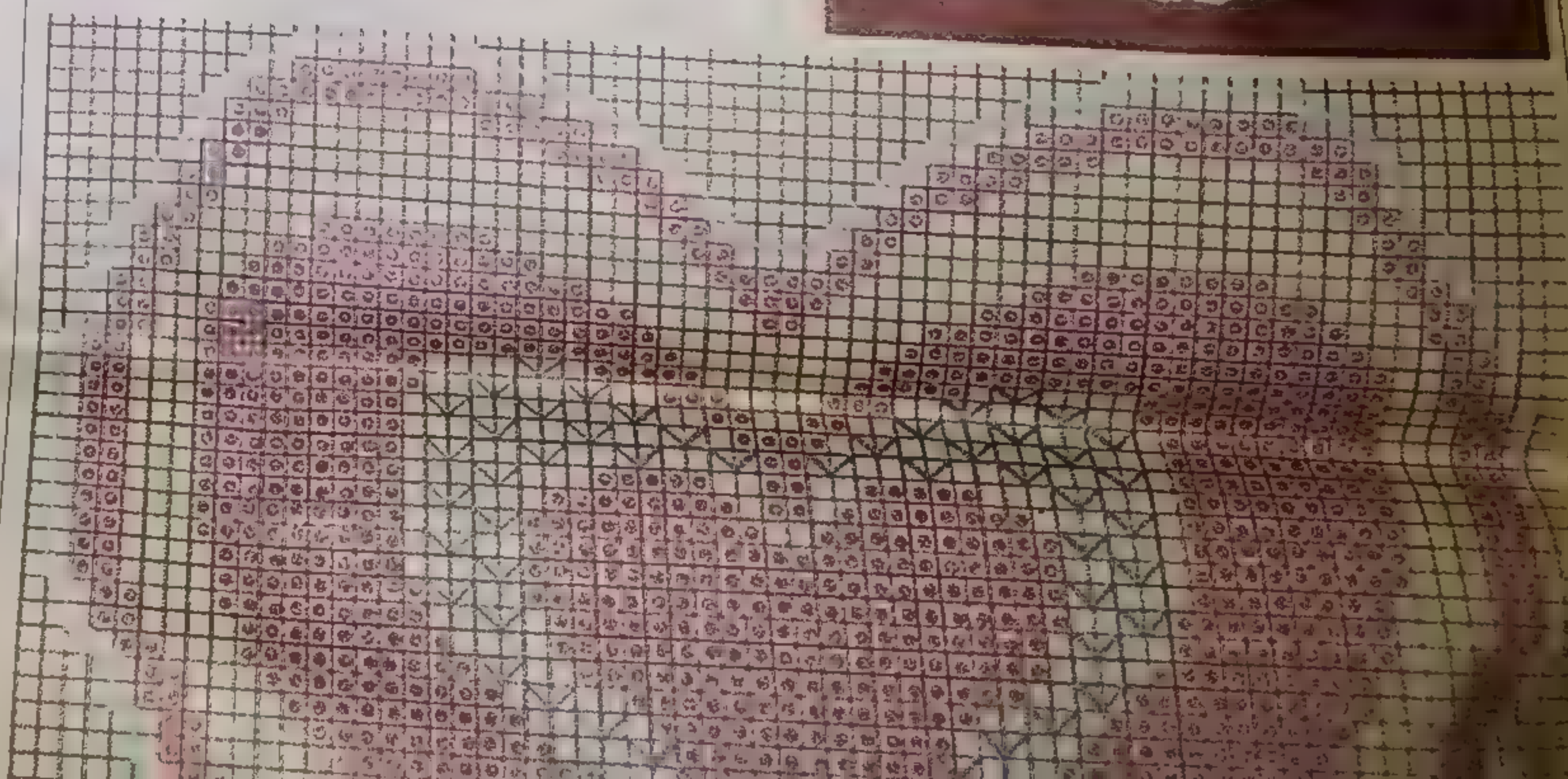
## СЕРДЕЧНАЯ ПОДУШКА

Наша думочка состоит из вязаного кружевного верха и тканевой основы. Ткань и нитки для вязания нужно взять контрастного цвета, чтобы лучше был виден рисунок. Кружевное сердечко вяжется по **схеме № 1**, от стрелки, в технике филейного вязания. Когда эта работа будет окончена, саму подушечку можно набить пером, тогда для нее необходимо сшить наперник из тика. Впрочем, можно использовать и синтепон, в этом случае наперник не нужен.

Для работы вам потребуется: светло-бежевые хлопчатобумажные нити "Лилия" - 75 г; крючок № 2; два куса темно-красного плюша или бархата размером 35 x 42 см; два куса тика 33 x 40 см для пера.

Размеры: размер кружевной детали равен размеру готовой подушки - соответственно 33 см в высоту и 40 см в ширину.

Сегодня в наш интерьер - на кресла и диваны вновь возвращаются подушки самых разнообразных форм и размеров. Ну и дорожные же они в магазинах! Но те, кто свободно владеет крючком, могут попробовать сделать подушку в форме сердечка сами.

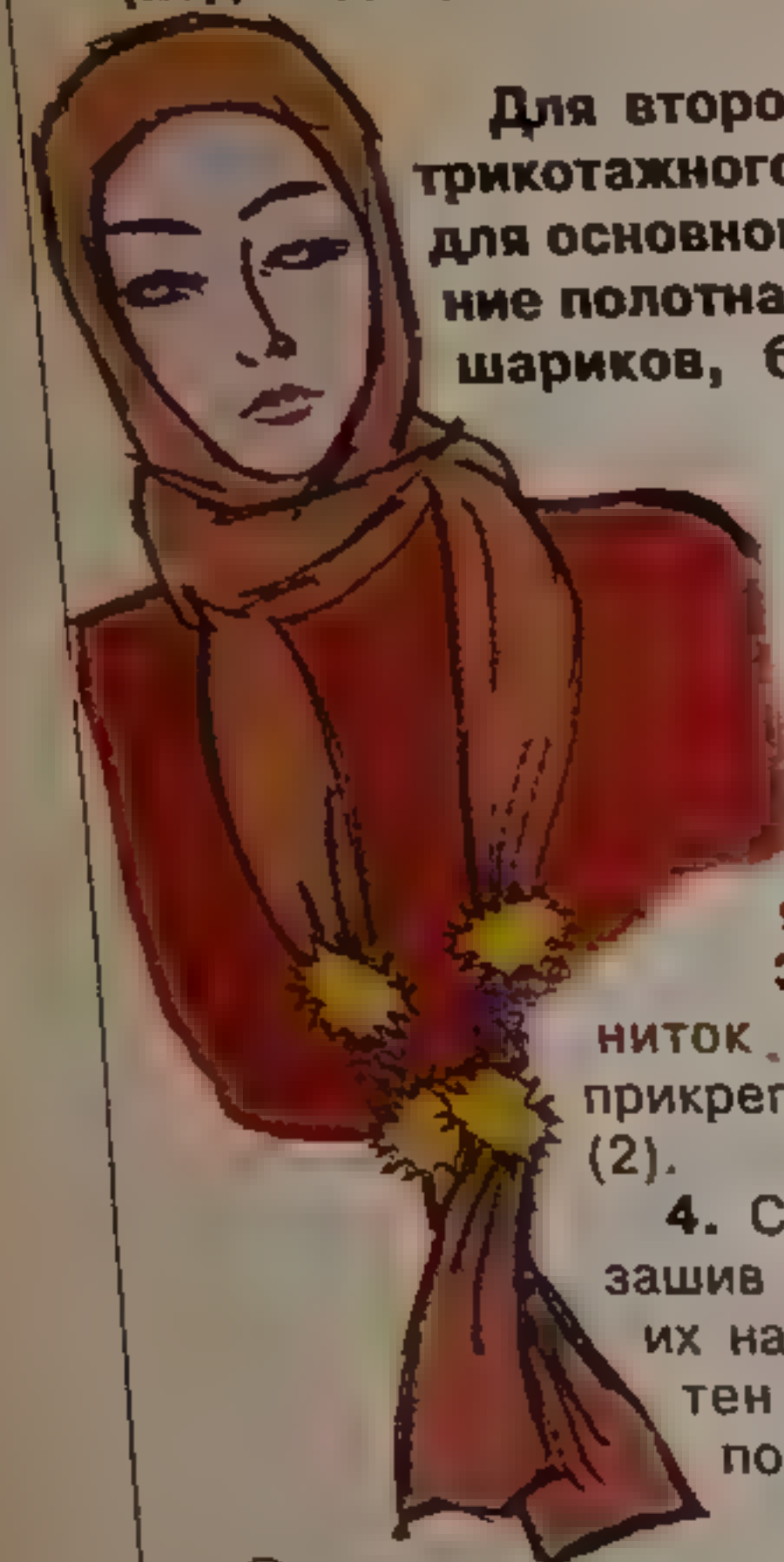
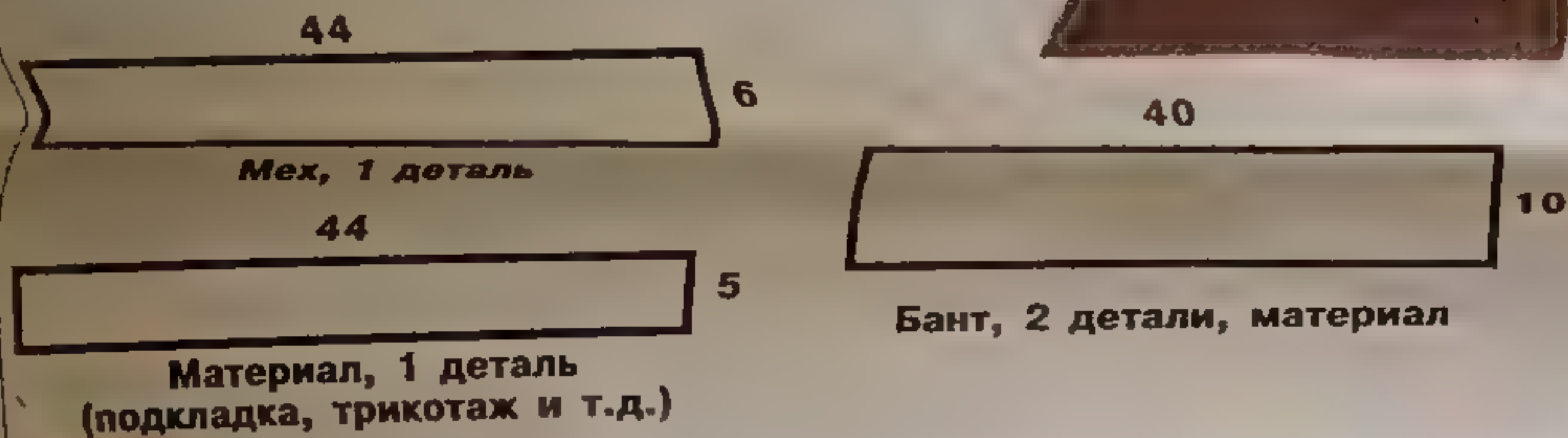




1. Из ткани заготовьте одну деталь, обтачайте с двух сторон, выверните налицо, выметайте и отутюжьте.

2. Обтачайте мех подкладкой, втачивая готовые банты по краям повязки, оставив отверстие для вывертывания.

3. Выверните мех и зашейте на руках отверстие.



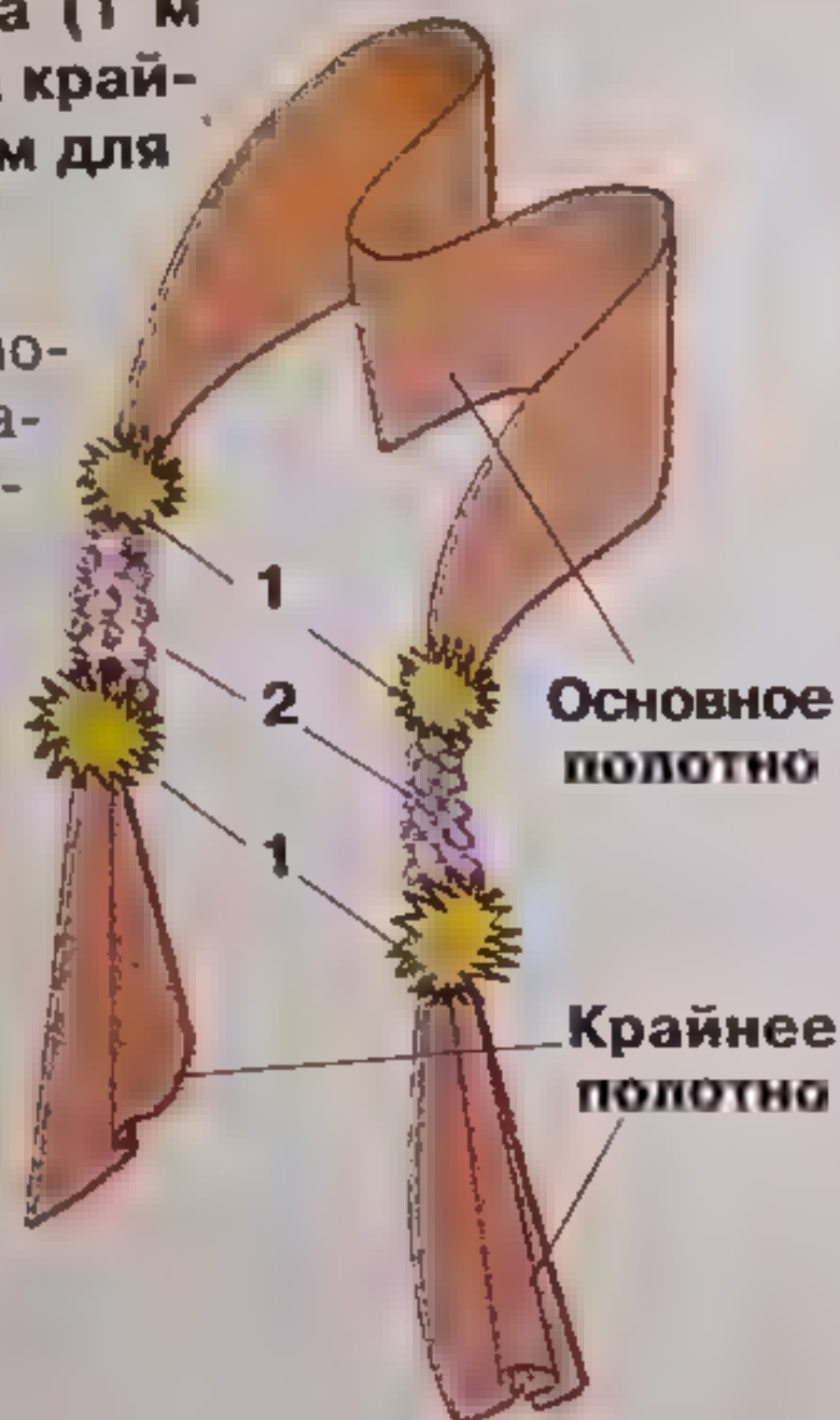
Для второй модели вам потребуется 150 см шерстяного, трикотажного или шелкового полотна (1 м для основного полотна) и по 25 см на крайние полотна, 4 кусочка меха 10x15 см для шариков, бусы.

1. Сложите основное полотно вдоль пополам, стачайте, выверните, заутюжьте.

2. Обтачайте крайние полотна, выверните и соберите на сборку по краям (1).

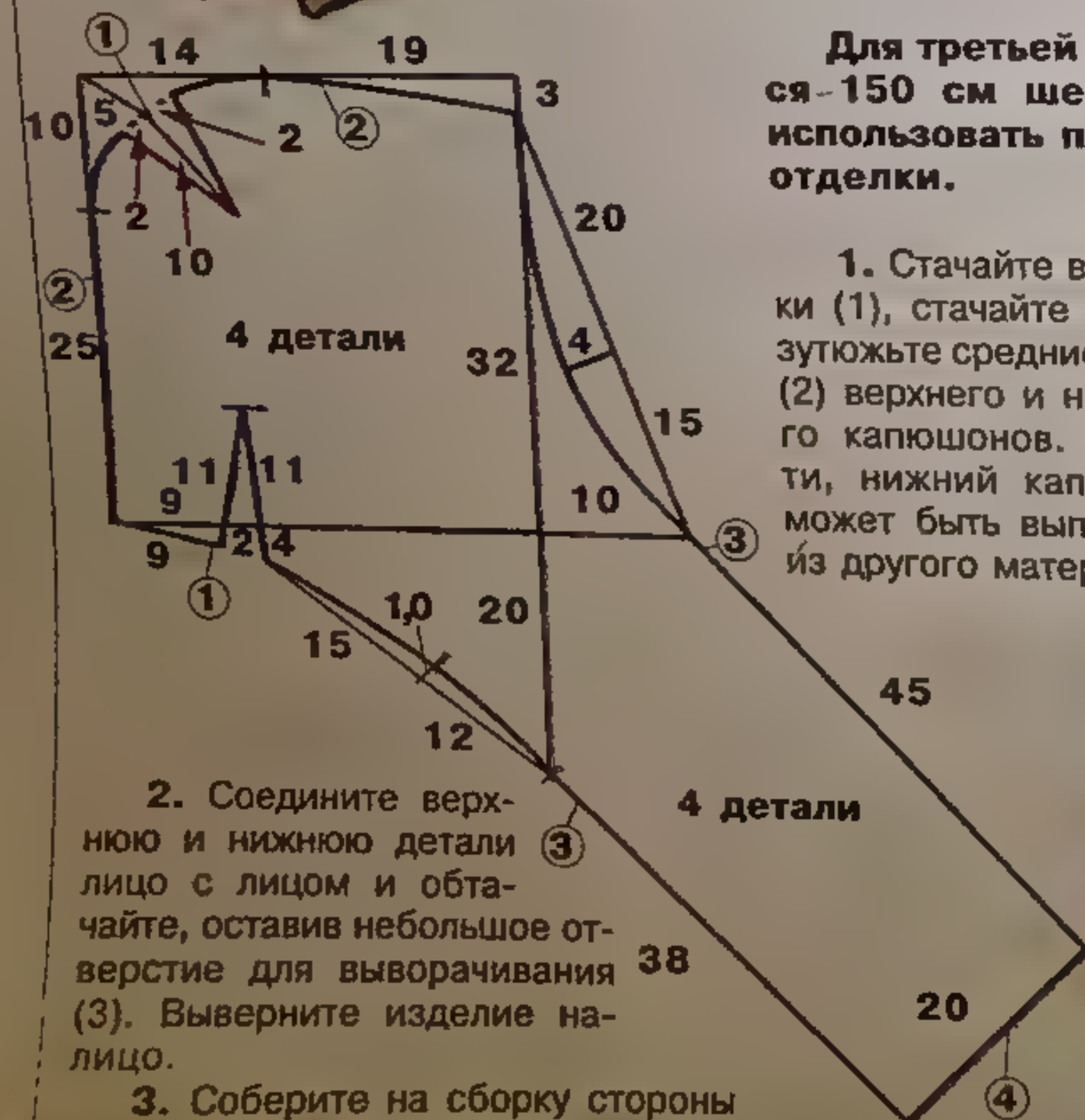
3. Соберите бусы на 6 ниток длиной по 12-15 см и прикрепите их между полотнами (2).

4. Сделайте меховые кольца, зашив их с изнанки, и наденьте их на места соединения полотен и бус. Пришейте их к полотнам вручную.



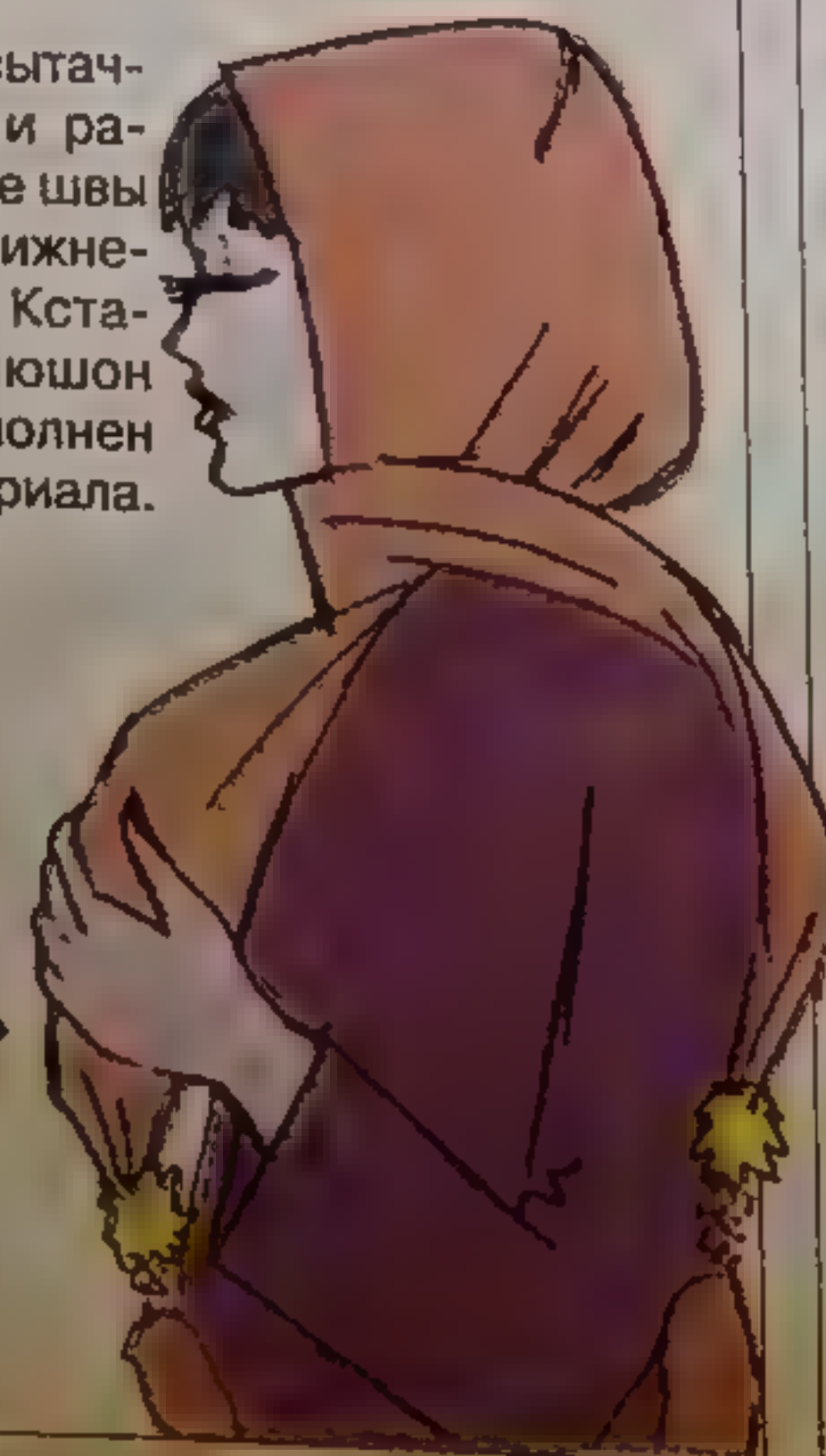
Для третьей модели вам потребуется 150 см шерстяной ткани (можно использовать платки), мех и бусы для отделки.

1. Стачайте вытачки (1), стачайте и разутюжьте средние швы (2) верхнего и нижнего капюшонов. Кстати, нижний капюшон может быть выполнен из другого материала.



2. Соедините верхнюю и нижнюю детали лицом к лицу и обтачайте, оставив небольшое отверстие для выворачивания (3). Выверните изделие налицо.

3. Соберите на сборку стороны (4) и пришейте отделочный мех и бусы.



ответственно 33 см в высоту и ширину.

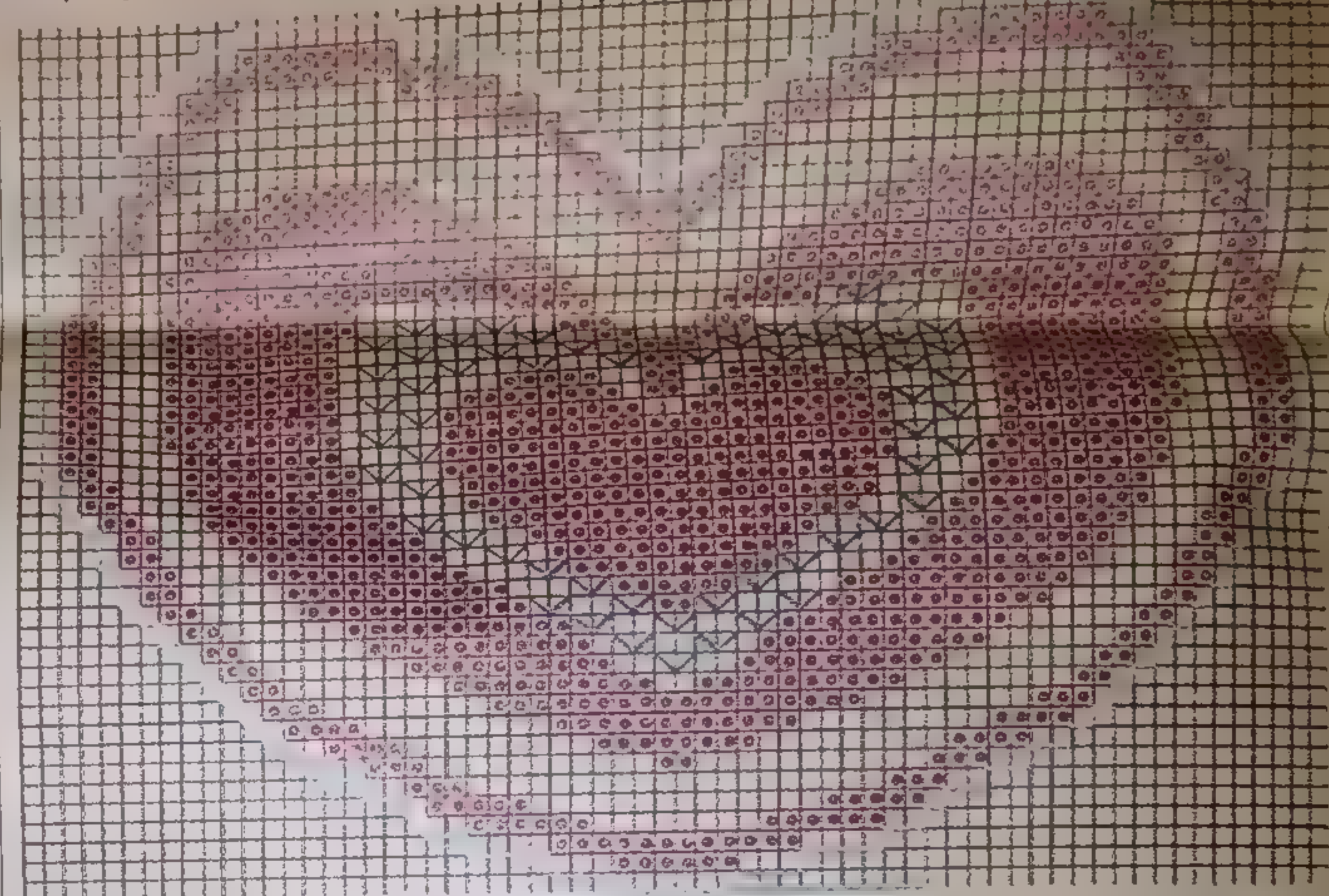


Схема 1

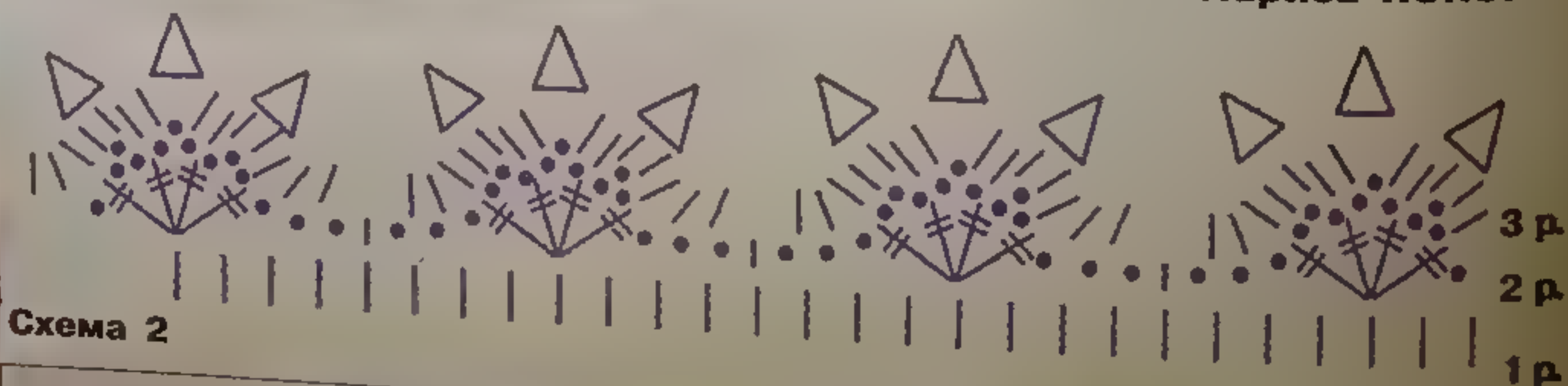
**Описание работы.** Кружевную деталь вяжите по схеме, начиная от стрелки. Для этого необходимо набрать 19 воздушных петель + 3 воздушные петли подъема. Следующий ряд и все последующие, вплоть до 38-го включительно, вяжите, увеличивая по схеме, то есть прибавляя "пустые клетки" с одной и с другой сторон ряда. С 39-го по 46-й ряды вязание разделяется на 2 фестона, каждый из которых вяжется отдельно. Здесь ряды сужаются: до конца ряда мы их не довязываем, по схеме. Когда закончили вывязывать второй фестон, не обрывая нити, обвяжите деталь столбиками без накида (1-й ряд обвязки). А 2-й и 3-й, ажурные ряды обвязки, свяжите по схеме № 2.

Готовое сердечко выстирайте, накрахмальте, растяните по размеру и оставьте высыхать. Тем временем подготовьте подушку-основу. Если вы решили набить думочку пером, приступите к

шитью наперника из тика. Его и две детали из плюша (бархата) выкраивайте по размеру кружевной детали, прибавив по 1 см на швы, что соответствует 35 x 42 см. Сшив наперник, оставьте небольшое отверстие, выверните налицо, набейте пером. Отверстие зашейте вручную. Затем сложите лицом к лицу две бархатные детали и прострочите, оставляя не простроченной боковую часть так, чтобы в нее потом можно было вложить готовый наперник с пером. Теперь бархатную деталь выверните налицо, вложите в нее набитую пером подушку и вручную, скрытым швом, зашейте отверстие. Думку осталось отстрочить по периметру на расстоянии 0,5-0,7 см от края.

Наконец, самое приятное: готовое кружевное сердечко наложите на подушку и приматайте вручную. Ваша думочка готова!

Лариса ПОПОВА.



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ К СХЕМЕ № 2:

- - воздушная петля;
- | — столбик без накида;
- ⊕ - столбик с 2 накидами;

△ - "пико" (арка из 3 воздушных петель между столбиками без накида).





## СЕЗАМ, ОТКРОЙСЯ, СЕЗАМ - ЗАКРОЙСЯ

*Для современных квартир характерна сравнительно легкая трансформация внутреннего пространства, то есть когда отдельные изолированные комнаты могут преобразовываться в более просторное помещение. Удобно, когда кухня и столовая при необходимости могут стать единой большой комнатой. А при желании объединяться и с гостиной. Иногда, наоборот, нужно временно разделить большую квартиру на несколько отдельных зон.*

Такая визуальная перепланировка с минимальными затратами возможна с помощью раздвижных перегородок, которые позволяют более рационально использовать жилую площадь в соответствии с потребностями семьи. При помощи раздвижных перегородок можно создать принципиально новое планировочное решение квартиры. Такие перегородки удобны между холлом и гостиной или столовой, спальней родителей и детской комнатой, гостиной и террасой на даче. Они удобны и для устройства встроенных шкафов, гардеробных.

Существует множество систем раздвижных перегородок, которые выбираются в зависимости от конструкции стен и назначения помещений, высоты потолка и ширины проема. Они декоративны и современны, могут изготавливаться из древесины, полимерных материалов, стекла, металла. Большое значение имеют обработка поверхности материала и крепежная фурнитура.

Чаще всего в квартирах устанавливают перегородки следующих конструкций: прямо-раздвижные, шарнирно складывающиеся, гармончатые жесткие перегородки, гармончатые мягкие перегородки.

Каковы же особенности тех или иных конструкций и какая

из них наиболее предпочтительна для определенных помещений?

**Раздвижные перегородки** раздвигаются по верхним или нижним направляющим полозьям и могут закрывать проемы любых размеров и конфигурации. Их можно делать открытыми, то есть когда полотно передвигается снаружи вдоль плоскости стены, или закрытыми "в карман" между двумя стенами.

В зависимости от ширины проема устанавливаются - одна, две и более створок, которые открываются в одном направлении или в разные.

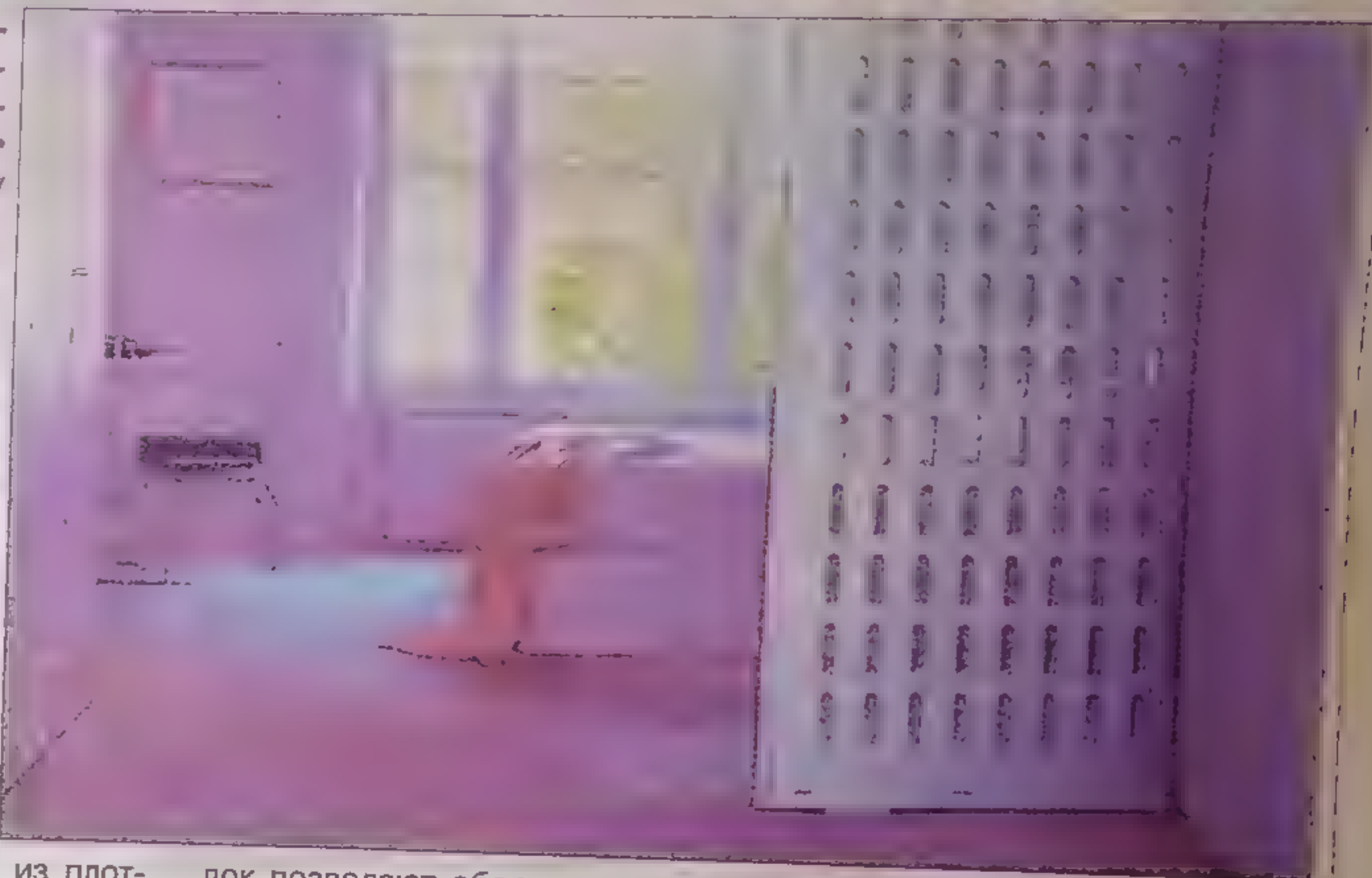
Прямораздвижные перегородки удобны там, где необходима экономия пространства и для объединения смежных помещений. При верхней подвеске обеспечивается бесшумность движения створок перегородки, единство пола между смежными помещениями.

**Шарнирно складывающиеся перегородки** представляют собой систему створок, соединенных на петлях. В этом случае несущий механизм размещается под потолком или на полу. Однако при устройстве таких перегородок необходимо учитывать ширину и высоту пролета. Если пролет большой, рационально установить более широкие створки на нижней направляющей. В случае объеди-

нения смежных помещений в одно створки лучше сделать шарнирно открывающимися.

**Гармончатые перегородки (складные)** представляют собой каркасную систему из деревянных брусков или металлических прутьев с двухсторонней жесткостью. Они могут быть и из плотных стоек, и мягкими со сплошной обшивкой. Различные перегородки в виде гармошки могут иметь верхнюю подвеску или передвигаться на роликах по нижней направляющей. При необходимости повышенной звукоизоляции перегородки данного типа изнутри обшиваются тканью на поролоновой основе. Из таких перегородок наиболее интересны легкие раздвижные шторы из реек, перегородки из пластин с мягкой фактурой, подвесные мягкие шторы.

Существуют современные оригинальные системы профилей, отделанных натуральным шпоном ценных пород древесины, из эструдированного алюминиевого профиля с износостойким покрытием, при помощи которых создаются межкомнатные перегородки и створки встроенных шкафов. Разнообразные компоновки перегородок



позволяют оборудовать любое помещение и изолировать различные по конфигурации и объему комнаты.

Новые виды раздвижных перегородок имеют оригинальную систему механизма, тормозов для движущихся створок, собственную систему подсветки. Перегородки раздвигаются при помощи скрытых внутри нижнего профиля колес и верхней подвески. Заполнение створок может быть из зеркал, стекла, металла, древесины. Разнообразна и цветовая гамма.

Естественно, для того чтобы выбрать ту или иную систему перегородок, необходимо знать габариты помещения, четко выделить изолируемую зону или комнату. Определить высоту и ширину проема, толщину существующих или проектируемых стен. Уточнить функциональное назначение пространства по обе стороны перего-

родки - в одном случае они могут быть взаимовидимыми, в другом - отделены глухими створками.

Например, между гостиной и столовой или просторным холлом и гостиной лучше установить легкую прозрачную или полупрозрачную перегородку. При значительной ширине проема подойдет двух-трехстворчатая перегородка с раздвижением в обе стороны. Обычно остекленные перегородки делают в деревянной или алюминиевой раме. Однако более эффектно выглядят не обрамленные стеклянные полотна, передвигающиеся по нижней направляющей.

Если проем небольшой, достаточно одностворчатая или двухстворчатая перегородка. Между гостиной и кабинетом или спальней подойдет глухая перегородка небольшой ширины.



...е, стекла, металла. Большое значение имеют обработка поверхности материала и крепежная фурнитура.

Чаще всего в квартирах устанавливаются перегородки следующих конструкций: прямо-раздвижные, шарнирно складывающиеся, гармончатые жесткие перегородки, гармончатые мягкие перегородки.

Каковы же особенности тех или иных конструкций и какая

Шарнирно складывающиеся перегородки представляют собой систему створок, соединенных на петлях. В этом случае несущий механизм размещается под потолком или на полу. Однако при устройстве таких перегородок необходимо учитывать ширину и высоту пролета. Если пролет большой, рационально установить более широкие створки на нижней направляющей. В случае объеди-

...и легкие раздвижные шторы из реек, перегородки из пластин с мягкой фактурой, подвесные мягкие шторы.

Существуют современные оригинальные системы профилей, отделанных натуральным шпоном ценных пород древесины, из эструдированного алюминиевого профиля с износостойким покрытием, при помощи которых создаются межкомнатные перегородки и створки встроенных шкафов. Разнообразные компоновки перегородо-

...подвески. Заполнение створок может быть из зеркал, стекла, металла, древесины. Разнообразна и цветовая гамма.

Естественно, для того чтобы выбрать ту или иную систему перегородок, необходимо знать габариты помещения, четко выделить изолируемую зону или комнату. Определить высоту и ширину проема, толщину существующих или проектируемых стен. Уточнить функциональное назначение пространства по обе стороны перего-

...жением в обе стороны. Обычно остекленные перегородки делают в деревянной или алюминиевой раме. Однако более эффектно выглядят не обрамленные стеклянные полотна, передвигающиеся по нижней направляющей.

Если проем небольшой, достаточно одностворчатая или двухстворчатая перегородка. Между гостиной и кабинетом или спальней подойдет глухая перегородка небольшой ширины.

## МОЗАИКА НА ПОЛУ

*В былые времена мы с ужасом ожидали предстоящий ремонт квартиры - возникали проблемы с приобретением любых отделочных материалов. Сейчас все изменилось - чаще мы сталкиваемся с другой проблемой - выбора материалов из того многообразия, которое предлагают строительные фирмы и магазины. Это относится и к керамической плитке для покрытия пола.*

Керамическая плитка всегда была незаменимым материалом для комнат с влажным режимом, для подсобных помещений, холлов, лоджий, кухонь.

В настоящее время на нашем рынке можно купить плитки из Италии, Испании, Турции, Словакии и других стран. Ненатянутого уступает по качеству и отечественная плитка. Зато цена ее в два раза ниже.

Покупая плитку для пола, в первую очередь необходимо учитывать назначение помещения, его габариты, эксплуатационный режим, цвет оборудования и мебели, отделку стен и, конечно, общий стиль интерьера. Важно, чтобы габариты плитки были соразмерны площади пола - чем меньше помещение по площади и высоте, тем мельче должна быть плитка.

Любой рисунок, выложенный из плитки на полу, визуально изменяет пространство помещения. Узкие контрастные полосы подчеркивают длину стены, уменьшая высоту помещения. Крупная плитка в маленьком помещении сделает его еще меньше, а более мелкая - увеличит.

Выбирая плитку, необходимо знать, что она подразделяется на четыре группы. Так, для покрытия пола предназначена плитка 3-й и 4-й групп, выдерживающая среднюю и высокую нагрузку. Ее можно укладывать в кухне, подсобных и хозяйственных помещениях, ванной комнате. Кроме этого, плитка отличается и по сорту, то есть качеству. Плитка первого сорта не должна иметь изъянов, она одинакова по размеру и цвету. Покупая плитку, обратите внимание на номер обжига, стоящий на коробках. Одинаковый номер дает гарантию, что плитки минимально будут отличаться по цвету друг от друга.

Итак, вы решили самостоятельно выполнить работы по кладке плитки в помещениях квартиры. Перед началом работ и покупкой плитки составьте точный план комнаты с учетом всех выступов, встроенного оборудования, с нанесением всех дверей,



коммуникации, сантехники и других элементов, которые могут повлиять на укладку плитки и определение ее количества. По плану составьте эскиз рисунка укладки плитки, определите ее направление. При этом следует учесть и толщину шва, который не может быть более 3 мм. Определите количество требуемой плитки, подсчитав площадь обрабатываемой поверхности. Учтите, что обрезанные плитки следует считать как целые. Покупая плитку, следует к общему просчитанному количеству прибавить еще 10 процентов с учетом отходов. Лучше пусть останется не-

сколько лишних плиток.

Если вы решили уклады-

вать плитку с

каким-

либо ор-

наментом

или встав-

ками - под-

считайте не-

обходимое

количество для

каждого вида

плитки. При

сложном узоре

укладки плитки

рекомендуется

сначала выложить ее "насухо" и разметить расположение.

Для работы с плиткой необходимо иметь минимальный набор инструментов - штукатурный мастерок для клея, зубчатый шпатель, стеклорез, клещи, плиточный молоток, напильники, затирку с губкой, уровень, отвес, складной метр, карандаш. Для удобства и простоты укладки плитки пригодятся крестики, размер которых выбирается от предполагаемой расшивки швов.

Итак, все материалы заготовлены, можно приниматься за дело. Сначала подготовьте поверхность, на которую укладывается плитка. Поверхность должна быть чистой, обезжиренной и сухой. Без проблем можно подготовить основание под плитку по бетонным плитам перекрытия или если будете укладывать новую плитку на ровную старую. Некоторые проблемы возникнут при подготовке под плитку деревянного пола. При деревянном основании необхо-

димо обеспечить его устойчивость при нагрузке. Слабые и скрипучие половицы укрепите винтами, зашпаклюйте и сделайте грунтовку пола, при необходимости выложите весь пол водонепроницаемыми плитами ДСП. На стыках плиты следует склеить друг с другом и привинтить к полу. Если в полу из строительного раствора есть щели, зашпаклюйте весь пол рулоном стекловаты, закрепленным жидким клеем для плитки.

Процесс укладки плитки прост - равномерно нанесите клей шпателем с зубчиками, выложите плитку, слегка ее вдавливая. Постоянно проверяйте ровность ее укладки. В помещениях с прямыми углами проведите на полу осевую линию, вдоль которой укладывается первый ряд плитки, что придаст покрытию необходимую симметрию и качество отделки. Укладку плитки следует начинать с той стороны комнаты, которая наиболее заметна при входе и не закрыта каким-либо оборудованием. Если настенная и напольная плитки одного размера, швы на полу и на стенах желательно совмещать. При различных габаритах разместить их симметрично. После наклейки плитки сразу очистите поверхность влажной губкой, иначе потом затвердевший раствор трудно будет убрать. Швы заполняются через 2-3 дня специальной смесью, которая подбирается контрастно или в цвет плитки.

Полосу подготовила  
Анна МЕЩЕРЯКОВА,  
дизайнер.





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### НЕ ПРОСТОЙ БЛИН, А С ПРИПЕКОМ

#### СКОРОСПЕЛЫЕ БЛИНЧИКИ

Смешайте 2-3 яйца с тремя стаканами теплой воды. Добавьте по пол чайной ложки соли и соды, столовую ложку сахара, всыпьте 500 г просеянной пшеничной муки и венчиком взбейте тесто так, чтобы не было комков. После этого пол чайной ложки лимонной кислоты разведите в стакане воды, влейте в тесто, хоро-

шенько вымесите и начинайте печь.

#### ОВСЯНЫЕ БЛИНЫ

В старину их готовили из овсяной муки. Но можно сделать проще. Сварите жидкую овсяную кашу, протрите ее, добавьте яйцо и выпекайте тонкие блины.

Вам потребуется: 30 г овсяной крупы, 250 г молока, 6 г

сахара, 5 яиц, 10 г топленого масла.

#### БЛИНЫ С ПРИПЕКОМ

С припеком можно готовить пшеничные, гречневые, смешанные блины. Для их приготовления на разогретые и смазанные жиром сковороды положите готовый припек, залейте тестом для блинов и жарьте как обычно.

Припеки могут быть разные.

Например, 20 г репчатого лука нарежьте кольцами или полукольцами и обжарьте до золотистого цвета. Можно взять 10 г зеленого лука и слегка обжарить. Либо мелко порубите вареное яйцо, из расчета четверть яйца на блинчик. И наконец, мелко порубите мякоть любой рыбы, приправьте перцем, солью, добавьте немного обжаренного лука и все слегка пожарьте на сковороде.

**Валентина ЩУРОВА.**  
г. Копейск  
Челябинской области.

Скоро Масленица, и мне бы хотелось предложить несколько советов, как правильно печь блины.

Для того чтобы первый блин не вышел комом, налейте на сковороду побольше масла. Правда, блин получится жареный, а не

печеный, но зато не комом.

Чтобы не было комочков в тесте, нужно сначала сделать консистенцию, как для оладий, и хорошо вымесить. А потом, постепенно помешивая, довести густоту до блинной, подливая воду или молоко.

Если в тесто для блинов добавить остатки хлеба,

предварительно замоченные и размельченные, и дать тесту немного постоять, блины получаются ажурные "в дырочку", почти как дрожжевые. К



### БЛИНЫ С РАССОЛОМ

Возьмите 500 г кефира, 2 яйца, 3 столовые ложки сахара, по пол чайной ложки соли и соды, 200 г огуречного рассола, 200 г кипяченой воды, 3 столовые ложки растительного масла.



густоту до блинной, подливая воду или молоко.

Если в тесто для блинов добавить остатки хлеба, предварительно замоченные и размельченные, и дать тесту немного постоять, блины получаются ажурные "в дырочку", почти как дрожжевые. К тому же остатки хлеба в дело пойдут.

Людмила  
МИНИНА.  
г. Котлас  
Архангельской  
области.



## БЛИНЫ С РАССОЛОМ

Возьмите 500 г кефира, 2 яйца, 3 столовые ложки сахара, по пол чайной ложки соли и соды, 200 г огуречного рассола, 200 г кипяченой воды, 3 столовые ложки растительного масла.

Яйца разотрите с сахаром, влейте кефир и хорошо размешайте. Добавьте рассол, тонкой струйкой всыпьте муку, положите соль и соду. Все тщательно перемешайте, чтобы не было комочков, и долейте кипяченую воду. Тесто должно получиться не очень жидким, но и не очень густым. В конце добавьте растительное масло и пеките красивые, вкусные блины.

Валентина КОВАЛЕНКО.  
г. Новокузнецк Кемеровской области.

## БЛИНЧИКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

### БЛИНЫ ПО-ШВЕДСКИ

Вам потребуется 150 г муки, 300 г молока, 50 г сахара, 3 яйца, 10 г соли, 20 г масла для жарки.

Муку просейте, добавьте молоко, сахар, соль и яйца. Все хорошо перемешайте и жарьте блины на сковороде. Подавать такие блины нужно со сладким соусом.

### ГОЛЛАНДСКИЕ БЛИНЫ

Возьмите 250 г муки, стакан густых сливок, 70 г топленого сливочного масла, 9 яиц, полтора стакана сахара, варенье.

Деревянной ложкой разотрите масло с половиной стакана сахара, добавьте 3 желтка и 250 г муки. Начните взбивать тесто, постепенно вливая сливки.

Отдельно с небольшим количеством сахара взбейте 6 желтков. Добавьте в тесто. Испеките блины. 4 белка

взбейте со стаканом сахара.

Горячие блины сложите в смазанную маслом эмалированную кастрюлю, промазывая вареньем. Залейте взбитыми белками и поставьте в духовку на 10-15 минут.

### ФРАНЦУЗСКИЕ БЛИНЫ

Возьмите 10 столовых ложек муки, 6 яиц, 4 столовые ложки сливочного масла, 3 стакана молока, цедру лимона.

Желтки размешайте с сахаром и лимонной цедрой, добавьте масло, муку, молоко, взбитые белки и все хорошо перемешайте. Выпекайте блины на сковороде, а подавайте с вареньем или мармеладом.

### БЛИНЫ НА СМЕТАНЕ

Вам потребуется 3 стакана муки, стакан сметаны, 10 яиц, пол чайной ложки соли.

Сметану подсолите и взбейте, постепенно добав-

ляя желтки до образования густой пены. Муку просейте и засыпьте тонкой струйкой, постепенно помешивая, чтобы не было комков. Отдельно взбейте белки и, аккуратно перемешивая, добавьте в тесто. Выпекайте на разогретой сковороде.

### БЛИНЫ С ОРЕХОВОЙ НАЧИНКОЙ

Для теста возьмите стакан с четвертью муки, 2 яйца, молоко, соль. Для начинки вам потребуется 250 г ядер грецких орехов, полстакана молока, столовая ложка рома или коньяка, столовая ложка любого фруктового джема.

Для подливы возьмите 3 яичных белка, столовую ложку сахарной пудры, 2 стакана молока, ванильный сахар.

Приготовьте тесто для блинов и выпекайте их на сковороде. Затем приготовьте начинку. Для этого молоко вскипятите, смешайте с молотыми грецкими орехами, джемом, ромом и варите до получения однородной массы.

Готовые блины начините ореховой массой и сверните в трубочки, которые нужно полить подливой и посыпать ванильным сахаром.

Подлива готовится следу-

ющим образом. Молоко вскипятите, положите сахар и варите в нем взбитые яичные белки.

### БЛИНЧИКИ НА ПИВЕ

Возьмите полтора стакана муки, 500 г пива, столовую ложку сметаны, 6 яиц, соль, сахар.

Сметану смешайте с двумя яичными белками, добавьте соль и сахар по вкусу, влейте стакан пива и взбейте.

Добавьте 2 белка и оставшееся пиво и снова взбейте.

Отдельно взбейте еще 2 белка и добавьте в тесто непосредственно перед выпечкой.

### БЛИНЧИКИ "МОЛНИЯ"

Возьмите 500 г муки, 2-3 стакана воды, 2-4 яйца, столовую ложку сахара, по пол чайной ложки соли, соды и лимонной кислоты.

В теплой воде размешайте яйца, добавьте соль, сахар, затем опять размешайте, чтобы в массе не оставалось комочков. Лимонную кислоту разведите в теплой воде, влейте в подготовленное тесто, размешайте и сразу же выпекайте блинчики.

Подавать такие блины лучше горячими, поливая растоп-

ленным сливочным маслом или сметаной.

### БЛИНЫ ОБЫКНОВЕННЫЕ

Для теста вам потребуется 500 г пшеничной муки, 15 г сахара, одно яйцо, четверть чайной ложки соли, 1,5 л молока. Для выпечки - 20 г свиного сала. Для подливы - 15 г сливочного масла или 20 г сметаны.

Такие блины нужно готовить из очень жидкого пресного теста. Яйцо и соль размешайте, добавьте половину положенного по норме молока, всыпьте пшеничную муку, желательно мелкого помола, и, размешивая, добавьте остальное молоко. Тесто должно получиться жидкое - как негустая сметана.

Небольшие сковороды нагрейте, смажьте жиром, налейте на них тесто и равномерно распределите по всей сковороде. Жарьте.

Готовые блинчики промажьте маслом или полейте сметаной. Отдельно можно подать кислое молоко.

Светлана ЕЖОВА.  
Совхоз "Беловский"  
Алтайского края.



## ЗАЛИВНЫЕ ГРИБЫ

Вам потребуется 150 г соевых грибов, стакан воды, 10 г желатина, 100 г моркови, зелень по вкусу.

В воду добавьте 3 столовые ложки грибного рассола, вскипятите, положите замоченный желатин, растворите его, отвар процедите и тонким слоем залейте в форму. После того как желе застынет, положите сверху грибы, кружочки вареной моркови. Снова залейте бульон и поставьте в холодильник. Готовое блюдо посыпьте зеленью.

## УКРАИНСКИЙ БОРЩ

Возьмите 400 г говядины или свинины, 2 л воды, 200 г капусты, 4 картофелины, одну свеклу, полголовки репчатого лука, 2 столовые ложки томата-пюре, 2 сладких перца, столовую ложку уксуса, столовую ложку муки, 20 г сала, 2 зубчика чеснока, лавровый лист, душистый перец горошком, сметану.

Мясо отварите до готовности и выньте из бульона. Свеклу нарежьте соломкой, посолите, сбрызните уксусом, добавьте

вой каши, 15 г сливочного масла, 2 яйца, 10 г лука, 30 г сметаны, 5 г сухарей, укроп, соль по вкусу.

Почистите рыбу, удалите внутренности через жабры, вымойте, посолите. В готовую рассыпчатую кашу добавьте обжаренный лук, крутое рубленое яйцо и взбитое сырое яйцо.

Этой кашей нафаршируйте леща, выложите его на смазанный маслом противень, полейте сметаной, посыпьте сухарями и запекайте в духовке.

## ТОРТ "КИЕВСКИЙ"

Для теста возьмите 10 яиц, 150 г орехов, 2 столовые ложки муки, сахар.

Для крема: 250 г сгущенного молока, 120 г воды, стакан сливочного масла, 15 г какао, 10 г вина, четверть пачки ванильного сахара.

Торт состоит из двух белково-ореховых коржей и крема.

Для приготовления коржей отделите белки от желтков. Белки охладите в течение суток, тогда они лучше взобьются.

На следующий день в эмали-

**Сама я родилась на Украине, сейчас живу на Псковщине. Но все равно хотела бы предложить несколько украинских рецептов.**

## ОБЕД ПО-КИЕВСКИ

жир из бульона, томат-пюре и тушите. Морковь, петрушку и лук обжарьте отдельно.

В бульон положите картофель, порезанный соломкой, капусту и варите 15 минут. Затем положите тушеную свеклу, обжаренные овощи, порезанный перец, пассерованную разведенную бульоном муку. После этого заправьте борщ салом, толченым с чесноком, солью и специями, доведите до кипения и дайте немного настояться.

рованной посуде взбейте белки, всыпьте обжаренные орехи, сахарный песок и муку. Быстро, но осторожно перемешайте.

На двух противнях расстелите пергаментную бумагу, выложите получившуюся массу и разровняйте ножом так, чтобы толщина коржа была примерно 1 см. Поставьте коржи в духовку и выпекайте не менее 2 часов при температуре 100 градусов, затем остужайте 4-5 часов.

Для крема сгущенное молоко и воду смешайте и доведите до кипения.

# БАСТУРМА ОТ СИЛЬВЫ

Для того чтобы отвесть блюда армянской кухни, совершенно не обязательно ехать в Ереван. Достаточно зайти в Московское кафе "У Сильвы", где повар Оганез Савали предложит вам эти традиционные кушанья.

## ЛЮЛЯ-КЕБАБ

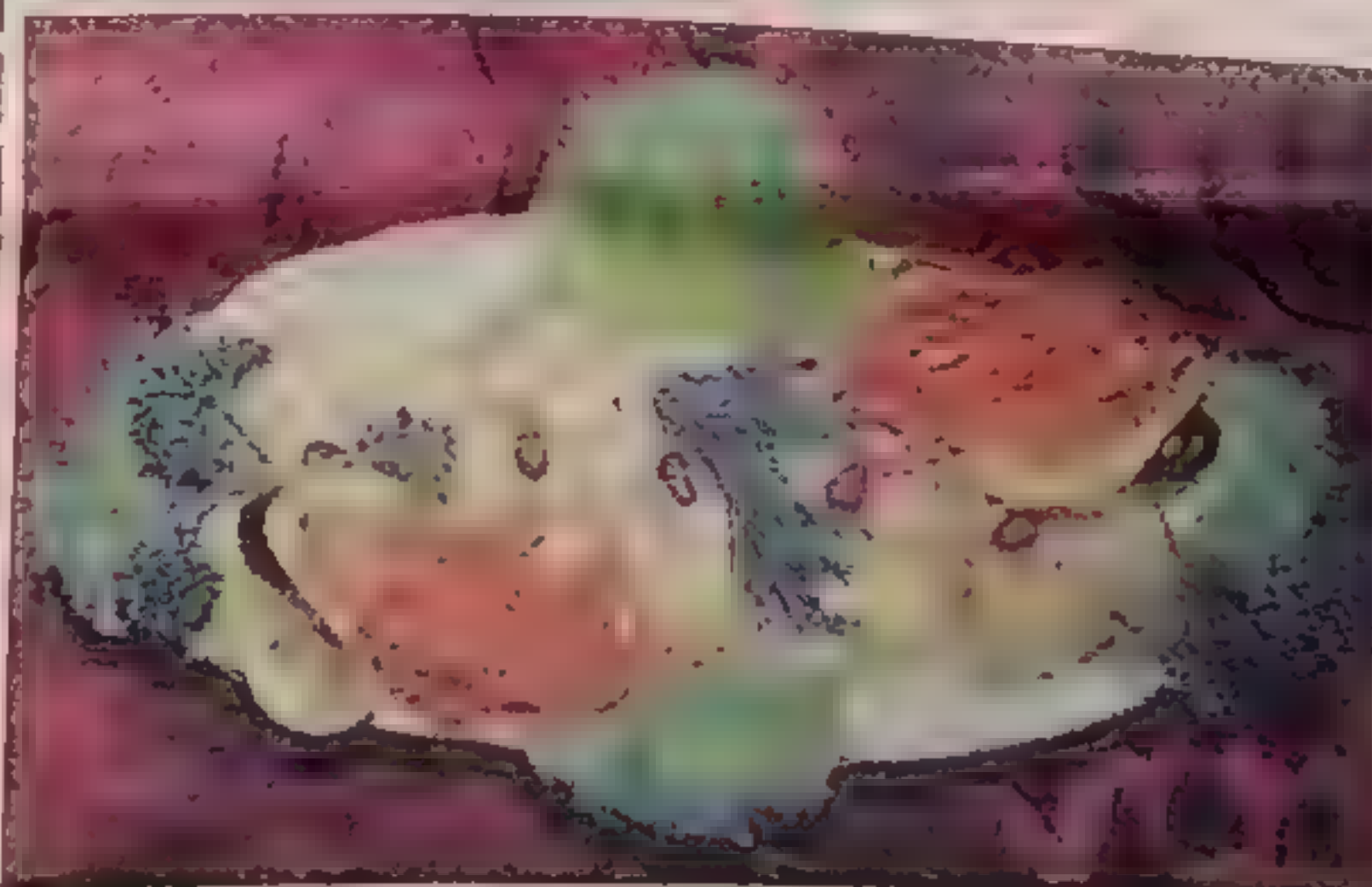
Из говядины, муки, соли, перца и зелени приготовьте фарш. Через 2-3 часа сформируйте люля-кебаб, насадите на шампур и готовьте обычным способом.

Подавайте на лаваше вместе с овощами и зеленью.



## КУРИНЫЙ РУЛЕТ

На ломтики куриного филе выложите смесь из мелко рубленых моркови, чеснока, бастурмы, соли и красного перца. Сверните рулетики. Положите их в марлю и варите в кипящей воде с добавлением специй. Охладите, разрежьте на кусочки. Подавайте вместе с овощами и фруктами.



## САЛАТ "СИЛЬЗА"

Отварной язык, ветчину, свежие огурцы порежьте, добавьте красный молотый перец и майонез. Все хорошо перемешайте, выложите в виде горки, сверху залейте майонезом с добавлением кетчупа.



## САЛАТ "КУРИНЫЕ ТРУДКИ"

Куриные грудки отварите, разделите на тонкие ломтики. Добавьте...



жир из бульона, томат-пюре и тушите. Морковь, петрушку и лук обжарьте отдельно.

В бульон положите картофель, порезанный соломкой, капусту и варите 15 минут. Затем положите тушеную свеклу, обжаренные овощи, порезанный перец, пассерованную разведенную бульоном муку. После этого заправьте борщ салом, толченым с чесноком, солью и специями, доведите до кипения и дайте немного настояться.

### КРУЧЕНИКИ ПО-ПОЛТАВСКИ

Возьмите 1 кг свинины, 150 г грибов, 100 г лука, 3 яйца, 50 г муки, 50 г сливочного масла, 400 г грибного отвара, 200 г сметаны, соль, перец по вкусу.

Свинину порежьте кусочками, отбейте, посолите. На каждый кусочек положите грибной фарш. Готовится он следующим образом: грибы отварите, мелко порубите, добавьте обжаренный лук и вареные яйца, сверните рулетики, перевяжите и тушите до готовности. Готовые крученики залейте грибной подливой. Для этого спассеруйте муку на сливочном масле, добавьте грибной отвар, соль, сметану и хорошо перемешайте.

### ЛЕЩ, ФАРШИРОВАННЫЙ КАШЕЙ

Вам потребуется на порцию 150 г рыбы, 100 г гречне-

ванной посуде взбейте белки, всыпьте обжаренные орехи, сахарный песок и муку. Быстро, но осторожно перемешайте. На двух противнях расстелите пергаментную бумагу, выложите получившуюся массу и разровняйте ножом так, чтобы толщина коржа была примерно 1 см. Поставьте коржи в духовку и выпекайте не менее 2 часов при температуре 100 градусов, затем остужайте 4-5 часов.

Для крема сгущенное молоко и воду смешайте и доведите на медленном огне до кипения, затем охладите. Мягкое сливочное масло взбивайте 15 минут, непрерывно добавляя охлажденное молоко с водой. Отделите 100 г крема и добавьте в него какао. В оставшуюся часть добавьте вино, ванильный сахар и взбивайте до тех пор, пока не получится однородная масса.

Осторожно отделите коржи от бумаги, выложите на корж крем с какао. Сверху накройте другим коржом. Белым кремом смажьте бока и верх торта и посыпьте измельченной крошкой от коржей. При желании торт можно украсить шоколадными конфетами, цукатами.

Готовый торт положите на 8 часов на холод. А резать его нужно острым ножом, нагретым в горячей воде.

Валентина ГРЯЗНОВА.  
ст. Кунья  
Псковской области.

из мелко рубленых моркови, чеснока, бастурмы, соли и красного перца. Сверните рулетики. Положите их в марлю и варите в кипящей воде с добавлением специй. Охладите, разрежьте на кусочки. Подавайте вместе с овощами и фруктами.



### АРМЯНСКИЙ ЧАЛТАЧ

Традиционно это второе горячее блюдо.

Свиную корейку замаринуйте на 3-4 часа. Для маринада вам потребуется перец, лук, соль, различная зелень. А вот уксус совсем не нужен. Мясо само должно выделить сок. Затем свинину насадите на шампуры и пожарьте.

Готовое блюдо нужно положить на лаваш и подавать с зеленью и томатным соусом.



### САЛАТ "КУРИНЫЕ ТРУДКИ"

Куриные грудки отварите, разделите на тонкие ломтики. Добавьте майонез, измельченные грецкие орехи, хмели-сунели, шафран. Оставьте салат настаиваться часа на два, затем выложите горкой и залейте майонезом. Этот салат нужно подавать с гранатом, помидорами, зеленью.



### БАСТУРМА ПО-АРМЯНСКИ

Филе говядины натрите солью и положите под пресс на 10 дней. После этого посыпьте приправой, состоящей из соли, красного молотого перца и чеснока. Через 3 дня бастурма окончательно готова. Разрежьте на ломтики и подавайте на стол, украсив оливками.

### СЕЛЬДЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Вам потребуется 500 г сельди, яблоко, большая луковица, 150 г сметаны или майонеза, сахар, лимонный сок, горчица.

Вымачивайте сельдь в холодном молоке 3-4 часа. Слабосоленую сельдь можно совсем не вымачивать. После этого дважды пропустите её через мясорубку.

Яблоки очистите от семян и кожицы, натрите на терке. Лук мелко нашинкуйте и тщательно перемешайте, чтобы выделился сок. Затем яблоки и лук смешайте, чтобы выделился сок. Заправьте по вкусу солью, сахаром, лимонным соком или уксусом, сметаной. Можно добавить готовую горчицу.

Сельдь аккуратно выложите в селедочницу, залейте подготовленным соусом и украсьте зеленью.

### ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ С ЯЙЦОМ

Возьмите 5 яиц, 150 г сельди, 2 столовые ложки майонеза, треть лимона, помидор.

## НЕОБЫЧНАЯ СЕЛЕДКА

Филе сельди нарежьте наискось ломтиками шириной 1-1,5 см и каждую полосочку сверните плотным рулетиком.

Яйца сварите вкрутую, разрежьте вдоль и выложите на плоское блюдо желтками вверх. Для того чтобы они лежали устойчиво, срежьте немного низ белка.

На каждую половинку яйца аккуратно положите рулетики сельдки, немного майонеза и тонкий ломтик лимона. Блюдо можно украсить зеленью и помидорами.

### СЕЛЬДЬ ПО-ДОМАШНЕМУ

Вам потребуется 500 г вымоченной в молоке сельди, 150 г растительного масла, луковица, 40 г готовой горчицы.

Филе сельди, не нарезая на кусочки, смажьте с обеих сторон горчицей, туго сверните рулетики, плотно уложите в стеклянную банку, залейте подсолнечным или оливковым маслом, чтобы рыба была полностью им покрыта. Поставьте банку на сутки в холодное место.

Перед подачей разрежьте рулетики на кусочки, выложите в селедочницу, положите репчатый лук, нарезанный колечками, и полейте молоком, в котором вымачивали сельдку.

Светлана КОПТЕВА.  
г. Невельск  
Сахалинской области.







## НА ЧЕМ МНЕ С ГОРОЧКИ СПУСТИТЬСЯ?

*Этой зимой бойко торгуют не только лыжами, но и экипировкой для модного ныне сноубординга. А спрос на снегоходы вырос аж вдвое. Тем более что есть из чего выбирать. Но делайте это с умом. Товар сегодня дорог. Так стоит ли переплачивать? Много всяких наворотов - всем ли они нужны?*

"В последнее время конструкция лыж и стиль катания изменились настолько существенно, что знакомые правила подбора уже не годятся", - говорит мастер спорта Михаил Петров. По старинке - на вытянутую руку - лучше выбирайте лишь деревянные лыжи для спокойных, размеренных прогулок. Женщинам и детям старше десяти лет нужны лыжи на 5-10 см короче. Для скоростной езды по целине приобретайте лыжи на 5 см длиннее, с более широким носком и пяткой, для катания по укатанным склонам - чуть короче и уже. Для любителя и тем более для начинающего лыжника лучше всего подойдут лыжи средней жесткости или мягкие.

Чтобы правильно подобрать лыжи по жесткости, положите их на ровную поверхность и встаньте на них. Под средней частью должен остаться зазор, в который проходит лист бумаги. Если зазора нет - ищите более жесткие лыжи, если оказался большим - возьмите пару помягче. Не гоняйтесь за дорогими спортивными моделями, неопытному человеку с ними не справиться. Наиболее оптимальный выбор для вас - оте-

те крепления, и только после этого следует покупать лыжи. Ботинки в зависимости от степени "крутизны" стоят от 2,5 до 6 тысяч рублей, надежные безопасные крепления - примерно столько же. Палки для горных лыж должны быть на 10-15 см выше пояса. Стоят они от 300 до 1200 рублей за пару.

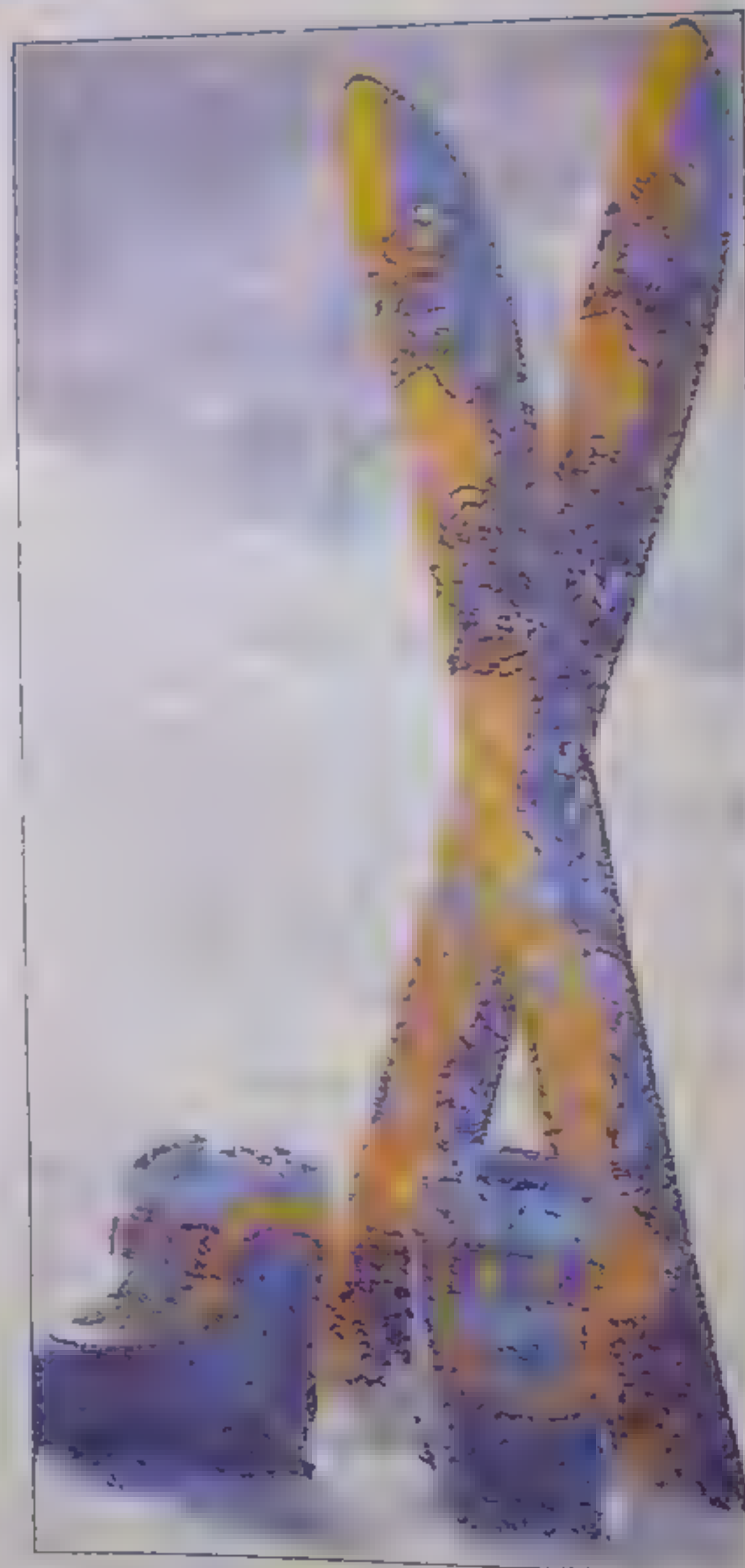
Появились в продаже очень удобные лыжные комплекты для детей, куда входят деревянные или комбинированные лыжи с креплениями и палки. Крепления, по виду напоминающие

ти, исполняют сальто, с гиканьем мчатся в хафпайпе - специальной канаве, прорытой вдоль склона и покрытой льдом или плотным снегом.

Совсем недавно доски для сноубординга можно было приобрести только за границей. Сегодня уже в наших спортивных магазинах вам предложат несколько типов досок, креплений и прочих приамбасов. Беда в том, что ни продавцы, ни покупатели не знают, как их подобрать, чтобы зимняя забава не закончилась больничной койкой.

Цена приличной любительской доски - от 2 до 5 тысяч рублей. Цены на профессиональные снаряды доходят до нескольких тысяч долларов. Руководитель спортивного клуба Александр Познанский рекомендует: "Выбирая доску, обратите внимание на длину и форму боковой поверхности. Соотношение ширины в носке, талии и пятке (как и в горных лыжах) задает стиль катания. Чем меньше разница в этих размерах, тем больше радиус кривизны боковой поверхности, тем более плавные и длинные повороты присущи доске. Для начинающих подойдут именно такие снаряды. Для выполнения коротких, крутых и быстрых поворотов нужны доски с узкой талией".

Ботинки для сноуборда по внешнему виду



оно застегнется автоматически.

А вот по бескрайним снежным просторам все больше катятся на снегоходах. Этот вид техники популярен у туристов и охотников. Активно осваивают его и простые любители. Не нужно сдавать никаких экзаменов, получать права. Но вы должны хотя бы немного разбираться в моделях и соблюдать меры предосторожности - ведь скорость снегохода почти как у мотоцикла: до 100 км в час разгоняется за две-три секунды.

"Снегоходы делятся на три класса: утилитарные (транспорт-

*Не более года*

*На какой максимальный срок (количество лет) студент вуза может получить академический отпуск?*

**Дамир САЛИМОВ.**  
Уфа.

В соответствии с приложением к приказу Министерства общего и профессионального образования РФ "О порядке предоставления академических отпусков" от 5 ноября 1998 года № 2782 в случае предоставления академического отпуска его продолжительность, как правило, не может превышать 12 календарных месяцев. Решение о предоставлении студентам такого отпуска принимает руководитель образовательного учреждения.

Вместе с тем в исключительных случаях руководитель образовательного учреждения имеет право увеличить продолжительность вышеуказанного отпуска.

Вам следует иметь в виду, что академический отпуск предоставляется на основании следующих документов:

- по медицинским показаниям - личное заявление студента и заключение клинико-экспертной комиссии учреждения здравоохранения;
- в других случаях (стихийные бедствия, семейные обстоятельства и т. д.) - личное заявление студента и соответствующий документ, подтверждающий основания для получения академического отпуска с указанием причины.

**Засчитывается полностью**

*Как начисляется...*



Имейте в виду, что гоночные лыжи от известных производителей (для спортсменов "средней руки") обойдутся вам в 150-300 долларов, а цена лыж высокого класса для спортсменов-профессионалов переваливает за многие сотни "зеленых".

Покупайте снаряжение в такой последовательности: сначала ботинки, затем подбирай-

Ботинки для сноуборда по внешнему виду напоминают высокие кроссовки. Для фрирайда (свободное катание с горы) они обойдутся вам в 150-250 долларов. Для фристайла (прыжки с трамплина, вращения и танцы) делают обувь с амортизирующими вставками по цене 120-200 долларов.

## КАК ОТКРЫТЬ СВОЕ ДЕЛО

- 1. Одному** (43 варианта, из них 15 - без начального затрат, доход 2-50 тыс. р в мес.) - ц. 85 р.
- 2. Семье, коллективу** (50 вариантов, 2 - без нач. затрат, 10-250 тыс. р в мес.) - ц. 106 р.
- 3. Как статья региональным представителем** (150 предложений крупных фирм) - ц. 96 р.
- 4. С чего начать** (регистрация, лицензия, кредит, аренда, налоги, секреты успеха) - ц. 75 р.
- Заказ на открытие:** 607220, Арзамас, ул. Парковая, 5, ИЦ "Алмат", др. в Почт. расходы (кроме авиа) дополнительно в цену.
- Скал о рег. № 7544 от 01.10.96 г.



"Снегоходы делятся на три класса: утилитарные (транспортные), туристические и спортивные, - объясняет Сергей Наумов, продавец-консультант центра по продаже мотоциклов и снегоходов. - На транспортные устанавливают двигатели небольшой мощности (40 л.с.), широкие длинные гусеницы, двух-трехместные сиденья, багажники и прицепные устройства для буксировки нарт. Туристические модели отличаются более высокой мощностью двигателя и соответственно более высокой скоростью. Что же касается спортивных снегоходов, то мощность их двигателя переваливает за сотни лошадиных сил. Все они одноместные, максимально облегченные".

**Алексей МЯСНИКОВ.**

**Ирина ШЛЯЖКО.**  
г. Дивногорск  
Красноярского края.

Пенсия рассчитывается исходя из того, что время работы засчитывается в трудовой стаж как полное рабочее время.

**Антон ТОНЬШИН,**  
юрист.



Долоса подготова  
прилуча





## ИСКУССТВО РАССЛАБЛЕНИЯ

*Жесткий ритм современной жизни, неумение управлять собой приводят к тому, что человек постоянно находится в напряжении. Перенапряжение, неумение расслабляться - причина многих болезней.*



Бизнесмены, артисты, спортсмены, которые внезапно умирают в 40 или 50 лет, обычно становятся жертвами стресса - следствия чрезмерного напряжения. В этом возрасте нет ничего более нужного, чем понимание и познание искусства расслабления, считает психолог **Виктор ВОС-ТОКОВ**.

- Первым шагом к этому, на мой взгляд, является развитие в себе "осознания расслабления", то есть понимания, что напряжение существует и оно - главная причина нашего неблагополучия, - говорит Виктор Владимирович. - Такое понимание приведет к формированию внутри "образа" постоянной расслабленности. Следует обращать внимание на то, как вы ходите, работаете, отдыхаете, разговариваете. Например, вы берете инструменты или ручку слишком крепко и тем самым тратите гораздо больше сил, чем требуется. Чаше задавайте себе вопрос: "Я это делаю напряженно или я расслаблен?"

Лицо - это та область человеческого тела, где напряжение очень хорошо заметно. Поэтому следите за ним. Почему вы так сильно стиснули зубы, а лоб и брови нахмурили? Привычка хмуриться усиливает напряжение мозга. Кстати, когда мы расслабляемся, в голову неожиданно приходят интерес-

Что же такое расслабление в чистом виде? Это состояние физического, умственного и эмоционального спокойствия. Такое состояние сознания, когда мысли никуда не движутся. Время как будто останавливается в своем беге. Если вы не чувствуете времени, значит, расслабление действительно наступило. Но если мысли роятся в мозгу, и вы делаете бешеные уси-

ни. В этом заключена вся мудрость жизни. Вам ничего не нужно, вы просто наслаждаетесь. Запомните это состояние. Это - расслабление.

Достичь подобного состояния помогает следующее упражнение. Сделайте глубокий вдох, а затем выдохните весь воздух. Скажите себе: "Я хочу освободиться от напряжения. Я хочу освободиться от страха. Я

пыталась не обращать на боль никакого внимания, но она не исчезла. Это стало страшно раздражать меня. Тогда я положила две большие подушки на кровать, закрыла плотно все окна и двери и стала изо всех сил кричать и лупить по подушкам. После двенадцатого удара раздражение сменилось смехом, и я стала бить подушки еще сильнее. Устав, я остановилась и тут же почувствовала себя намного лучше. На следующий день боль исчезла".

Попробуйте этот способ. Всего 5 минут каждое утро, а потом понаблюдайте за собой. Вы заметите, что становитесь более уравновешенным, так как энергия, которая была гневом или раздражением, высвобождается. Через две недели вы удивитесь, обнаружив, что, какова бы ни была ситуация, гнев и раздражение не возникают.

Естественным расслаблением для человека является сон. Хорошо спит тот, кто хорошо расслабляется. Начнем с того, что будем ложиться спать на пустой желудок. Это трудно, но очень эффективно. В крайнем случае, выпейте стакан молока, фруктового сока или поешьте яблок. Если ваш желудок заполнен пищей, он давит на диафрагму, сердце. От этого вам трудно дышать. К тому же активно работающий желудок мешает организму расслабиться и обрести долгожданный покой.

Очень полезно при чувстве легкого голода перед сном съесть что-нибудь, содержащее щелочи, к примеру, карамель "Холодок", ментоловые пастилки или пожевать немного тмина.

Запаситесь пихтовым мас-

ного столика пачку с валериановым корнем и нюхайте его в течение трех минут. Если в доме есть лавандовое масло, понюхайте его, но каждой ноздрей в отдельности. Натрите им виски и надбровные дуги. Лавандовое масло - чрезвычайно эффективное снотворное.

Чтобы не вызвать возбуждения соответствующих нервных центров при световых помехах, когда вы легли в постель, положите на глаза легкую, но темную повязку. Для засыпания лучше всего подходит поза "на спине", она больше всего способствует расслаблению всего тела. Я не рекомендую спать на животе, так как при этом затрудняется дыхание из-за нагрузки на диафрагму. Когда в комнате жарко, засыпать легче на правом боку, когда холодно - на левом. Чтобы не замерзнуть в сильный холод, нужно закрыть ватой левую ноздрю и спать на левом боку.

Если непосредственно перед засыпанием не удастся расслабиться и мысленно "поглотить" по росистой лужайке, в результате чего не получается и физического расслабления, сделайте две вещи.

Во-первых, закройте глаза и мысленно устремите взгляд в сторону ног. Постарайтесь не думать о прошедшем дне, он уже прошел, и ничего не вернуть, так чего ж зря мучиться? Уходите мысленно в направлении своего взгляда все дальше и дальше, как бы выходя за пределы комнаты, дома, улицы, города, земли и постепенно растворяясь в космосе. Если



пример, вы берете инструмент или ручку слишком крепко и тем самым тратите гораздо больше сил, чем требуется. Часто задавайте себе вопрос: "Я это делаю напряженно или я расслаблен?"

Лицо - это та область человеческого тела, где напряжение очень хорошо заметно. Поэтому следите за ним. Почему вы так сильно стиснули зубы, а лоб и брови нахмурили? Привычка хмуриться усиливает напряжение мозга. Кстати, когда мы расслабляемся, в голову неожиданно приходят интересные мысли и идеи.

Маленький ребенок падает очень часто, но всегда обходится без переломов. Между прочим, то же самое происходит и с пьяными. Так случается потому, что и ребенок, и человек в состоянии опьянения всегда расслаблены. В напряженных мышцах продукты распада задерживаются, что в конечном счете вызывает чувство утомления. А расслабленная мышца позволяет крови успеть нейтрализовать токсины. Вот почему особенно необходимо добиваться мышечного и психического расслабления.

Что же такое расслабление в чистом виде? Это состояние физического, умственного и эмоционального спокойствия. Такое состояние сознания, когда мысли никуда не движутся. Время как будто останавливается в своем беге. Если вы не чувствуете времени, значит, расслабление действительно наступило. Но если мысли роятся в мозгу, и вы делаете бешеные усилия, чтобы отогнать их, значит, вам предстоит еще многому научиться.

Прежде чем расслабиться физически, надо расслабиться психологически, потому что наше тело отражает состояние нашего мозга, а не наоборот. Если мозг напряжен, то и тело будет таким же, как бы мы ни старались расслабиться. Когда вы лежите в теплой и уютной постели, постарайтесь ни о чем не думать, как бы "убежать" от времени. "Погуляйте" мысленно по росистой лужайке, подобно чайке "полетайте" над морем. Остановите бег време-

ни. В этом заключена вся мудрость жизни. Вам ничего не нужно, вы просто наслаждаетесь. Запомните это состояние. Это - расслабление.

Достичь подобного состояния помогает следующее упражнение. Сделайте глубокий вдох, а затем выдохните весь воздух. Скажите себе: "Я хочу освободиться от напряжения. Я хочу освободиться от страха. Я чувствую спокойствие. Я освобождаюсь от своих старых убеждений. Я нахожусь в гармонии с самим собой и с миром". Повторяйте эти слова как можно чаще, особенно когда находитесь в трудной ситуации. И тогда они станут частью вас самих и будут настолько естественными, что все напряжение постепенно исчезнет из вашей жизни.

Однако иногда бывает так, что нужно быстро расслабиться чисто физически. Одна из моих пациенток рассказывала мне, как она это делает. "Недавно я испытала адскую боль в плече, рука почти не поднималась. Я

пустой желудок. Это трудно, но очень эффективно. В крайнем случае, выпейте стакан молока, фруктового сока или поешьте яблок. Если ваш желудок заполнен пищей, он давит на диафрагму, сердце. От этого вам трудно дышать. К тому же активно работающий желудок мешает организму расслабиться и обрести долгожданный покой.

Очень полезно при чувстве легкого голода перед сном съесть что-нибудь, содержащее щелочи, к примеру, карамель "Холодок", ментоловые пастилки или пожевать немного тмина.

Запаситесь пихтовым маслом - это чудодейственное средство от бессонницы. Каждый раз перед сном растирайте голени и стопы пихтовым маслом, а затем надевайте хлопчатобумажные носки.

Из-под головы уберите вторую подушку, спать лучше на одной подушке, достаточно мягкой, чтобы не давила на голову и уши. Сама постель не должна быть слишком мягкой, так как в этом случае трудно расслабить мышцы. Поменяйте ватное одеяло на два шерстяных.

Теперь, когда вы улеглись, протяните руку, возьмите с ноч-

ред засыпанием не удается расслабиться и мысленно "погулять" по росистой лужайке, в результате чего не получается и физического расслабления, сделайте две вещи.

Во-первых, закройте глаза и мысленно устремите взгляд в сторону ног. Постарайтесь не думать о прошедшем дне, он уже прошел, и ничего не вернуть, так чего ж зря мучиться? Уходите мысленно в направлении своего взгляда все дальше и дальше, как бы выходя за пределы комнаты, дома, улицы, города, земли и постепенно растворяясь в космосе. Если в голову продолжают лезть мысли и нерешенные проблемы, не фиксируйтесь на них, а усилием воли вновь и вновь возвращайтесь к своему "путешествию" с земли в просторы космоса.

Во-вторых, научитесь делать простой вариант знаменитой йогической "позы мертвых" - Шавасаны.

Пока вы ее будете осваивать, заснете непременно. Условие одно: максимальное сосредоточение только на упражнении, все мысли гоним прочь.

Татьяна АБРАМОВА.

## ОЩУЩЕНИЕ ПРАЗДНИКА

Как приучить ребенка к классической музыке?

Полина ДАНИЛИНА.  
Смоленск.

Казалось бы, чего проще: пока ребенок маленький, почаще "заводите" ему классику - Чайковского, Шопена, Моцарта. Дети неосознанно привыкают к тому, что сопровождает их с рождения, и считают это приятным. Однако если с ранних лет вы не позаботились о том, чтобы ваш ребенок слушал хорошую музыку, не отчаивайтесь: и в пять, и в шесть, и даже в семь лет не поздно начать.

Только методика приобщения к классике должна быть

другой - ассоциативной. Начать можно с мультфильмов, основанных на классической музыке: "Щелкунчик", "Фантазия", "Принцесса-Лебедь". Наблюдая с интересом видеоряд, ребенок, скорее всего, не зафиксировывает внимание на музыке, но подсознательно он начнет ассоциировать с мелодией удовольствие, полученное от просмотра. Отдельная история - детские музыкальные спектакли. Здесь важно создать у ребенка ощущение праздника. Конечно, не надо превращать поход в театр в посещение театрального буфета и близлежащих ларьков - тогда у ребенка сложится впечатление, что праздник - это все-таки сласти и игрушки, а театр к этому как бы прилагается. Праздник -

это особое настроение. Оденьтесь сами и оденьте ребенка понаряднее, накануне расскажите ему сюжет спектакля (особенно если вам предстоит смотреть оперу или балет); просто, в конце концов, будьте в хорошем настроении от того, что вы идете в театр. А посиделки в буфете лучше заменить семейным чаепитием дома, расспрашивая новоиспеченного театрала о его впечатлениях. Если ребенок ходил с мамой, хорошо, если она - разумеется, в его присутствии - скажет папе: "Он так внимательно слушал музыку". Дети очень любят, когда их хвалят. Тогда у ребенка сохранится ощущение хорошего настроения. И все это будет ассоциироваться с музыкой.



И со временем, в более старшем возрасте, ваш сын или дочь, слушая классическую музыку, будет подсознательно чувствовать радость и комфорт - ведь

приятные воспоминания детства очень сильны и остаются с человеком на всю жизнь.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,  
врач.





## КОСАЯ САЖЕНЬ В ПЛЕЧАХ

Но сначала  
придется  
потренироваться

Что, дорогие мальчишки, устали таскать тройки и портфелях и "мамину" картошку по субботам с беззастенчивостью? То-то, тренироваться надо. Юные ваши годы быстро пролетят, а в армии задохлики не нужны. Хочешь иметь бицепсы, трицепсы и все такое прочее? Срочно ищи гантели, хоть какие, и становись на разминку.

Предлагаемый комплекс упражнений поможет развить и укрепить плечевые суставы. Так что порадуешь мать: и картошку дотащить сил хватит, и квартиру пропылесосить, и ковры по-выбивать.

**Упражнение 1.** Стань прямо, руки с гантелями подними вверх (фото 1). Опуская руки вперед, не останавливаясь, ритмично отводи их назад (фото 2). Повтори 8 раз, расслабь мышцы рук в течение 15-20 секунд и начни сначала еще 4-6 раз.

Фото 1

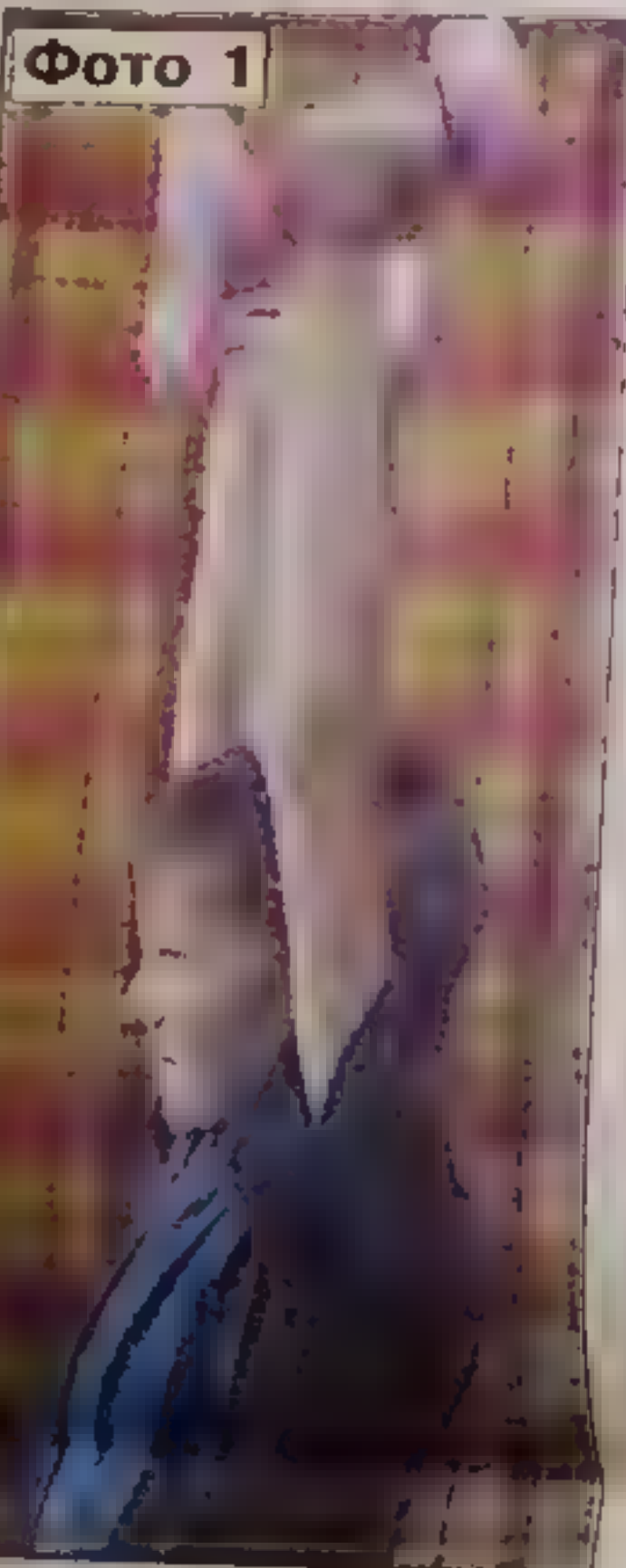


Фото 2



**Упражнение 2.** Разведи руки в стороны, насколько позволяет тяжесть гантелей (фото 3). Делай большие круги руками, сначала - в одну (фото 4), затем - в противоположном направлении (фото 5) 10-12 раз.

Фото 3

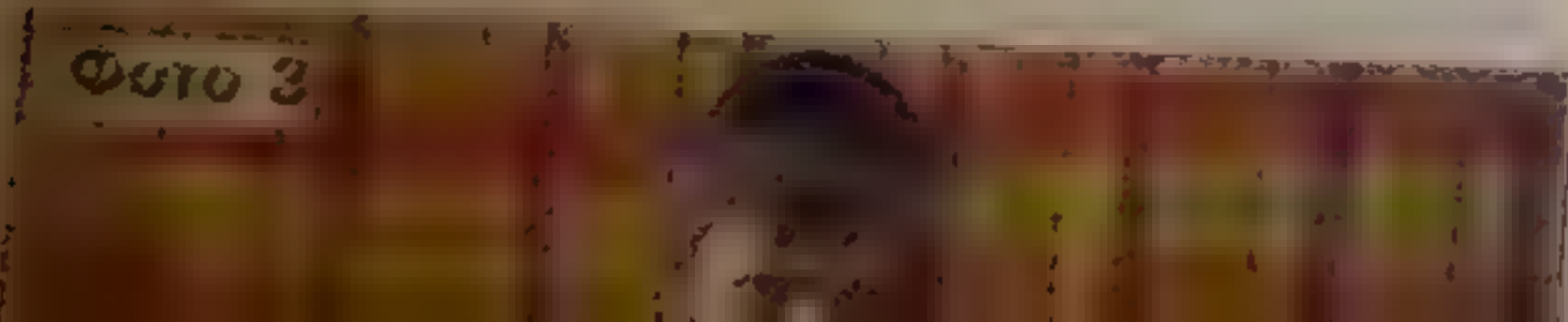
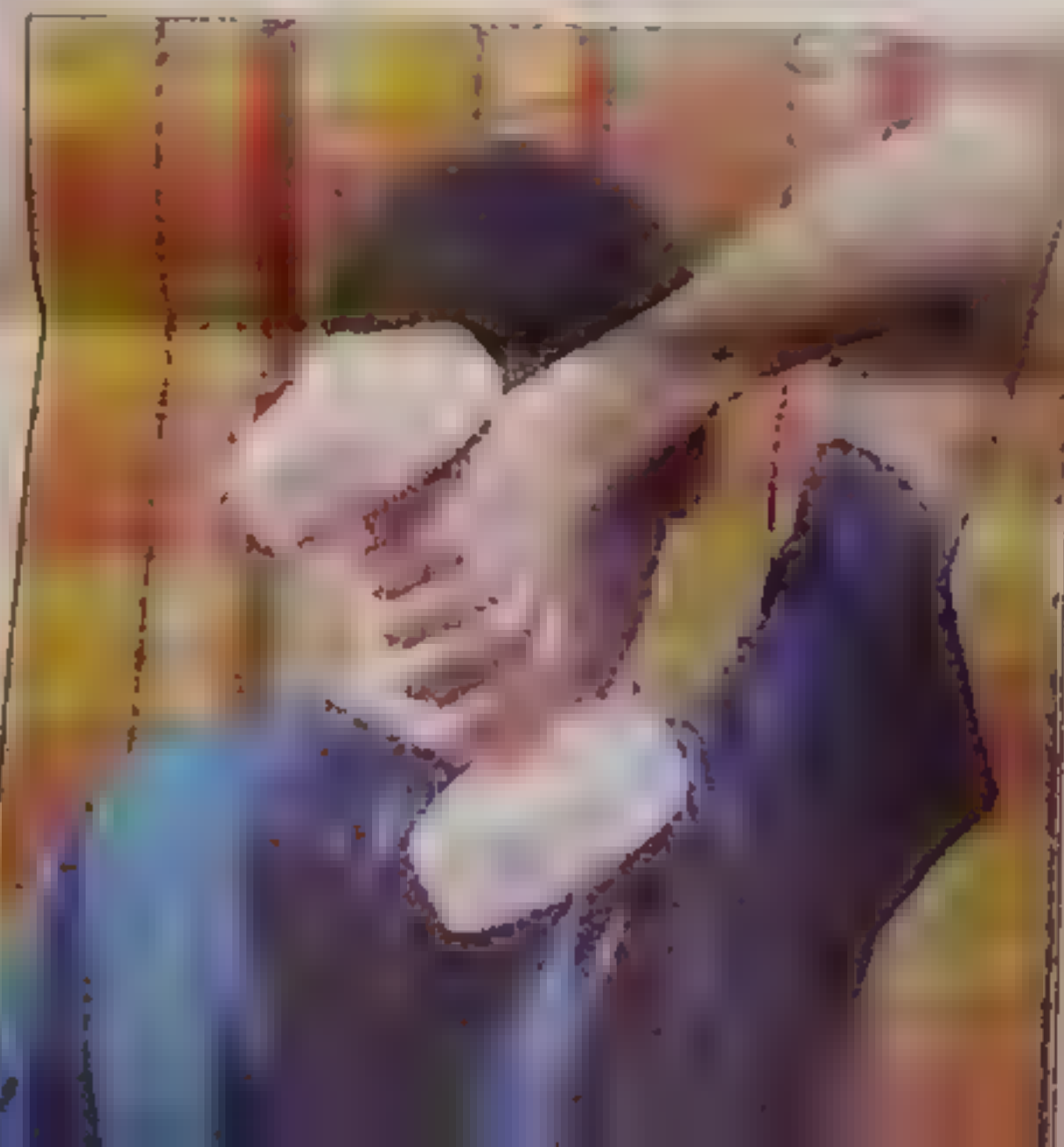


Фото 6

**Упражнение 3.** Подними руки в стороны вверх (фото 6). Выполняй круговые движения руками, как при плавании кролем и на спине, по 10-12 раз в каждом случае.



**Упражнение 4.** Стоя, отведи руки за спину - одну вверх, другую вниз (фото 7). Перемени положение рук: правая, та, что вверху, опускается вниз, а левая поднимается вверх. При этом из-

Выдуманные истории

## ЧЕРНЫЙ ШАРФ



дурацкий! И лицо у него несерьезное! И одет смешно как-то...

- Для чего мне за него идти? - Тася думает.

- Чепуха какая! Мне, наверное, все приснилось!

Вернулась домой. А дома - холодно! Опять не топят! Закуталась Тася в новый шарфик. И тут шарфик как начнет ее душить! Глядит Тася: снова подруга Оля появилась - вся в розовом. И говорит:

- Выходи, Тася, за Ваньку Сороконожника! Лучше жениха тебе сроду не отыскать!

- Не хочу я Сороконожником быть! - Тася кричит.

- А ты фамилию не меняй, - Оля советует. - А насчет Вани все же подумай хорошенько! И исчезла.

А на следующий день подходит к Тасе Ванька с букетом. - Тася, - говорит, - я хотел тебе сказать... Э-э-э... Пойдем сходим куда-нибудь. В "Макдоналдс", например.

Хотела Тася отказаться, и тут черный шарф как начал шею ей сдавливать! А помпошки стали ее по животу колотить! Пришлось соглашаться.

У девочки Таси была подруга Оля. Однажды Оля позвонила Тасе и говорит:

- Я к тебе в гости приеду. Можно?

- Очень рада буду! - Тася отвечает. Приехала Оля к Тасе. И прямо с порога говорит:

- Я тебе подарок привезла. Черный шарфик. Теплый, уютный, шерстяной. С помпошками!

И достает шарф из сумки. Смотрит Тася, и правда, такой шарф красивый! И помпончики такие веселенькие!

Посидели они с Олей, чаю попили. После уехала Оля. Тася одна осталась. Укуталась в черный шарф. Стала дремать в кресле.



**Упражнение 2.** Разведи руки в стороны, насколько позволяет тяжесть гантелей (фото 3). Делай большие круги руками, сначала - в одном (фото 4), затем - в противоположном направлении (фото 5) 10-12 раз.



Фото 3



Фото 4



Фото 5

**Упражнение 3.** Выполняй круговые движения руками, как при плавании кролем и на спине, по 10-12 раз в каждом случае.



Фото 7

**Упражнение 4.** Стоя, отведи руки за спину - одну вверх, другую вниз (фото 7). Поменяй положение рук: правая, та, что вверх, опускается вниз, а левая поднимается вверх. При этом не просто махи руками с гантелями за спиной - после всякой смены положений рук совершай три-четыре пружинистых движения. Повтори 8-12 раз.

**Упражнение 5.** Все, отложи гантели. Возьми стул, поставь спинкой перед собой. Отойди назад так, чтобы доставать прямыми руками спинку стула (фото 8). Наклонись, возмись руками за спинку, - спина прямая! Из этого положения делай пружинистые наклоны вперед-вниз, как можно ниже. Повтори 8 раз.



Фото 8

Эта зарядка с гантелями выполняется в теплом помещении, в тренировочном костюме и после того, как разогреты мышцы. Обычная разминка с приседаниями, бегом на месте и т.п. может быть легко заменена необычной. Скажем, к примеру, мытьем полов...

Татьяна ЗУБКОВА.

Можно?

- Очень рада буду! - Тася отвечает. Приехала Оля к Тасе. И прямо с порога говорит: - Я тебе подарок привезла. Черный шарфик. Теплый, уютный, шерстяной. С помпошками!

И достает шарф из сумки. Смотрит Тася, и правда, такой шарф красивый! И помпончики такие веселенькие!

Посидели они с Олей, чаю попили. После уехала Оля. Тася одна осталась. Укуталась в черный шарф. Стала дремать в кресле. Вдруг чувствует: черный шарф ее душить начал! И помпошкой рот заткнул, чтобы не кричала! Тут видит Тася: стоит над ней подруга Оля вся в черном и говорит загробным голосом:

- Скоро ты выйдешь замуж за одноклассника своего, за Ваньку Сороконожкина. Тася даже задохнуться перестала! Выплюнула помпончик:

- За Ваньку, - кричит, - ни за что не пойду! Он дурак!

- Увидишь, как все будет! - таинственно ответила подруга Оля и исчезла. Тася шарф с себя стряхнула, села поудобнее и думает:

- Рано мне вроде замуж! Сперва школу закончить надо!

Смотрит, шарф зашевелился, снова к ней тянется. И шепотом, тихонечко так говорит:

- Не выйдешь за Ваньку - придушу! И помпошками, как кулачками, грозит.

- Ладно, - поморщилась Тася. - Я подумаю!

Пошла она на следующий день в школу. Входит Ванька Сороконожкин в класс. Такой

Оля советует. - А как же все же подумай хорошенько! И исчезла.

А на следующий день ходит к Тасе Ванька с букетом.

- Тася, - говорит, - я хотел тебе сказать... Э-э-э... Пойдем сходим куда-нибудь. В "Макдоналдс", например.

Хотела Тася отказаться, тут черный шарф как начал шею ей сдавливать! А помпошки стали ее по животу колотить! Пришлось соглашаться.

- Ладно, - сморщила нос Тася. - Пошли.

Пришли они в "Макдоналдс". Ванька Тасе мороженого купил, и чизбургер, и картошку, и коктейль клубничный.

"А он ничего, не жадный", - Тася подумала. По дороге домой Сороконожкин ей стихи читал. Такие красивые!

"А он ничего, начитанный", - Тася подумала.

У подъезда Сороконожкин Тасю в щеку поцеловал.

"Не противно почему-то!" - Тася подумала.

И шарф ее за шею ласково так обнял.

А поженились они потом, после школы уже. Сразу после выпускного вечера. И подруга Оля на свадьбе была. Вся в голубом.

Очень Сороконожкины хорошо живут! Дружно! Поначалу пыталась Тася с мужем поругаться, так черный шарф ей сразу кислород перекрыл! Еле откашлялась! Так что если вы ругаетесь с кем, купите себе черный шарф!

Татьяна РИК.

Привет, мальчишки и девчонки!

Меня зовут Иринка. Мне 14 лет. Обожаю слушать музыку и дискотечить. В классе меня прозвали "Приколистка XXI века". У меня очень много друзей, но нет друзей по переписке. Мечтаю переписываться с девочками и мальчишками 14-18 лет.

Мой адрес: 423808, Татария, г. Набережные Челны, пос. ГЭС, д. 6, корп. 3, кв. 28. БЛЕХЕР Ирине.

Привет!

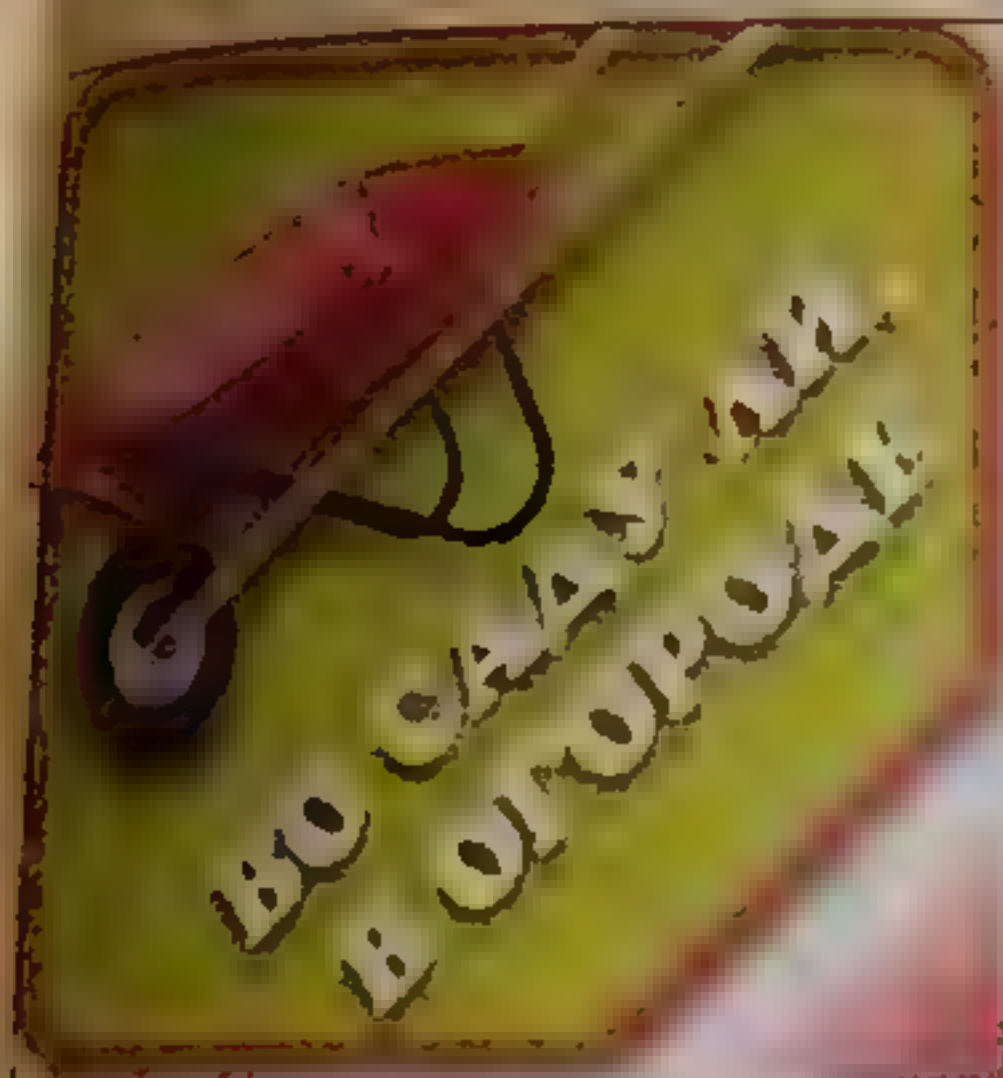
Меня зовут Маша. Мне 14 лет. Я люблю современную музыку, танцевать и просто обожаю кошек. Мне хотелось бы переписываться с девочками и мальчишками моего возраста. Жду ваших писем, отвечу всем без исключения.

Мой адрес: 658594, Алтайский край, Тюменцевский район, село Мезенцево. МАЛЫГИНОЙ Марии.

Мальчишке мне писало





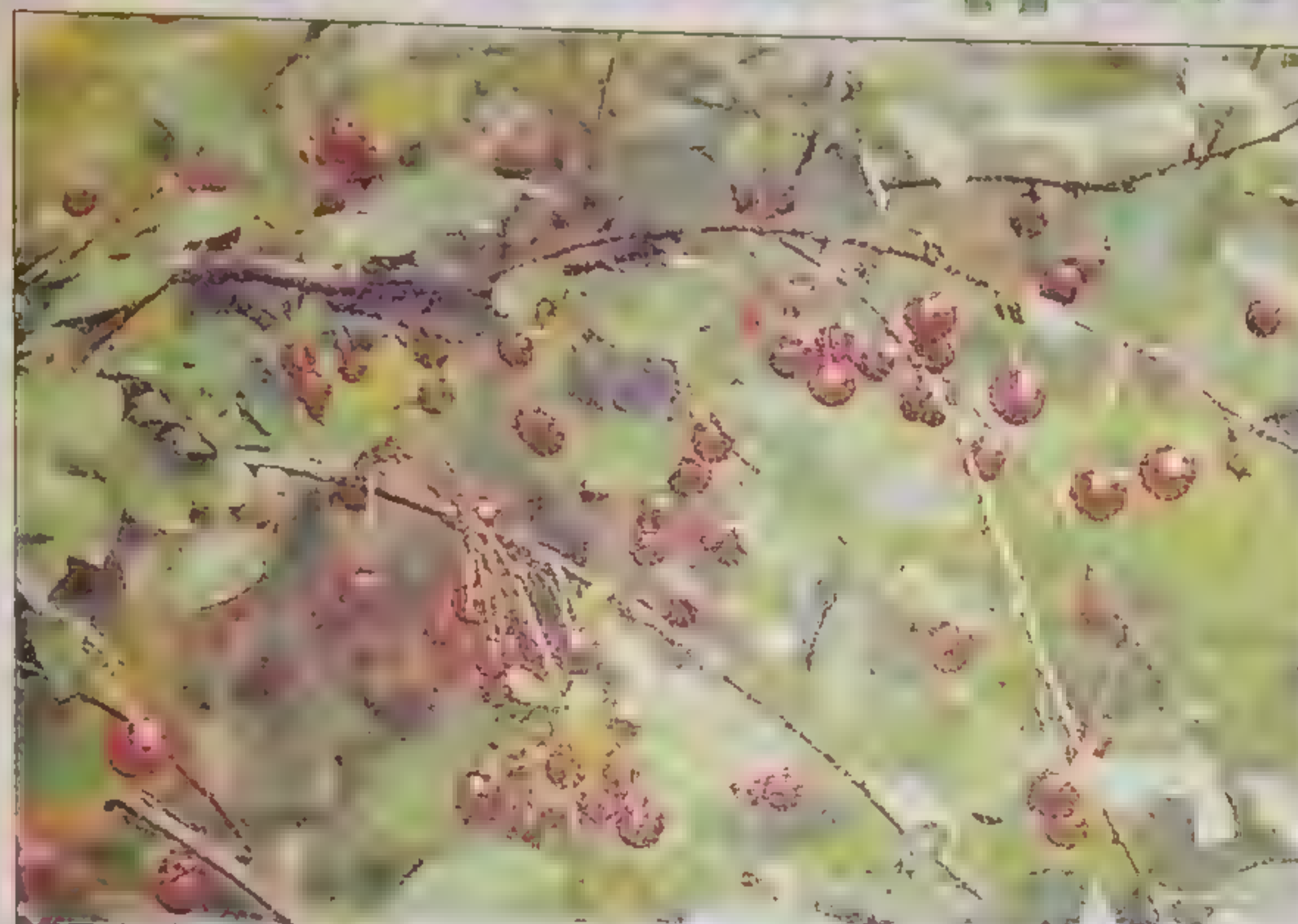


В нашем саду каждый год очень обильно цветет вишня, но плодов бывает совсем немного. Почему так получается?

**Нина ПОТАПОВА.**  
Москва.

Как известно, завязи могут образоваться только в том случае, если произошло опыление цветков. Однако тут возможны варианты. Одним видам вполне достаточно своей собственной пыльцы, другим - необходима пыльца другого сорта. Что касается вишни, то ее сорта подразделяются на три группы: самоплодные (они опыляются пыльцой своего сорта), самообесплодные (им

## БУДУТ ЛИ ЯГОДКИ?



нужны растения-опылители) и частично самоплодные. По внешнему виду они никак не отличаются. Следует лишь запомнить, что с такими сортами, как Горьковская, Жуковская, Мценская, Любская, Обильная, Шубинка, Молодежная, Щедрая, Маяк и др., проблем не будет. Приобретая

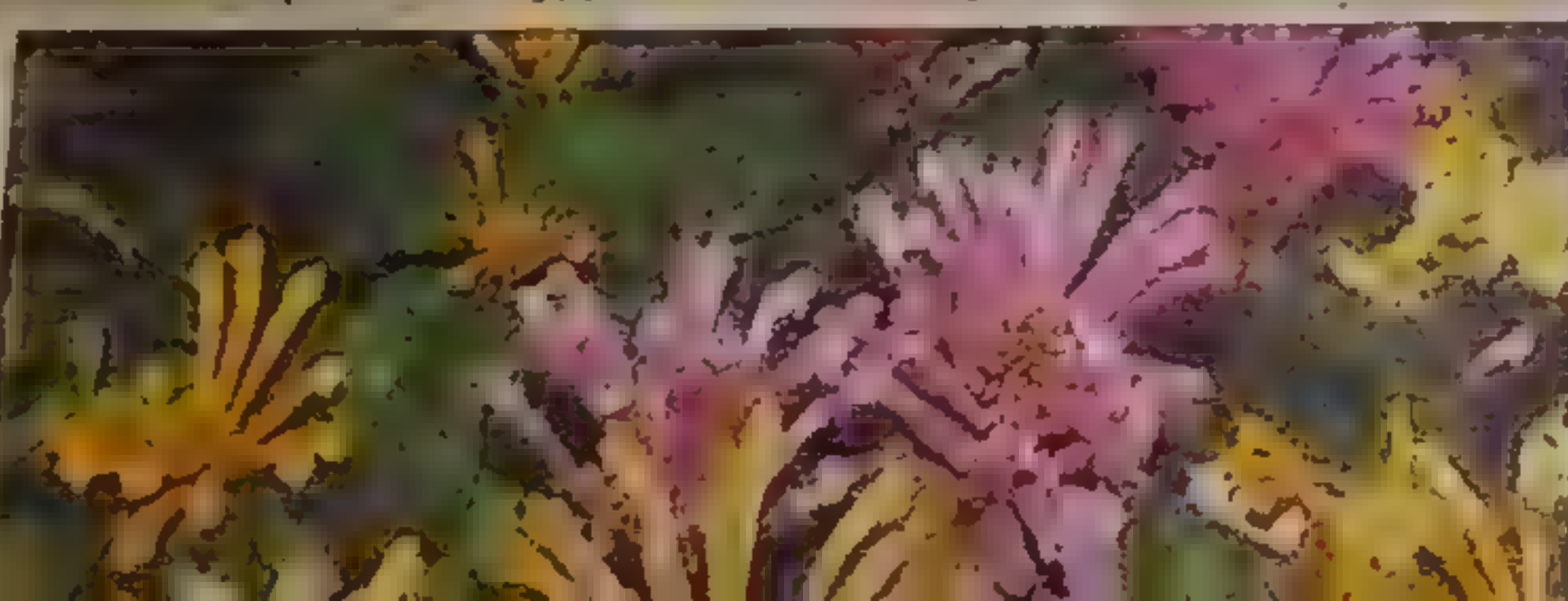
иные сорта, сразу же уточните, какие именно сорта-опылители им нужны. Если ваш сад не очень большой, то имеет смысл договориться с соседями и посадить разные сорта. Чем больше разновидностей вишни будет расти в округе, тем успешнее будет проходить опыление.

## ЯКОБИНИЯ - ЦВЕТОК МИРНЫЙ

Якобину назвали не в честь французских революционеров, просто впервые ее нашли возле одноименного бразильского городка. У якобинии очень необычные цветы. Они сильно вытянуты и при этом собраны в удлиненное

соцветие. Окраска лепестков ярко-красная, желтая или оранжевая.

В комнатных условиях якобинии вырастают в виде кустиков вы-



тельно, чтобы температура воздуха круглый год не опускалась ниже 20 градусов. Растение очень чувствительно к пересушке земляного кома. Летом полив должен быть обильным. Зимой цветок нужно периодически опрыскивать.

Размножают якобину зелеными черенками. Их ставят в воду, а когда появятся небольшие корешки, пересаживают в почву. Чтобы кустики были более пышными, в один горшок можно посадить

У себя на родине в Австралии и Новой Зеландии шеффлера представляет собой дерево, достигающее 40 метров в высоту. Культурная разновидность шеффлеры известна под названием "дерево-зонтик" из-за блестящих пальцевидных листочков, напоминающих спицы зонтика.

В наших цветочных магазинах можно увидеть шеффлеры с крупными и мелкими листочками. Встречаются также и пестролистный формы с белыми и желтоватыми пятнами и полосами вдоль края листа.

Зимой шеффлере лучше содержать в прохладном помещении или на подоконнике при температуре 12-16 градусов. Более высокая температура окружающего воздуха вызывает опадание листьев.

Место, где стоит горшок с шеффлерой, должно быть хорошо освещено. Для равномерной облиственности стволика осенью и весной разворачивайте горшок. Защищайте листья от прямых солнечных лучей. Периодически обрезайте чрезмерно вытянувшиеся побеги и поблекшие листья, оказавшиеся в тени.

Поливайте шеффлере осторожно. Она плохо переносит как избыток, так и недостаток воды. Старайтесь поддерживать земляной ком в умеренно влажном состоянии.

Для повышения влажности воздуха почаще опрыскивайте листья. Однако излишняя влажность при низкой

флере в смесь дерновой и перегнойной земли с песком (2:1:1).

Шеффлера довольно неприхотливое растение, однако ее размножение затруднено.

Весной или летом нарежьте стеблевых черенков, обработайте их гетероауксином и высадите для укоренения в смесь торфа и песка (1:1). Для сохранения повышенной влажности накройте черенки полиэтиленовым пакетом или банкой.

## ДЕРЕВО-ЗОНТИК



Весной, в период активного роста, отдельные листья с пяткой и стебелем можно



# ЯКОБИНИЯ - ЦВЕТОК МИРНЫЙ

Якобинию называли не в честь французских революционеров, просто впервые ее нашли возле одноименного бразильского городка. У якобинии очень необычные цветы. Они сильно вытянуты и при этом собраны в удлиненное соцветие. Окраска лепестков ярко-красная, желтая или оранжевая.

В комнатных условиях якобиния вырастает в виде кустиков высотой 40-60 сантиметров, которые цветут с весны до осени.

Якобиния достаточно нежное растение. Желает

тельно, чтобы температура воздуха круглый год не опускалась ниже 20 градусов. Растение очень чувствительно к пересушке земляного кома. Летом полив должен быть обильным. Зимой цветок нужно периодически опрыскивать.

Размножают якобинию зелеными черенками. Их ставят в воду, а когда появятся небольшие корешки, пересаживают в почву. Чтобы кустики были более пышными, в один горшок можно посадить сразу 2-3 черенка. Стебли якобинии ветвятся мало, поэтому весной их нужно укорачивать, а летом по мере необходимости прищипывать.



солнечных лучей. Периодически обрезайте чрезмерно вытянувшиеся побеги и поблекшие листья, оказавшиеся в тени.

Поливайте шеффлеру осторожно. Она плохо переносит как избыток, так и недостаток воды. Старайтесь поддерживать земляной ком в умеренно влажном состоянии.

Для повышения влажности воздуха почаще опрыскивайте листья. Однако излишняя влажность при низкой температуре может способствовать появлению грибковых заболеваний.

Как растение быстрорастущее шеффлера потребляет много питательных веществ. Зимой подкармливайте ее раз в месяц, а с весны до осени каждые две недели жидким удобрением для цветов.

Для обновления почвенной смеси через каждые два года весной пересаживайте шеф-

Весной, в период активного роста, отдельные листья с пяткой и стеблевые черенки могут дать корни просто в банке с водой.

Для создания эффекта куста в один горшок можно посадить 3-4 растения, так как прищипка верхушечных почек не приводит к образованию боковых побегов, а лишь способствует снижению декоративности.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.



## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

*За зиму моя бегония сильно вытягивается. Как этого можно избежать?*

**Валентина ПАВЛОВА,**  
пос. Максатиха  
Тверской области.

Ненормальный рост (вытягивание) комнатных растений наблюдается в том случае, если тепла и влаги им хватает, а света недостаточно. Зимой, если нет возможности искусственно досветить растения, необходимо поставить их в прохладное место и уменьшить полив. Цветы почти полностью приостановят рост, но при этом сохранят декоративный вид. Хотя в этот период возможно частичное опадание нижних листьев. Весной полив возобновляют в полном объеме.

*Можно ли вырастить деревце хурмы из косточки в домашних условиях?*

**Ирина МАСЛИКОВА,**  
пос. Средний  
Иркутской области.

Семена хурмы всходят без особых проблем. Уже через 2-3 недели над поверхностью по-

являются семядоли и настоящие листочки. По своей природе хурма напоминает яблоню. Это достаточно высокое листопадное деревце. Сеянцы начинают цвести и плодоносить в возрасте 8-10 лет, поэтому хурму размножают только прививкой. В отличие от других плодовых деревьев хурма не выносит сильных понижений температуры, так что в открытом грунте ее возделывают только в южных областях России. Учитывая все эти особенности, хурму редко выращивают в комнатных условиях. И как декоративное, и как плодовое растение. Хотя теоретически это вполне возможно.

*Правда ли, что китайская роза плохо влияет на судьбу?*  
**Лидия ДАНИЛОВА,**  
г. Жигулевск  
Самарской области.

На судьбу влияют совсем другие факторы. К растениям они не имеют никакого отношения. Спокойно выращивайте любые цветы, какие вам нравятся. Более того, скорее верно обратное утверждение: чело-

век иногда плохо влияет на судьбу растений. В этом случае их (растения) заносят в Красную книгу.

*Несколько лет назад я укоренила верхушку ананаса. Сейчас это уже довольно крупное растение. Хотелось бы узнать, будет ли цвести ананас в доме?*  
**Александра БОЧАРОВА,**  
Ставрополь.

Ананас может зацвести уже на третий год после посадки верхушечной розетки. Однако для этого необходима стимуляция препаратами, содержащими этилен. Проще всего приготовить раствор карбида (10 г на литр). Стимуляцию желательно проводить летом в жаркую погоду. Раствор наливают в середину розетки. Через 2-3 дня процедуру повторяют.



**Раздел ведет обозреватель "Друга дома" - агроном, цветовод и фитодизайнер Михаил ВОРОБЬЕВ**

## РОЗОВЫЙ ЛЕОПАРД



Гипоэстес выращивают ради красивых листьев. Они сплошь покрыты многочисленными розовыми точками - как шкура леопарда. При хорошем освещении на долю зеленой окраски остается совсем немного места. И наоборот, в тени гипоэстес почти полностью зеленеет.

Нежным листьям требуются одновременно и прямые солнечные лучи, и частое опрыскивание. Иногда на растении появляются невзрачные сиреневые цветы. Обычно их удаляют, чтобы они не мешали развитию новых побегов. Стебли гипоэстеса периодически прищипывают (то есть удаляют верхушку) для того, чтобы растение сохраняло красивую округлую форму. В теплый период почва в горшке должна быть постоянно влажной. Зимой полив сокращают. Пересаживать растение следует каждый год.







# СТРОИМ БАНИЮ

Продолжаем рассказывать, как это сделать самому

*Если во время набора венцов вас остановила дождливая погода, не теряйте времени даром. Делайте стропильные треугольники.*

конька, оно будет равно 550-560 мм - мы ведь наклонили стропильный треугольник внутрь. После того как полоса будет уложена, нужно карандашом отметить выступающие части обрешетки и их обрезать, чтобы потом не резать при уложенном шифере. Если ветер задувает рубероид, то пришейте гвоздем взагиб или специальной толевой кнопкой. После того как уложена и закреплена первая полоса рубероида, нужно уложить вторую полосу с нахлестом 80-100 мм. Дальше рубероид укладывать не нужно, так как, передвигаясь по крыше, вы его обязательно порвете. Шифер на крышу будет ук-

наденные влажную марлевую повязку минимум в 3 слоя. После обрезки половинок вымойте руки.

Шифер нужно укладывать так: сначала снизу половинку, а потом на нее целый лист. Первая полоса листов должна быть очень точно положена по полосе рубероида, чтобы кромки рубероида и шифера совпали. Закрепите эти листы одним гвоздем в верхней части волны и укладывайте третью полосу рубероида и вторую полосу шифера. Шифер нужно укладывать сразу с двух сторон крыши, так как рубероид укладывается сплошной полосой на оба ската. Наверху листы шифера должны подходить вплотную друг к другу. В таком порядке укладываются полосы рубероида и шифера до конца. У второго фронтона положите полосу рубероида, потом уложите шифер в волну, как ляжет, но чтобы выпуск на фронтон был в пределах 500 мм. Потом по шиферу отметьте рубероид и доски. Обрежьте или сдвиньте внутрь рубероид, а доски обрежьте. Каждую предыдущую полосу шифера надо пришивать шифер-

кость крыши и предотвращает ее "складывание". Остальные стропильные треугольники устанавливаются с интервалом 1200 мм и крайние раскрепляются к основной конструкции рейками-укосиками. Остальные будут раскреплены обрешеткой. Стропильные треугольники должны быть установлены строго параллельно друг другу, иначе при подшивке потолка возникнут проблемы. После того как установлены стропильные треу-



Фото 1

Фото 2

гольники, нужно шить обрешетку, но предварительно необходимо пришить ветровую доску к торцам потолочных балок снаружи конструкции. Ветровая доска должна быть длиннее бани на

Как бы мне самому смастерить откидной столик на балконе?

Сергей  
ГЕРАСИМОВ.  
Екатеринбург.

Все зависит от конструкции балкона. Если, например, ограждение у вас из уголков, то сделать столик можно так. Берете доску-столешницу (ДСП, фанера) и две дверные петли. Одну половинку петель, просверлив в ограждении отверстия, болтами привинчиваете к перилам балкона, другую - к столешнице.

Когда стол не нужен, доска висит вдоль ограждения. Понадобится стол - доска поднимается и фиксируется либо привинченными снизу шпингалетами, либо вставленными в ограждение и в стену напротив болтиками. Конструкция в сборе - на рисунке 1.

Если же такая конструкция вас почему-либо не устраивает - балкон ли широк или ограждения неподходящей конструкции, - сделайте по-другому. Пробейте в стене на требуемой высоте два три отверстия (с помощью дрели с перфоратором или шлямбура), вставьте в них деревянные пробки и шурупами прикрепите к стене брус сечением примерно 30х50 мм длиной по размеру крышки-столешницы. Столешницу крепите к брусу с помощью рояльной петли. В поднятом положении столешница фиксируется либо деревянными укосами (тогда придется делать внизу еще один брус, к которому эти

ЧАЙ НА БАЛКОНЕ



ную площадку и сшиваются сначала гвоздем на 150, а потом досками-накладками с двух сторон (фото 2). Кроме двух крайних. Эти стропильные треугольники будут сшиваться фронтонными досками. При таком стропильном треугольнике получается оптимальный угол наклона крыши для шифера (23 градуса) и для укладки шифера в полтора листа. После того как все стропильные треугольники изготовлены, необходимо у двух из них, которые будут крайними, сделать рамку для светового окна и стойки для двери на чердак. Будете вы использовать чердачное помещение как кладовку или нет - это дело ваше, а вот посещать чердак хотя бы раз в году с целью ревизии пожарной безопасности, возможных протечек и т.д. совершенно необходимо.

Перед установкой стропильных треугольников сложите стойкой и проверьте их одинаковость. В случае необходимости подправьте. Неровная крыша нам не нужна. После этого у потолочной балки необходимо сделать отметки карандашом по 350 мм с каждой стороны и к этим отметкам снаружи прибить небольшие технологические брусочки таким образом, чтобы между ними было ровно 3000 мм (фото 2). Эти брусочки позволят установить стропильные треугольники без продольной разметки и, если в середине конструкции стены немного разошлись, подтянуть их до нужного размера. Крайние стропильные треугольники надо установить таким образом, чтобы они на 10 мм легли на торцовые стенки для равномерной передачи нагрузки.

Выступающая внутрь часть потолочной балки (40 мм) будет опорой для подшивки потолка. Крайние стропильные треугольники необходимо устанавливать по отвесу таким образом, чтобы они были наклонены внутрь конструкции на уровне потолочной балки на 50-60 мм. При виде крыши сбоку получается трапеция, которая по законам геометрии вдоль себя сложиться не может. Это обеспечивает заведомую жест-

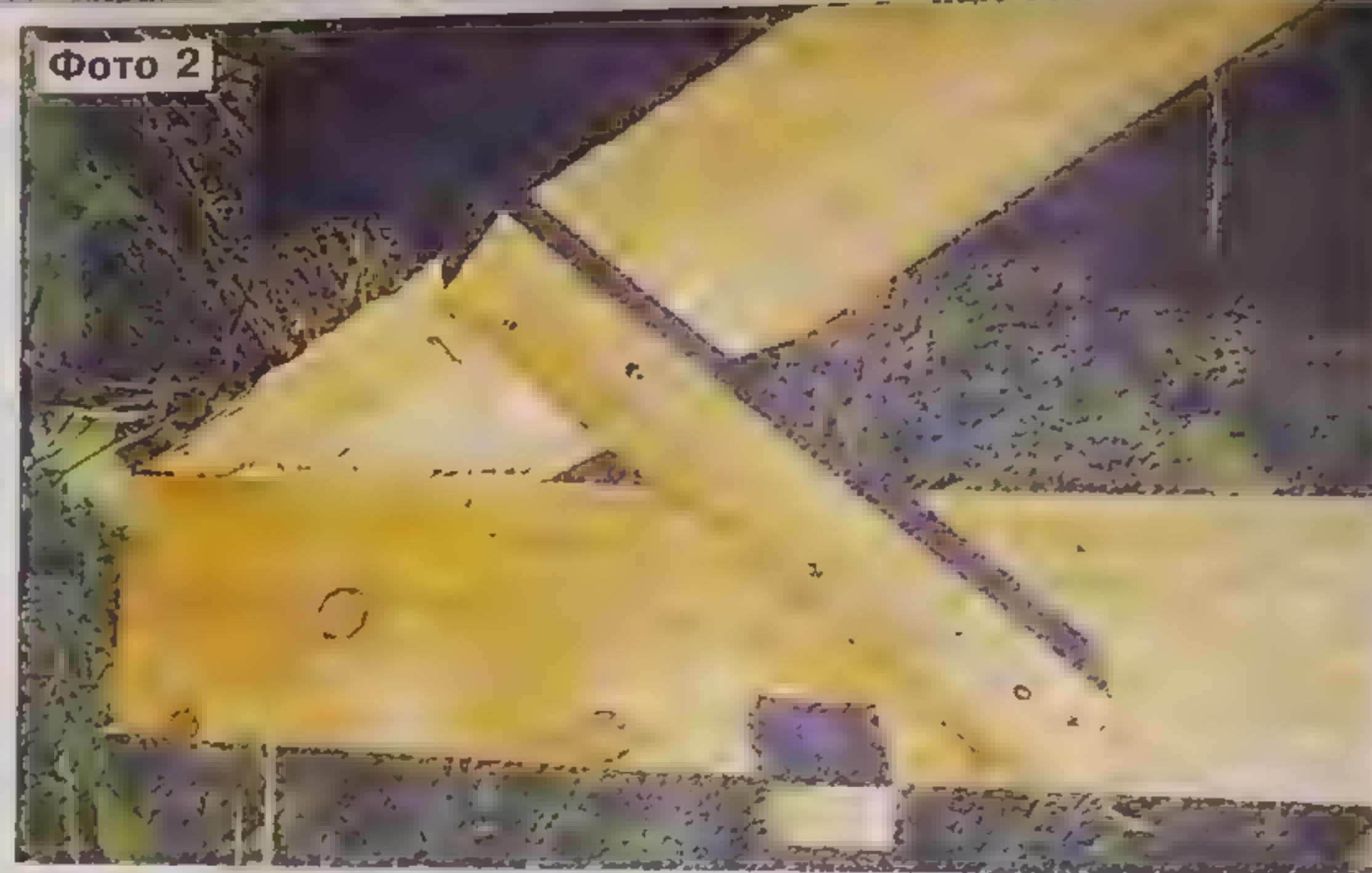


гольники, нужно шить обрешетку, но предварительно необходимо пришить ветровую доску к торцам потолочных балок снаружи конструкции. Ветровая доска должна быть длиннее бани на 550-600 мм и обрезается по месту после установки карнизов.

После установки стропильных треугольников шьется обрешетка. Сначала шьются коньковые доски с двух сторон стропил. Коньковые доски должны быть ровные и желательно - обрезные. Не забудьте проверить расстояние между стропилами по коньковым углам. Когда будете пришивать обрешетку, следите, чтобы доски наложались наиболее широкой частью наружу и расстояние между досок было не более 100-120 мм, но чем чаще, тем лучше.

После того как обрешетка пришта, надо уложить первую полосу рубероида. Это очень ответственный момент, потому что от этого зависит, как в дальнейшем будут ложиться листы шифера. Если первая полоска рубероида будет уложена неверно, то нижняя кромка шифера уйдет вверх или вниз, и чтобы ее выровнять, последующие листы надо будет поднимать или опускать. Линия кровли будет неровной, неряшливой.

Для того чтобы не ошибиться в укладке первой полосы, отрежьте полосу рубероида на 100-150 мм длиннее суммарной длины стропил (4700-4750 мм). Уложите полосу на крышу так, чтобы она лежала ровно, без морщин. Проверьте расстояние от передней кромки полосы до стены. С обеих сторон оно должно быть равно по 500 мм. Это залог того, что передняя кромка рубероида ляжет строго перпендикулярно коньку крыши. Если измерить расстояние от передней кромки до стропил у



ладываться в полтора листа. Поэтому заранее нужно нарезать половинки. Всего на крышу нужно 24 листа шифера - по восемь листов в ряд и, следовательно, восемь половинок. Есть несколько способов резать лист шифера. Деревенские плотники надсекают вершины шифера с двух сторон носком топора и потом ломают через ровную доску, поставленную на ребро. Надежность такой резки - 80-85 процентов. В современных условиях лучше купить отрезной диск по камню (с зеленой полоской). Вам останется только поставить этот диск (диаметр 150-180 мм) в циркулярную пилу и делать надрезы по вершинам волны длиной 30-35 мм с двух сторон, а потом так же ломать через доску, поставленную на ребро. Надежность этого метода достигает уже 98-100 процентов. При резке шифера следует помнить, что он изготовлен на основе асбеста, а асбестовая пыль очень вредна для легких. Поэтому расположитесь при резке таким образом, чтобы ветер уносил пыль, и она ни на кого не попадала, в том числе и в помещение, а на лицо

как и листы, не выпускайте на фронтон был в пределах 500 мм. Потом по шиферу отметьте рубероид и доски. Обрежьте или сдвиньте внутрь рубероид, а доски обрежьте. Каждую предыдущую полосу шифера надо пришивать шифер-

дрели с перфоратором или шлямбура), вставьте в них деревянные пробки и шурупами прикрепите к стене брус сечением примерно 30x50 мм длиной по размеру крышки-столешицы. Столешицу крепите к брусу с помощью рояльной петли. В поднятом положении столешица фиксируется либо деревянными укосами (тогда придется делать внизу еще один брус, к которому эти укосы будут крепиться) - рисунок 2, либо с помощью съемных ножек - рисунок 3.

Алексей ТУМАНОВ.

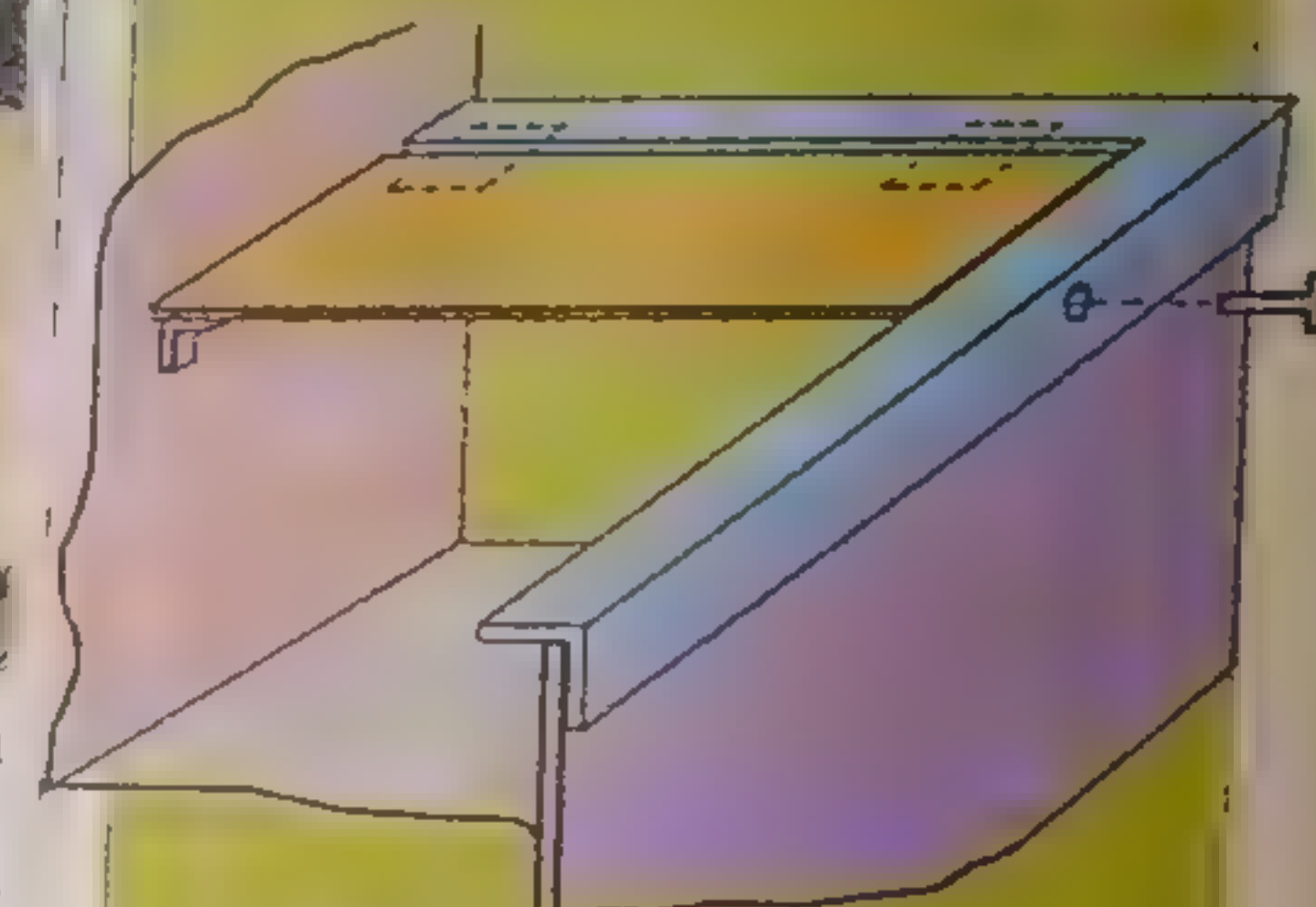


Рисунок 1



Рисунок 2

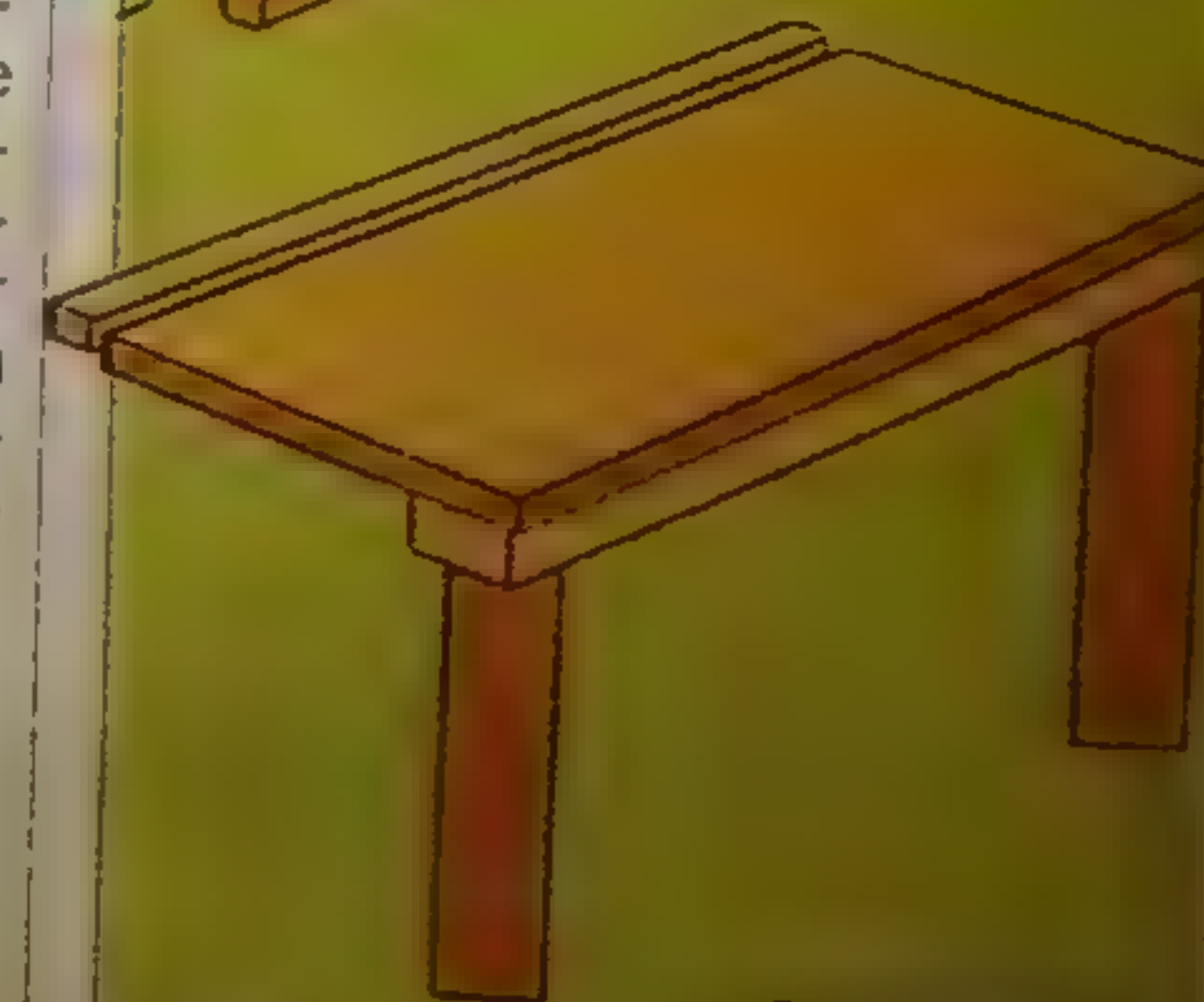


Рисунок 3

ными гвоздями по 3 штуки на большой лист и по два на половину, но пришивать их надо после того, как уложена и закреплена последующая полоса.

Когда весь шифер уложен, нужно пришить конек. Его можно сделать из двух обрезных строганных досок. Предварительно их нужно подогнать вразбежку. Длина доски 6 м, а длина конька более 7 м. Затем проложить с двух сторон, обращая особое внимание на торцы. Они больше всего впитывают воду. Но лучше всего конек делать из кровельного железа размером 1250x2500 мм. Разрежьте лист на четыре части вдоль, согните и пришивайте на конек. Если кровельное железо неодинаково, его также нужно проолифить и покрасить после того, как оно будет раскроено. Кстати, я все время говорил о рубероиде, но можно укладывать и толь или кровельный пергамин.

А в следующей статье мы поговорим о том, как сделать карнизы, зашить фронтоны, и о прочем - в общем, как строить дальше.

Юрий ВЛАСОВ.





# СЛАДКА КАЛИНА СО СГУЩЕНКОЙ

*Песню про цветущую у ручья калину слышали, наверное, все. А еще эта ягода обладает множеством целебных свойств. Ее рекомендуют при повышенном давлении, заболеваниях дыхательных путей и даже детском диатезе. С калиной можно печь беляши и делать из нее мармелад и пастилу. Во всяком случае, так утверждают наши читатели, отвечая на вопрос Галины ЗАДКОВОЙ из д. Лубяны Костромской области о том, что можно сделать из калины.*

Вот что рассказала Татьяна ТИМЧЕНКО из пос. Весново Калининградской области.

Калина - ягода очень полезная. Витамина С в ней больше, чем в лимонах, апельсинах, яблоках и землянике. Есть в калине и другие витамины, минеральные соли, яблочная и лимонная кислоты, глюкоза, фруктоза. Но из-за горьковатого вкуса калины ягоду употребляют не так уж часто.

Между тем прихваченная морозом или пропаренная в закрытой посуде, калина теряет горечь и очень приятна на вкус. Если при лечении нужно употреблять сок калины с сахаром, то я делаю так. Сок, смешанный с сахаром, разливаю в маленькие баночки и храню в прохладном месте (погребе, холодильнике). По мере необходимости ставлю сок в морозильную камеру на 2-3 дня. Не бойтесь, что сок заморозит, целебных качеств он не теряет, зато горечь уйдет.

Употреблять калину нужно при неврозах, гипертонической болезни, сосудистых спазмах. Она обладает также

противовоспалительным, успокаивающим действием. Гликозиды калины снижают уровень холестерина в крови, благодаря чему она полезна при

Настой готовится следующим образом. Возьмите 2 столовые ложки зрелых ягод, залейте 200 мл кипятка, закройте крышкой и поставьте на водяную баню минут на 15. Охладите, процедите и пейте по трети стакана 3-4 раза в день.

Кстати, из калины можно приготовить вкусные и питательные блюда.

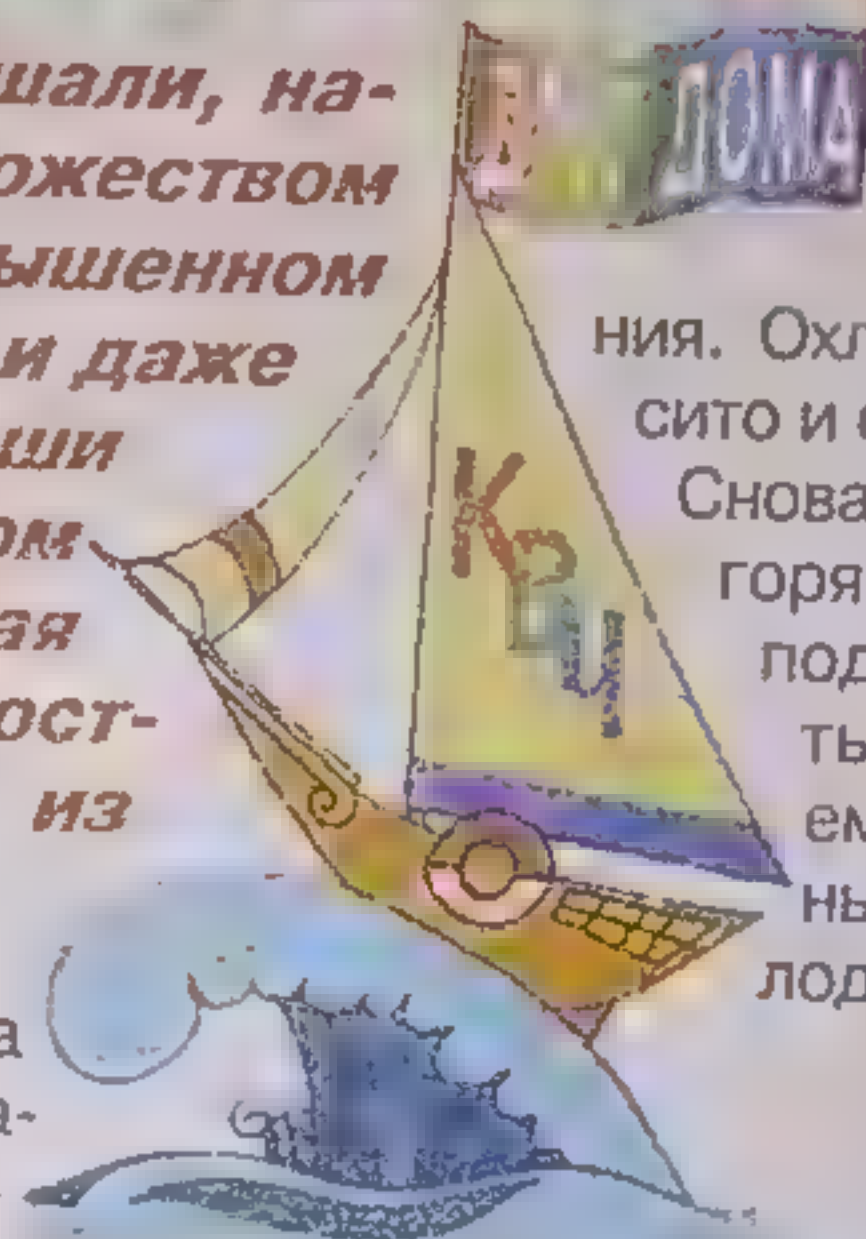
кан пюре - 0,5 стакана сахара и варите до загустения. Переложите в банки и поставьте в негорячую духовку, чтобы сверху образовалась корочка.

## НАСТОЙКА "КАЛИНОВКА"

На 1 кг ягод вам потребуется 100 г сахара, 800 г водки. Отожмите из ягод сок, размешайте с сахаром. Получившийся сироп залейте водкой, плотно закройте и поставьте в тепло на 2 недели. Процедите и подавайте к столу.

А вот что рассказала про калину Алла КРИЦКАЯ из Краснодара.

В плодах калины витамина С в два раза больше, чем в лимоне и мандари-



ны залейте двумя стаканами теплой воды и варите до размягчения. Охладите, протрите через сито и смешайте с 1 кг сахара. Снова варите 50 минут и в горячем виде разлейте в подготовленные прогретые банки небольшой емкости, типа майонезных. Храните желе в холодном месте.

## КАЛИНА В САХАРНОМ СИРОПЕ

Отберите спелые неповрежденные ягоды калины, промойте, дайте стечь воде и пробланшируйте в течение 2-3 минут. Затем плотно уложите их в простерилизованные пол-литровые банки и залейте кипящим сахарным сиропом (400 г сахара на 1 л воды) и герметически закройте.

## КАЛИНОВЫЙ МОРС

Полстакана сока калины смешайте с 1 л кипяченой воды, добавьте по вкусу сахар и оставьте на 3-5 часов. Подавайте в холодном виде. Более полезный и приятный морс получится, если сахар заменить медом.

## ПАСТИЛА ИЗ КАЛИНЫ

1 кг ягод вымойте, сбланшируйте 3 минуты. Затем воду слейте, а ягоды залейте стаканом свежей воды и варите их до размягчения. После этого протрите ягоды через сито, добавьте 800 г сахара и всю массу упарьте до тестообразной консистенции. Затем массу выложите в лоток, лучше деревянный, и подсушите в горячей духовке.

без добавления сахара и меда.

Солод с калиной разводили кипятком, настаивали 1 час, затем засыпали ржаную муку объемом в два раза больше солода и замешивали тесто. Остудили его до температуры парного молока (25-28 градусов) и заквашивали ржаной хлебной корочкой. После закисания посуду с кулагой плотно закрывали, обмазывали тестом и ставили на ночь в протопленную печь.

Беляши с калиной готовит Лидия ЩЕРБАК из города Златоуст Челябинской области. Вот их рецепт.

Калину переберите, удалите незрелые плоды, промойте в горячей воде, откиньте на решето и дайте воде стечь. Затем положите ягоды ровным слоем толщиной 1-2 см на раскатанное и смазанное маслом дрожжевое тесто, обильно посыпьте сахарным песком, полейте разогретым маслом, накройте начинку другим слоем теста и поставьте беляш в разогретую духовку или протопленную печь.

А те, кто любит сладкое, могут приготовить сгущенку, рецептом приготовления которой по просьбе Русланы ВЛАДЫКИНОЙ из д. Байдалино (Удмуртия) поделилась Валентина КУПАВЫХ из Каменск-Шахтинска Ростовской области.

Возьмите 3 литра цельного молока, 1 кг сахара, пол чайной ложки пищевой соды. В холодное молоко добавьте сахар, соду и варите на медленном огне 2,5-3 часа, помешивая. Получится 2 литра прекрасного сладкого сгущенного молока. При желании мож-



## МАРМЕЛАД ИЗ КАЛИНЫ И ЯБЛОК

Ягоды положите в кастрюлю, накройте крышкой, распарьте в духовке, протрите

не, а по содержанию железа она превосходит их в 5-10 раз. Соком



...ности ставлю сок в морозильную камеру на 2-3 дня. Не бойтесь, что сок замерзнет, целебных качеств он не теряет, зато горечь уйдет.

Употреблять калину нужно при неврозах, гипертонической болезни, сосудистых спазмах. Она обладает также же противовоспалительным, успокаивающим действием. Плоды калины снижают уровень холестерина в крови, благодаря чему она полезна при лечении атеросклероза. Отвар цветков калины в народной медицине используют в качестве отхаркивающего и потогонного средства. При кожных заболеваниях (угрях, фурункулах) воспаленные места нужно смазывать настоем цветков или плодов калины (2 столовые ложки на 200 г воды).

При заболеваниях системы пищеварения, органов дыхания, детском диатезе нужно пить настой калины или сок с сахаром. Сок калины смешайте с сахаром в пропорции 1:2 и принимайте по 2-3 столовые ложки 3-4 раза в день.

**Сейчас многие живут бедно, но картошка, я думаю, есть почти у всех. А вот во что ее можно превратить, знают, наверное, не все.**

#### КРУПА

Отварите клубни, не допуская чтобы они потрескались. Снимите кожицу, охладите, нарежьте небольшими кубиками, которые затем сушите в не очень горячей духовке или на солнце до тех пор, пока они не станут стекловидными и прозрачными. Затем перемелите их в крупу. Варить такую кашу нужно, как любую другую, только недолго.

#### МАСЛО

На одну часть сливок возьмите одну часть вареного протертого картофеля и сбейте как обычное масло.

#### КОФЕ

Клубни отварите, снимите кожицу, охладите, нарежьте небольшими кусочками, которые потом сушите в горячей духовке до потемнения. После этого их нужно размолоть и получившийся порошок смешать с равным количеством натурального кофе.

#### СЫР

Клубни отварите, снимите кожицу, протрите на терке, чтобы не было комков. Из полученной массы, добавив хорошего молока, можно приготовить три сорта сыра.

- Низкого качества: пять частей тертого картофеля, одна часть жирного молока.

- Среднего качества: четыре части картофеля, две части молока.

- Высшего качества: три части картофеля, две части молока.

#### МАРМЕЛАД ИЗ КАЛИНЫ И ЯБЛОК

Ягоды положите в кастрюлю, накройте крышкой, распарьте в духовке, протрите через сито, добавьте печеные кисломолочные протертые яблоки. На 1 кг полученного пюре добавьте 1 кг сахара и варите до загустения. Затем разлейте тонким слоем в подготовленные лоточки и подсушите в остывающей духовке. Готовый мармелад разрежьте на кусочки.

#### ПОВИДЛО ИЗ КАЛИНЫ С РЯБИНОЙ

Сварите равное количество тех и других ягод. На 1 стакан ягод влейте 2 стакана воды и варите, пока вода не выкипит наполовину. Протрите в пюре, всыпьте сахар из расчета 1 ста-

не, а по содержанию железа она превосходит их в 5-10 раз. Соком калины, смешанным с медом, лечат тонзиллиты и ангины, болезни печени и желчных путей.

Для его приготовления из ягод отожмите сок, процедите. Мезгу залейте водой, кипятите 5-10 минут, процедите и отвар соедините с выжатым соком, добавьте сахар и разлейте по банкам. На 1 кг ягод - 200 г воды и 200 г сахара. Хранить сок нужно в прохладном месте.

#### ЖЕЛЕ ИЗ КАЛИНЫ

1 кг отобранных и промытых ягод калины пробланшируйте в кипящей воде 5-6 минут для уменьшения горечи и размягчения кожицы. Воду слейте, а яго-

#### ПАСТИЛА ИЗ КАЛИНЫ

1 кг ягод вымойте, сбланшируйте 3 минуты. Затем воду слейте, а ягоды залейте стаканом свежей воды и варите их до размягчения. После этого протрите ягоды через сито, добавьте 800 г сахара и всю массу упарьте до тестообразной консистенции. Затем массу выложите в лоток, лучше деревянный, и подсушите в горячей духовке.

#### ХЛЕБНЫЙ СУП С КАЛИНОЙ И МЕДОМ

Вам потребуется 250 г калины, 300 г сухарей, 5 столовых ложек меда, 1 л воды. Калину переберите, залейте кипятком, дайте постоять в течение полчаса. Воду поменяйте и варите полчаса на слабом огне. За 10 минут до конца варки положите в отвар натертые на терке ржаные сухари и мед. Готовый суп подается как горячим, так и холодным. По желанию его можно заправить сметаной.

#### КУЛАГА

Это сладкое блюдо в старину готовили из ржаного солода, ржаной муки и калины, причем

могут приготовить сгущенку, рецептом приготовления которой по просьбе Русланы ВЛАДЫКИНОЙ из д. Байдалино (Удмуртия) поделилась Валентина КУПАВЫХ из Каменск-Шахтинска Ростовской области.

Возьмите 3 литра цельного молока, 1 кг сахара, пол чайной ложки пищевой соды. В холодное молоко добавьте сахар, соду и варите на медленном огне 2,5-3 часа, помешивая. Получится 2 литра прекрасного сладкого сгущенного молока. При желании можно добавить ваниль.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПОСТУПИВШИЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ**



Что такое винный гриб и какими свойствами он обладает?  
**Светлана СУХАНОВА. Оренбург.**

На моей кухне просто беда - в шкафчиках завелись жучки. Я перепробовала все, что только можно, но они появляются вновь и вновь. Что делать?  
**Наталья ШУМКОВА. Екатеринбург.**

## ВЫРУЧИТ КАРТОШКА

Смесь тщательно перемешайте, добавьте по вкусу соль и тмин, накройте и оставьте зимой на 3-4 часа, летом - на 2-3. По истечении этого срока еще раз интенсивно перемешайте, переложите в дуршлаг и дайте вытечь лишней жидкости.

Оставьте сыр на несколько дней в форме, а затем переложите на доску до полного высыхания. Если сыр начнет трескаться, сбрызгивайте его молоком.

Готовый сыр складывают в бочонки, на дно которых хорошо бы насыпать немного лука. Сыр лучше выкладывать, также пересылая луком. Чем дольше он хранится, тем становится вкуснее.

**Татьяна КОНДРИНА. пос. Ижморский Кемеровской области.**



Если вы решили испечь картофельные оладьи, добавьте в протертый картофель немного молока. Тогда они сохраняют аппетитный цвет и при жарке не потемнеют.

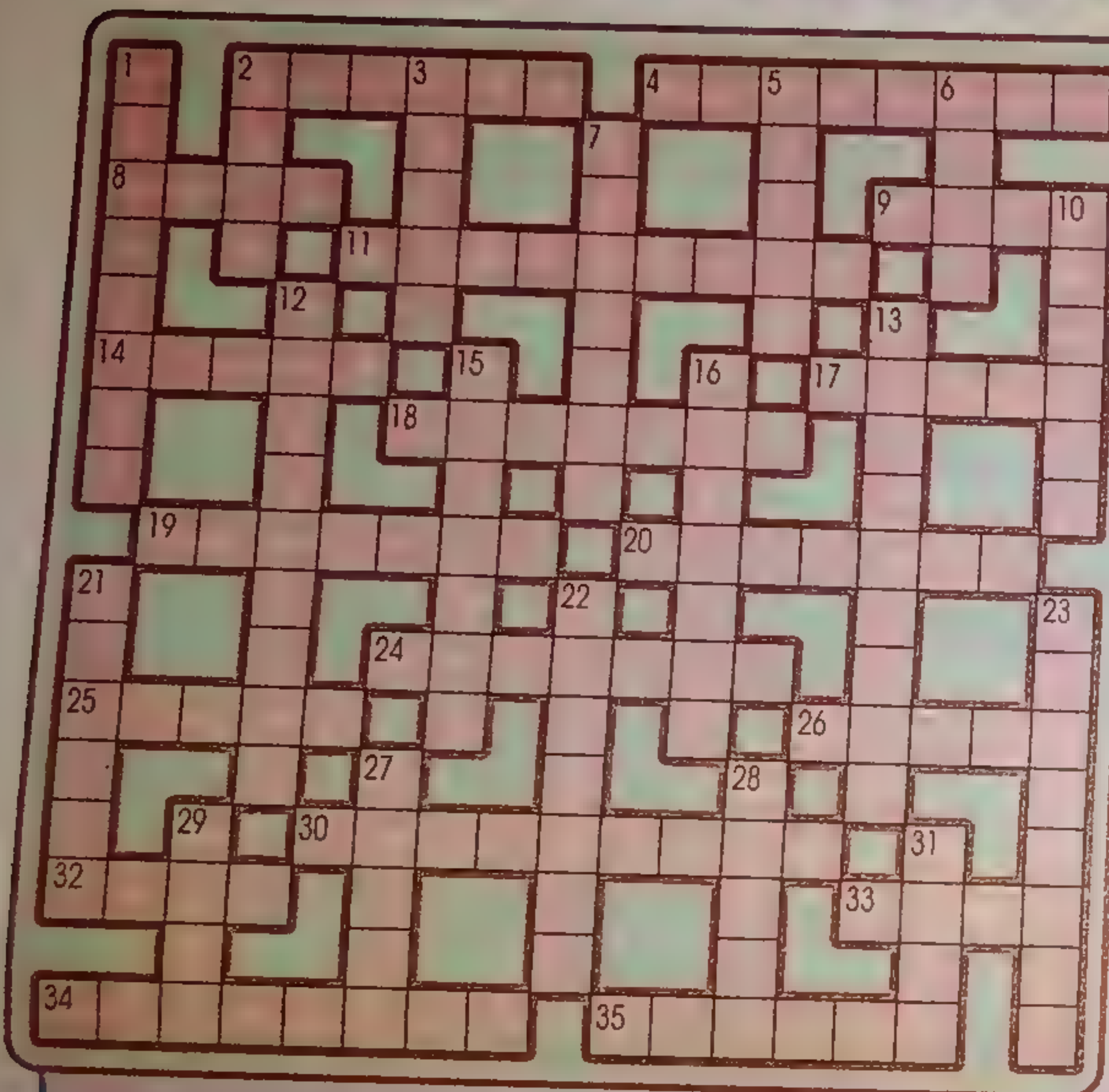
Картофельные котлеты кладите только на разогретую сковороду с горячим растительным маслом. В этом случае они получатся румяными и не развалятся на куски.

В картофельное пюре вливайте только кипящее молоко - блюдо не приобретет неприятного сероватого оттенка.

**Ольга ФУРСОВА. Москва.**



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 2. Для альпиниста - горная цепь, для спиногрыза - лакомый кусочек. 4. Главная книга в бухгалтерии. 8. Гость, которого не стоит угощать свининой. 9. Удовольствие, которое можно словить. 11. Специалист по растиранию тела с лечебными или иными целями. 14. Основное занятие колдуна. 17. Музыкальный инструмент, в который можно "вылететь". 18. Полицейское оружие. 19. То, чего якобы нет в деньгах. 20. Вид кражи, при которой вор сообщает свою фамилию. 24. Средний ... - это когда тебе веришь, что завтра будешь чувствовать себя лучше. 25. Топор с толстым массивным полотном. 26. Австрийская "водка". 30. Рубашка для мужских дел, если судить по ее названию. 32.

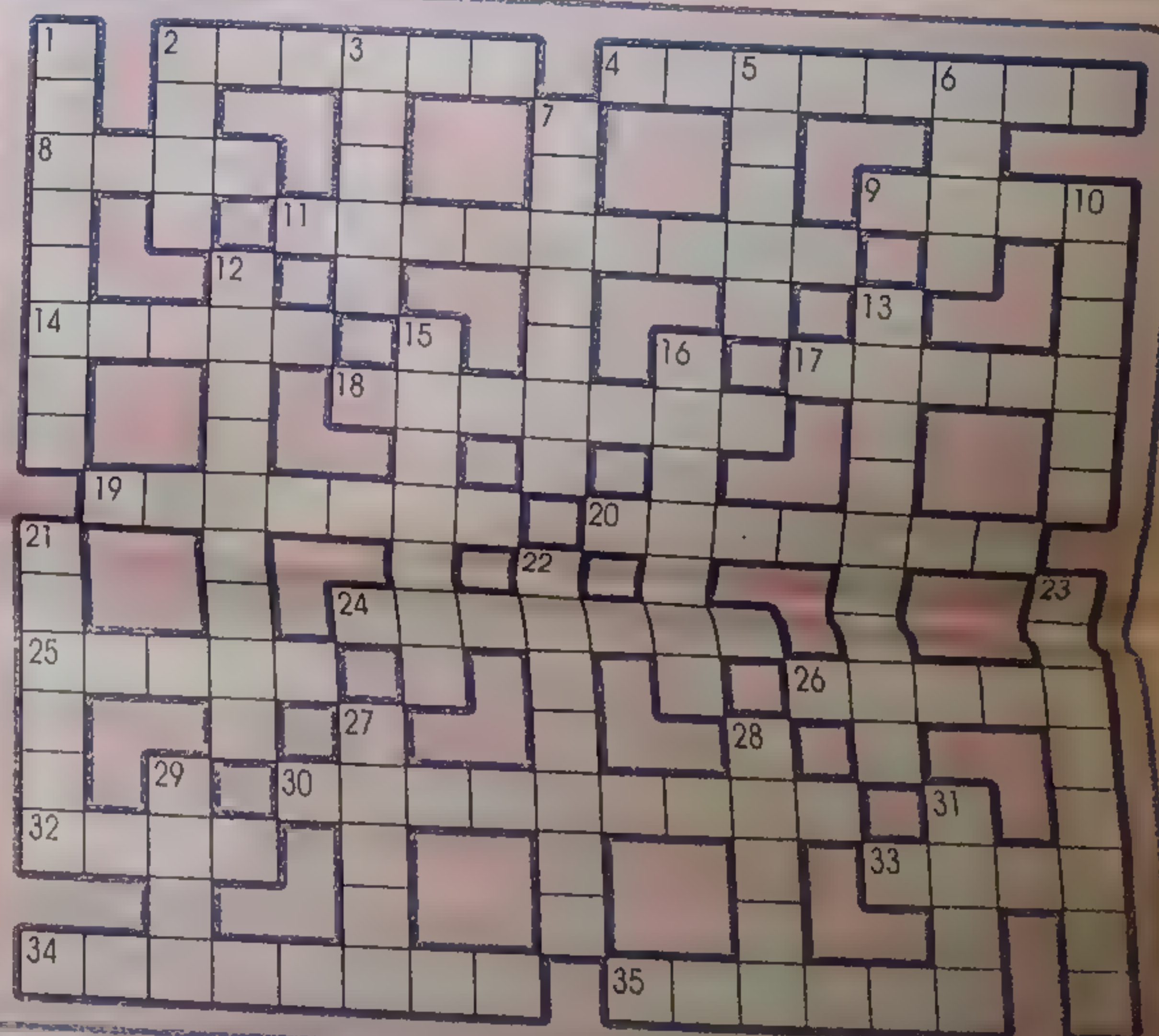
Гимнастический снаряд с копытами. 33. Часть пояса верности, которую муж носил с собой. 34. Место, куда самосвалы сваливают на ночь. 35. Артиллерийский боеприпас.

**По вертикали.** 1. Писатель, работающий, не дожидаясь прихода музы. 2. "Ночная серенада", спящего на спине. 3. "Ликвидатор" бемолей и диэзов. 5. Перечень конфискуемых вещей. 6. Работа, выполненная "с сучком и задоринкой". 7. Сорящий деньгами. 10. Осветительное устройство, краснеющее на некоторых улицах. 12. Большой Змей, но не удав. 13. Пост, который в СССР занимал только Михаил Горбачев. 15. Собака с большой тупой мордой. 16. Врач, помогающий мужчине любить глазами. 21. Отдых под голубым на зеленом. 22. Художник, выкупивший из крепостной зависимости Тараса Шевченко. 23. Принадлежность для бритья с кремом. 27. Ошибка дипломатов, исправляемая генералами. 28. Делимая часть неубитого медведя. 29. Орудие труда кучера. 31. Если ваша жена - ..., то вам полагается не более 25 процентов.

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 2. Превращение дырявых носков в произведение декоративно-прикладного искусства. 4. Что отрывают, гадая на ромашке? 8. Как славяне называли свеклу? 9. С ним лучше разделить обед. 11. Маленькая узорчатая восточная шапочка. 14. Разновидность кожи. 17. Старинная украинская одежда. 18. Упитанный ребенок. 19. Название свадьбы, отмечаемой через 50 лет супружества. 20. Какая бубновая карта означает при гадании "неверность"? 24. Праздничная причёска. 25. Мягкая часть печеного хлеба. 26. Вид пушистой пряжи. 30. Застекленное помещение для выращивания теплолюбивых растений. 32. Украинский "деликатес". 33. Покорное слово ... укрощает (поговорка). 34. Пейзаж с высоты птичьего полета. 35. Местность, куда ездят с целью поправить здоровье.

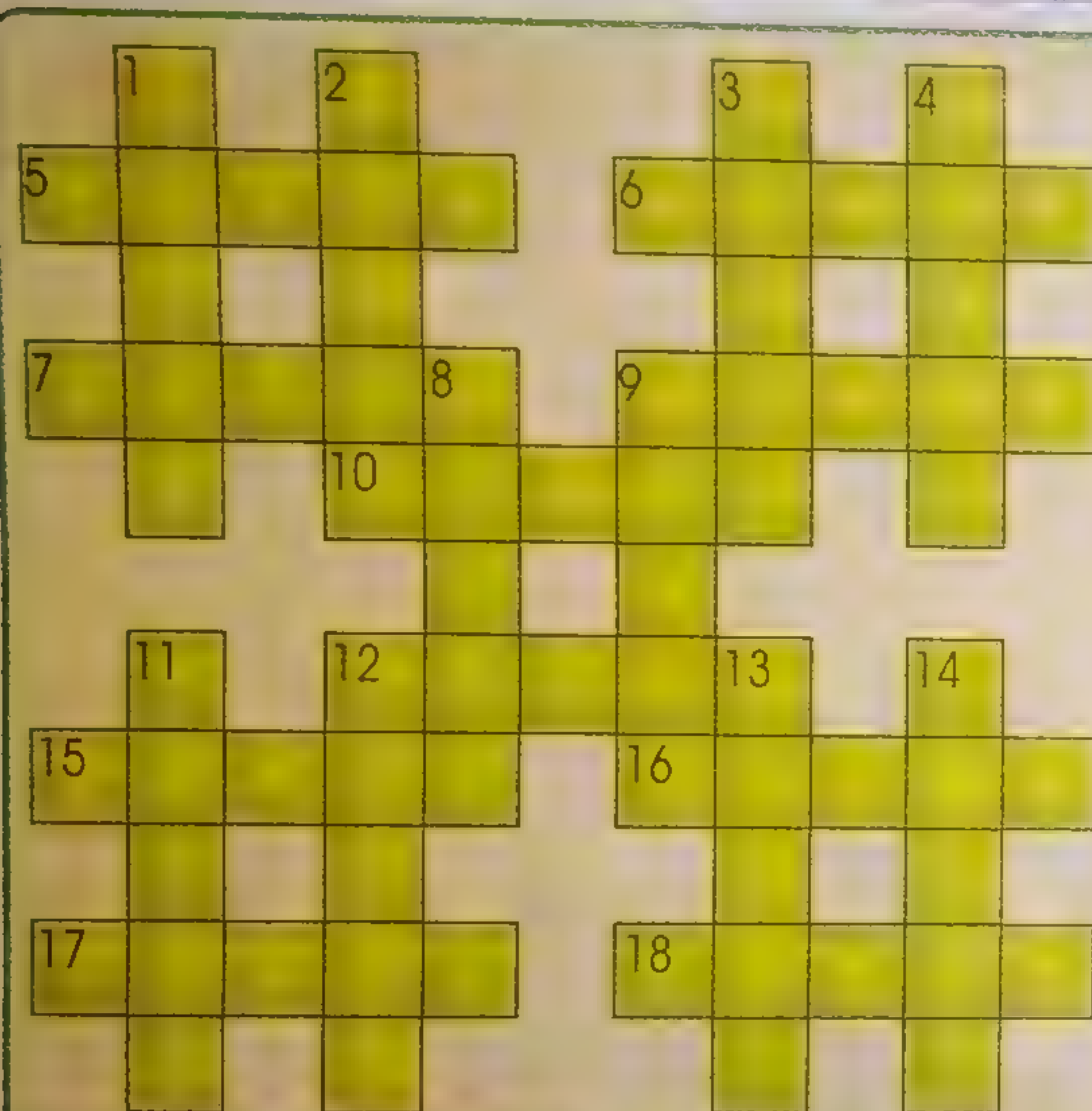
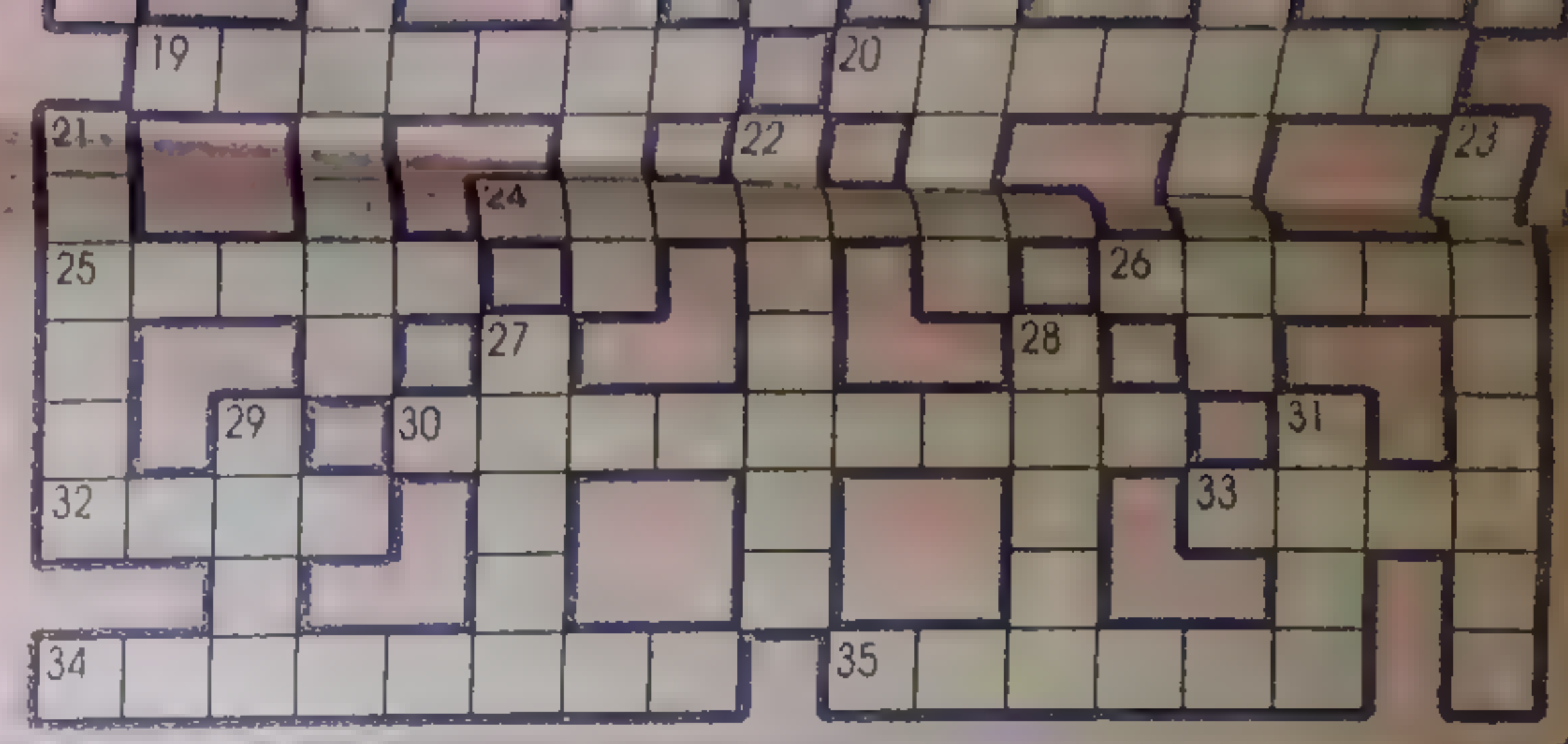
**По вертикали.** 1. Старинное название целования. 2. И кашне, и боа. 3. Место на земле с самыми длинными днями и ночами. 5. Истопница, от которой часто танцуют. 6. Кондитерское творение. 7. Старый солдат, не знающий слов любви. 10. Блеск начищенной поверхности. 12. Женский костюм для водных процедур. 13. Для немцев он всегда с маслом, а для нас - и с сыром, и с колбасой. 15. Деньги, скрываемые от жены. 16. Мягкая мебель без спинки для лежания, сидения. 21. Горький шоколад из "черного" семейства фирмы "Красный Октябрь". 22. Последняя из умирающих. 23. Перловая крупа (разговорное). 27. Особое клеймо на золотых украшениях. 28. Что Антон Чехов называл "лазаретом самолюбий"? 29. "Горелый" символ масленицы. 31. Тяжесть, используемая при засолке овощей.





не стоит уподобляться свиньям. 9. Удовольствие, которое можно словить. 11. Специалист по расщеплению тела с лечебными или иными целями. 14. Основное занятие колдуна. 17. Музыкальный инструмент, в который можно "вылететь". 18. Политическое оружие. 19. То, чего якобы нет в деньгах. 20. Вид кражи, при которой вор сообщает свою фамилию. 24. Средний ... - это когда еще веришь, что завтра будешь чувствовать себя лучше. 25. Топор с толстым массивным полотном. 26. Австрийская "водка". 30. Рубашка для мокрых дел, если судить по ее названию. 32.

Сорящий деньгами. 10. Осветительное устройство, краснеющее на некоторых улицах. 12. Большой Змей, но не удав. 13. Пост, который в СССР занимал только Михаил Горбачев. 15. Собака с большой тупой мордой. 16. Врач, помогающий мужчине любить глазами. 21. Отдых под голубым на зеленом. 22. Художник, выкупивший из крепостной зависимости Тараса Шевченко. 23. Принадлежность для бритья с кремом. 27. Ошибка дипломатов, исправляемая генералами. 28. Делимая часть неубитого медведя. 29. Орудие труда кучера. 31. Если ваша жена - ... , то вам полагается не более 25 процентов.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали.

5. Хранилище артистов театра Карабаса Барабаса. 6. Характерная окраска звука. 7. Без рук, без ног, а по столу ползает (загадка). 9. Много коров вместе. 10. Что складывают из букв? 12. Что помогает лисе заметить следы? 15. Основной компонент шоколада. 16. Улица, не имеющая сквозного проезда. 17. Житель Севера, однако. 18. Цирковой артист комического жанра.

По вертикали.

1. Учреждение, занимающееся собиранием, хранением и выставкой чего-либо. 2. Спорт с дротиками. 3. Вес товара без тары. 4. Маленький доносчик. 8. Металл для солдатиков. 9. Обычный звук для регулировщика движения. 11. Пружинящее устройство для прыжков-подскоков. 12. "Огненный" грузинский суп. 13. Их одевают на ноги. 14. Математический знак.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ

РЕКЛАМЫ

915-44-51

РАЗМЕЩЕНИЕ В

РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 5

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали.

1. Перстень. 4. Парадокс. 9. Игрушка. 10. Евнух. 11. Ответ. 15. Сардоникс. 17. Перл. 18. Ужин. 19. Кружева. 20. Строчка. 24. Кадр. 25. Язык. 26. Фильдекос. 29. Земля. 32. Шафер. 33. Маникюр. 34. Кэмпбелл. 35. Канитель.

По вертикали.

1. Пенелопа. 2. Струя. 3. Нега. 5. Арка. 6. Диета. 7. Смотрины. 8. Пустота. 12. Лаврецкий. 13. Аккордеон. 14. Природа. 16. Джакузи. 21. Сквозняк. 22. Дидилия. 23. Акварель. 27. Олимп. 28. Балет. 30. Балл. 31. "Дюна".

#### ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали.

1. Трубадур. 4. Спринтер. 9. Ударник. 10. Удача. 11. Школа. 15. Гексаметр. 17. Иуда. 18. Сумо. 19. Конверт. 20. Махорка. 24. Флюс. 25. Шило. 26. Треуголка. 29. Йорик. 32. Вечер. 33. Горыныч. 34. Разминка. 35. Пьянство.

По вертикали.

1. Тирушник. 2. Бахча. 3. Узда. 5. Приз. 6. Ножка. 7. Редактор. 8. Бригада. 12. Секретарь.

13. Страховка. 14. Однолюб. 16. Функция. 21. Ефрейтор. 22. Магач. 23. Колорадо. 27. Бином. 28. Пегас. 30. Боек. 31. Рысь.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали.

1. Окрошка. 3. Вторник. 7. Зеркальце. 10. Жмот. 13. Гимн. 14. Лилипут. 15. Ужимка. 16. Стелла. 20. Плотина. 21. Атом. 22. Гном. 25. Скульптор. 26. Роскошь. 27. Актриса.

По вертикали.

1. Обложка. 2. Шлем. 4. Овца. 5. Коленка. 6. Жасмин. 8. Мороженое. 9. Чиполлино. 11. Циркуль. 12. Пустыня. 17. Снайпер. 18. Ателье. 19. Каморка. 23. Окно. 24. Поэт.



Рисунок Игоря КИЙКО.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ДОРОБЫЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ, Николая КАРДАКОВА, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Виктора УСКОВА, Анны ЯНИНОЙ.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный № 012727 Комитета Российской Федерации по печати. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездиновский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: "Ligo" <ligo@land.ru> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Стелечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 152200 экз. Тип. № 05

Цена свободная.





**Юрий ПРОКОПЕНКО**  
врач-сексолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома"

# МАМА ДОЧКЕ НЕ УКАЗ

*Следует ли после потери девственности идти к гинекологу на обследование? Может ли первый половой акт пагубно повлиять на мое здоровье в будущем? Мне еще нет 18 лет. Имеет ли гинеколог право рассказать моей матери, девственница я или нет? Дело в том, что врач у нас общий.*

**Оксана, 17 лет.**

Вопросов сразу несколько, поэтому давайте разберемся с ними по отдельности.

Начало половой жизни вовсе не должно отметиться началом каких-то болезней. Так что связывать первый визит к гинекологу именно с началом половой жизни не следует. Тем не менее общий взгляд на это таков: любой женщине рекомендуется раз в год обследоваться у гинеколога, чтобы вовремя заметить начало какой-то болезни. Мало того, если девственница считает, что у нее что-то не в порядке по гинекологии, ей тоже нужно обратиться к врачу.

Конечно, если есть какие-то проблемы, связанные с дефлорацией, лучше обратиться к гинекологу и не стесняться, чем стесняться и болеть.

"Первый раз" и секс до 18 лет никак не отражаются на здоровье в будущем. Другое дело, что раннее начало половой жизни может быть чревато воспалительными заболеваниями, нежелательной беременностью, психической травмой. По статистике венерических заболеваний одной области РФ, среднее первое зарегистрированное заболевание венерических заболеваний почти половину составляют молодые люди

15-19 лет. Опыта мало, а желания много - вот и вступают в связь с явно больными партнерами, опасность которых более опытный человек почувствовал бы заранее.

Беременные до 19 лет составляют группу риска по развитию осложнений во время беременности и родов, рождению слабых и маленьких детей. Но это не катастрофа, а лишь статистика, поэтому нередко беременность у 17-летней протекает легче, чем у 25-летней.

Особенно негативные последствия бывают при начале половой жизни в 13-15 лет, что ныне не редкость, к сожалению. Но еще раз повторю: негативные последствия для будущего наступают не от самой половой жизни, а от того, что с нею может быть связано.

Пожалуй, единственным действительно отрицательным моментом может быть то, что чем раньше девушка начинает половую жизнь, тем позже у нее проснется оргастичность. Еще советская статистика была примерно такова: при начале половой жизни в 16 лет женщина начинает испытывать оргазм примерно через 7 лет, при начале в 18 - через 5 лет, при начале в 20 - через 3 года, при начале в 22 года - через год.

Конечно, это средние данные, но тенденция четкая, связанная с психофизиологическим созреванием.

80 процентов девушек начинают половую жизнь не потому, что очень хочется, а исходя из каких-то других обстоятельств: любопытство, настойчивость кавалера, насилие, много выпили и т.д. А чем меньше возраст новоявленной женщины, тем чаще началом секса бывают такие несексуальные обстоятельства.

Есть такое понятие - врачебная тайна, согласно которой врач не вправе раскрывать сведения о здоровье своего пациента никому, кроме как по запросу судебных органов. Даже в случаях тяжелых заболеваний, СПИДа, психических болезней врач обязан хранить тайну. Это предусмотрено законодательством - ст. 137 УК РФ "Нарушение неприкосновенности частной жизни". Исключение - состояние здоровья детей и людей, находящихся под опекой.

Получается, что права у доктора нет, а возможность есть. Вряд ли это будет вам утешением, если доктор по-свойски расскажет вашей маме о ваших проблемах. Привлечь гинеколога к ответственности будет сложно, да и вряд ли вы станете этим заниматься. Так что, на мой взгляд, если есть такой риск, лучше сходить в другую поликлинику, где этого риска не будет, - государственную или платную.

И последнее: не нервничайте. Вы достаточно взрослая девушка, чтобы быть самостоятельной. Ни мама, ни школа, ни милиция не вправе распоряжаться вами, контролировать половую жизнь и так





здоровье в будущем. Другое дело, что раннее начало половой жизни может быть чревато воспалительными заболеваниями, нежелательной беременностью, психической травмой. По данным статистики венерологов одной области РФ, среди впервые зарегистрированных случаев венерических заболеваний почти половину составляют молодые люди

существенно отрицательным моментом может быть то, что чем раньше девушка начинает половую жизнь, тем позже у нее проснется оргастичность. Еще советская статистика была примерно такова: при начале половой жизни в 16 лет женщина начинает испытывать оргазм примерно через 7 лет, при начале в 18 - через 5 лет, при начале в 20 - через 3 года, при начале в 22 года - через год

ем, если доктор по-свойски расскажет вашей маме о ваших проблемах. Привлечь гинеколога к ответственности будет сложно, да и вряд ли вы станете этим заниматься. Так что, на мой взгляд, если есть такой риск, лучше сходить в другую поликлинику, где этого риска не будет, государственную или платную.

И последнее: не нервничайте. Вы достаточно взрослая девушка, чтобы быть самостоятельной. Ни мама, ни школа, ни милиция не вправе распоряжаться вами, контролировать вашу жизнь и так далее. Будьте сами собой, живите так, как хочется вам, заботьтесь о себе, а не о мнении окружающих.

К сожалению, юность - такой возраст, когда человек уже и не ребенок, но еще и не вполне взрослый. Запросы большие, хочется самостоятельности и уважения, а взрослым это еще кажется игрой. Тем не менее нужно учиться отстаивать свои права, даже если это связано с конфликтом. Только постарайтесь правильно оценить свои запросы: действительно ли они оправданы или являются проявлением детского упрямства и необдуманных поступков.



## ПОМЕНЬШЕ ЗАДУМЫВАЙТЕСЬ

*Когда я обнимаю свою подругу в кино или на дискотеке, очень возбуждаюсь. Но стоит нам остаться одним, у меня ничего не получается. Я боюсь, что, если "дойдет до дела", я опозорюсь...*

**С.Т. Кемерово.**

В вашем случае возможны несколько проблем. Либо речь идет о так называемых контактных эмоциях, то есть, условно говоря, в общественном месте вы как бы заражаетесь праздничной атмосферой, общением с объектом вашей симпатии, отчего и возникает эрекция. Либо вам не хватает чисто механической стимуляции просто от объятий (петтинга). Возможно, для достижения полноценной эрекции вам необходима стимуляция эрогенных зон, идущая от вашей подруги. Кстати, вашему возбуждению в тот момент, когда вы остаетесь наедине, может препятствовать ее пассивность или ваша неуверенность во взаимности. В этом случае вам следует поговорить с девушкой. В конце концов откровенность в таком вопросе

никогда никому не вредила - ведь вы обсуждаете вашу общую проблему. Но

чаще всего мужчину может подвести именно мысль о том, "как бы не опозориться". В этой ситуации, разумеется, подруга ни при чем. Думать - получится или нет - вообще не надо. Чрезмерная нацеленность на конечный результат может только повредить делу. Отсюда и ситуация, описанная вами. Вы чувствуете себя комфортно на дискотеке или в ином общественном месте именно потому, что уверены, что вам не придется доказывать свою полноценность. К сожалению, если эта проблема глубока, справиться с ней самостоятельно вам вряд ли удастся. Возможно, вам понадобится помощь врача-специалиста - сексолога или психотерапевта.



*Мы вместе уже год, но у нас никогда не бывает одновременных оргазмов - то она раньше, то я. Как нам быть?*

**Борис Г.  
г. Сергиев Посад  
Московской области.**

Несовпадение в окончании полового акта абсолютно естественно. Вообще считается, что мужчина испытывает оргазм значительно раньше, чем женщина. Поэтому задача мужчины - не спешить, обеспечивая партнерше всю полноту ощущений во время интимного контакта. И если, как вы пишете, оргазм происходит раньше то у вас, то у

## ЦЕЛЬ У ВАС ОДНА

нее, это может свидетельствовать о полной гармонии ваших интимных отношений. Здесь все зависит от того, что профессионалы называют "диапазоном приемлемости". Например, партнер, испытавший оргазм, может доставить своей партнерше удовольствие с помощью оральной или мануальной стимуляции эрогенных зон. Так что, повторяю, одновременный оргазм вовсе не обязателен. Главное - чтобы вы получали удовольствие от интимного общения. Однако в

любом случае вам стоит откровенно поговорить с вашей подругой, возможно, для нее одновременный оргазм действительно является необходимым условием не только физического, но и психологического удовлетворения. Возможно, есть смысл посетить врача-сексолога или психотерапевта, который подскажет вам технику полового акта или позу, при которой вам удастся достигнуть одновременного окончания полового акта.







*Я давно прекратила кормление, но лактация все еще продолжается. Подруга посоветовала мне принимать "Постинор". Поможет ли это мне? Подруга утверждает, что ей помогло.*

**Ольга, пос. Невский  
Ленинградской области.**

Поздравьте подругу с новым словом в медицине. На самом деле "Постинор" никак не влияет на лактацию, порой кормящие женщины используют этот препарат для контрацепции без угрозы потерять молоко.

Наличие молока зависит от уровня специфического гормона пролактина, который вырабатывается в гипофизе. В норме количество пролактина начинает повышаться еще во время беременности, вызывая выделение молозива с 20-25 недель.

Именно от пролактина, а не от размеров груди зависит, сколько молока будет у кормящей мамы. Известно, что порой женщина, носящая бюстгалтер первого размера, кормит не только своего малыша, но и его молочного брата, мать которого гордится своим четвертым размером, но молока не имеет.

Пролактин вырабатывается всегда как у женщин, так и у мужчин, хотя у сильного пола его гораздо меньше. Однако в обычное время уровень гормона невелик. Поэтому, если лактация продолжается слишком долго, а тем более если она появилась у женщины независимо от родов, необходимо обратиться

к гинекологу-эндокринологу.

Врач назначает анализ гормона в крови, а также рентген турецкого седла - снимок черепа. Именно в турецком седле - костной выемке на основании черепа под головным мозгом и находится гипофиз. Порой обнаруживается опухоль гипофиза, которая и вырабатывает слишком много пролактина. При этом опухоль практически никогда не бывает злокачественной. Хирургическое удаление опухоли гипофиза невозможно из-за его расположения, поэтому в случае необходимости (что бывает крайне редко) его облучают остронаправленными рентгеновскими лучами, вызывая гибель части клеток. При этом врачи придерживаются тактики: воздействовать лучше меньше, чем слишком сильно.

Дело в том, что гипофиз вырабатывает много гормонов, совершенно необходимых не только для нормальной жизни, но и для жизни как таковой. Вообще в эндокринной системе гипофиз занимает ведущее и направляющее место, контролируя деятельность всех остальных желез внут-

## МОЛОЧНЫЙ ГОРМОН

ренней секреции - надпочечников и яичников, щитовидной и поджелудочной желез и т.д.

Исходя из этого, если после облучения уровень пролактина все-таки будет превышать нормальные цифры, опухоль в дальнейшем лечат при помощи лекарств. Обычно при этом применяют "Парлодел", который избирательно нейтрализует только пролактин. Дозу препарата и длительность курса подбирает врач, ориентируясь как на

начальные цифры анализов, так и на динамику во время лечения.

В то же время опухоли может и не быть, а повышенный уровень пролактина объясняется тем, что нормальный гипофиз работает слишком активно. В этом случае также применяют препараты, понижающие концентрацию пролактина, хотя и не устраняют саму причину расстройства.

Многие женщины считают, что кормление грудью (а соответственно и высокий уровень пролактина) является действенным способом контрацепции. Однако это не совсем так. Действительно, если пролактина много, яйцеклетка не созревает, но не столь высокий уровень гормона может и подвести. Почти 15 процентов женщин, не использующих обычную контрацепцию, беременеют в первые полгода после родов. Так что лучше не полагаться на бабушкины методы, особенно учитывая, что отсутствие менструаций много и е

склонны списывать на послеродовое восстановление цикла и спохватываются слишком поздно для

прерывания ненужной беременности.

С другой стороны, известно так называемое гиперпролактинное бесплодие: повышенный уровень пролактина в крови небеременевшей женщины. При этом остальные гормональные анализы показывают неправильную концентрацию (одних больше нормы, других меньше), по данным базальной температуры, яйцеклетка не созревает, беременность невозможна. Такое состояние порой бывает внешне незаметно: молока нет, молочные железы маленькие. Применение все того же "Парлодела" позволяет женщине забеременеть в ближайшее время.

Несколько слов о... мужчинах. У них тоже бывает гиперпролактинемия, что проявляется снижением уровня тестостерона, подконтрольного пролактину, а соответственно - понижение потенции и, главное, бесплодие. При этом внешний вид больных может быть специфическим: отложение жира по женскому типу, жирные волосы и кожа, увеличенные молочные железы, выделение жидкости из сосков, но может быть и совершенно обычным. Поэтому соответствующий диагноз, как правило, ставят при обследовании по поводу бесплодия. Лечение обычное - "Парлодел" в небольших дозировках, но длительным курсом.

**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексопатолог,  
кандидат медицинских наук,  
обозреватель  
"Друга дома".





не имеет. Пролактин вырабатывается всегда как у женщин, так и у мужчин, хотя у сильного пола его гораздо меньше. Однако в обычное время уровень гормона невелик. Поэтому, если лактация продолжается слишком долго, а тем

ных не только для нормальной жизни, но и для жизни как таковой. Вообще в эндокринной системе гипофиз занимает ведущее и направляющее место. Поэтому при нарушении его функции необходимо обратиться к врачам. Тщательное обследование внутренних желез внут-

склонны списывать на послеродовое восстановление. Однако если восстановление происходит слишком поздно для

обследовании по поводу бесплодия. Лечение обычное - "Парлодел" в небольших дозировках, но длительным курсом. **Юлия Прокопчик, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома".**

# ПРОМЫВАЙТЕ, ПРОМЫВАЙТЕ ПО УТРАМ И ВЕЧЕРАМ

**В зимнюю пору мы частенько не обращаем внимания на насморк и кашель: обычное дело. Однако, переходив на ногах простудное заболевание, человек рискует получить осложнение в виде воспаления придаточных пазух носа. Чаще всего организм расплачивается за невнимание к нему гайморитом - воспалением верхнечелюстной пазухи. В итоге болит голова, давит в области носа, дышать через него невозможно... Лучше всего в этом случае пойти к врачу. Если вы и на это не находите времени, помогите себе сами. Промывайте нос доступными средствами.**

Процедура проста, но очень эффективна. Нужно по очереди тщательно очистить обе ноздри и сразу начать промывание. В качестве "помпы" можно использовать маленькую спринцовку или тонкую трубочку.

Итак, вы выбрали спринцовку. Ваши действия: вставить ее наконечник в одну ноздрю примерно на 1 см перпендикулярно лицу. Голову наклонить вперед на 45 градусов и еще немного в сторону (если "моете" правую ноздрю - то влево, и наоборот). Раствор вливайте маленькими порциями, постепенно усиливая струю. После 3-5 вливаний очищаете нос и продолжаете процедуру. Осерегайтесь направлять первые порции "моющего вещества" в область переносицы. Если ра-

створ попадет в чувствительную обонятельную зону, которая расположена в верхних отделах носа, ощущения будут не из приятных.

Если спринцовки нет, возьмите широкую трубочку для коктейля (диаметром 5-10 мм) и, сохраняя положение головы, как и в первом варианте, втягивайте жидкость носом и сплевывайте ее. Если нет подручных средств, налейте раствор в ладонку и втягивайте его носом, держа голову, как в первых двух случаях.

Чем "мыть" нос? Это может быть раствор морской соли (одна-полторы чайные ложки на стакан кипяченой воды), ротокана или рекутана (развести такое же количество на стакан воды), зеленый чай, настоянный 15-20 минут. Можно приго-

товить настой зверобоя, календулы, листьев черной смородины или череды. Их готовят из расчета 20 г (одна столовая ложка измельченного сухого сырья) на стакан кипятка и настаивают 15-30 минут. Можно использовать отвар ромашки, к которому добавляют столовую ложку меда на стакан, или коры дуба. Их готовят таким образом: заливают сырье в пропорции 1:10 холодной водой на 1-2 часа, а потом кипятят, помешивая, на медленном огне 20-30 минут. Отвары и настои хранят в холодильнике не более 2-3 суток.

Можно использовать для раствора фурацилин, марганцовку (розового цвета), любую минеральную воду без газа.

На одно промывание требуется до стакана теплого раствора (38-40 градусов). Процедуру повторяют 2-4 раза в день в течение одной-двух недель. Из предложенного ассортимента выбирайте то, что переносите, имеете в доме или сможете купить в аптеке. Лучше всего чередовать раствор морской соли с любым другим "моющим" раствором.

После промывания сразу закапайте в нос противомикробное или противовоспалительное лекарство.

**Подготовила Людмила ОСОКИНА.**

*У моего друга всегда красное лицо. Он не алкоголик. В чем тут дело?*

**Ольга ГАРБУЛИНА, г. Белово Кемеровской области.**

Спиртное, скорее всего, ни при чем. Возможно, это аллергическая реакция на что угодно, вплоть до апельсина или пыли, одеколона или шоколада. Может, строение его кожи таково, что кровеносные сосуды расположены близко к поверхности. Ничего страшного в этом нет. Бить тревогу стоит только в том случае, если он страдает эритремией: покраснение лица - одно из первых признаков этого серьезного заболевания. Эритремия - повышенное содержание в крови эритроцитов, или красных кровяных телец, проще говоря - полнокровие. Такое состояние чревато склонностью в молодом возрасте к инсультам, инфарктам, тромбозам.

*У моей дочери (16 лет) стали вылезать волосы. У нее увеличена щитовидка. Не связано ли это между собой и что нам делать?*

**Н. ЗАЙЦЕВА, г. Тайшет Иркутской области.**

Может быть, и связано. Вам необходимо пройти консультацию у эндокринолога, который при необходимости назначит лечение. Вполне вероятно, что на фоне лечения рост волос восстановится. А в качестве средств первой помощи

при выпадении волос можно порекомендовать маски с лекарственными травами: для жирных волос крапива, ромашка, размоленные корки черного хлеба; для сухих - семя репейника, кефир. Отвар трав, смесь и тому подобное наносится на волосы и держится под водонепроницаемой шапочкой 30-40 минут.

*Что такое астигматизм? Бывает ли он приобретенным, передается ли по наследству? Что делать, если не хочется надевать очки?*

**Альбина САМБУРСКАЯ, г. Междуреченск Кемеровской области.**

Астигматизм - разное преломление света по вертикали и горизонтали в одном глазу. Результат - человек плохо видит. Чаще астигматизм врожденный, степень его не меняется в течение всей жизни. К сожалению, предрасположенность к этой болезни передается по наследству. Если вы не хотите носить сложные очки, возможны другие варианты коррекции: контактные линзы или операция. Корректировать астигматизм надо обязательно, и чем раньше, тем лучше, иначе (особенно при одностороннем процессе) пораженный глаз начнет "лениться" и будет видеть все хуже и хуже.

**Наталья СЕМЕНОВА, врач.**

НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ



# ВЕРШКИ И КОРЕШКИ

Что можно и чего нельзя окрашенным волосам

Вы наконец-то выкрасили волосы или сделали мелирование. Естественно, это обошлось вам недешево, даже если вы красили волосы дома. Результат вам безумно нравится: оттенок теплый, живой и играет на солнце, а ваши волосы приобрели пышность и блеск, ранее им совершенно не свойственные. И все же одна мысль мучает вас: как сохранить этот прекрасный результат?

Парикмахер помог подобрать цвет и оттенок краски, наиболее подходящий к цвету ваших глаз и тону вашей кожи, максимально освежающий и молодящий лицо, а также модный и современный. Он выкрасил волосы так, что они выглядят здоровыми и ухоженными. Но после того как вы покинете салон, ответственность за состояние прически ложится целиком и полностью на ваши плечи. Что же делать? Конечно, помнить о том, что есть вещи, которые можно и нельзя делать с окрашенными волосами. Нельзя рассчитывать на то, что цвет волос навсегда останется неизменно ярким, но его жизнь можно значительно продлить при помощи нескольких про-

холодный платиновый, светлый или темный, яркий или спокойный. Не стесняйтесь объяснять на примерах: называйте имена актрис или певиц, цвет волос которых приближен к вашему идеалу.

**Защищайте голову.** Солнце, соленая вода и хлорка могут изменить цвет волос, которые под воздействием всех этих факторов окисляются и становятся тусклыми, сухими и ломкими. Так что будьте осторожны и предусмотрительны, особенно в летнее время. Зная, что придется много времени провести под палящим солнцем, накройте голову шляпой, платком или кепкой. Если вам хочется поплавать в бассейне или в море, задумайтесь над

недели, он с удовольствием подскажет, как устранить недостатки в домашних условиях, сэкономив при этом деньги и время. И тогда посещать салон нужно будет не чаще одного раза в два месяца.

**Не выбирайте неподходящие средства.** Самый простой способ испортить цвет волос - просто смыть его. Это главная ошибка большинства женщин, не подозревающих, что шампуни, кондиционеры и даже средства для укладки очень быстро лишают волосы живого насыщенного цвета. Для того чтобы избежать подобных результатов, нужно выбирать средства, специально разработанные для окрашенных волос. Они мягче, лучше увлажняют и содержат гораздо меньше спирта и моющих компонентов. Помимо этого, хорошо делать раз в неделю специальную, глубоко проникающую в структуру волоса маску для придания волосам блеска, мягкости и поддержания их цвета и силы.

**Не перегревайте волосы.** Горячий фен, щипцы для завивки и теплогбигуди вызывают окисление волос, в ре-



приобретением купальной шапочки. Более того, обратите внимание и на многочисленные средства для волос, защищающие их от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей, которые выпускаются в виде гелей, аэрозолей и масок. И помните, что главной и лучшей защитой окрашенных волос является их предохранение от негативных факторов.

Проблему с отрастающими корнями можно решить самостоятельно в домашних условиях. Обзаведитесь краской той фирмы, которую посоветует для



результате цвет волос меняется, выглядит неестественно ярко или напротив, тускло.



## МАСКИРОВКА

Мороз, холодный ветер, недостаток витаминов в конце зимы, пониженная влажность - все эти факторы отрицательно влияют на кожу, делая ее серой, тусклой, вялой. Косметика не держится, выглядит плохо, сворачивается. Что делать? Конечно, положение во многом можно исправить тщательным косметическим уходом, но не только - огромное значение играет и правильный выбор пудры, тонального крема и основы под макияж.

Начните с того, что определите тип кожи.

**Для жирной кожи**

**Основа под макияж:** обезжиренная или стойкая, для многочасового ношения с добавлением специальных матовых ферментов, устраняющих жирный блеск. Чтобы слой был тонким и равномерным, используйте специальную кисточку, "точечно" распределяя основу на лице, затем разровняйте ее влажной косметической губкой - это поможет нанести основу тонким и ровным слоем, в результате чего лицо будет выглядеть свежим и ухоженным.

**Маскирующие средства:** легкая текстура жидких маскирующих средств в тюбиках прекрасно скрывает высыпания на жирной коже.

**Пудра:** только рассыпчатая, мелкого помола, которая не будет собираться в порых и забивать их.

**Для нормальной кожи**  
**Основа под макияж:** вам подходят почти все косметические средства, начиная от оттеночных увлажнителей и подсвечивающих блеск-основ и заканчивая крем-пудрами и пудрами-карандашами. Оттеночный увлажнитель, или "подкрашивающая" основа, равно как и блеск-основа, идеально подходят в тех случаях, когда вам хочется слегка изменить оттенок кожи, но так, чтобы макияж казался минимальным, или когда необходимо сделать

особенно эффектный, праздничный макияж. Крем-пудры обеспечивают средний уровень покрытия кожи и позволяют избежать нанесения на лицо сухой пудры. Карандашные основы, как правило, самые матовые и сухие. Как бы вам ни хотелось провести таким карандашом по коже, после чего все размазать, чтобы макияж не выглядел грубым, необходимо сначала "точечно" нанести основу специальной кисточкой на лоб, нос, щеки и подбородок, а потом равномерно растушевать губкой.

**Для смешанной кожи**

**Основа под макияж:** обезжиренная жидкая на те случаи, когда возникают проблемы в виде прыщиков или покраснений, если же кожа в хорошем состоянии, можно сперва нанести на нее легкое увлажняющее средство, поддерживающее водный баланс, и только потом - основу для макияжа. Так макияж будет выглядеть более естественно и незаметно.

**Маскирующие средства:** подойдет любое жидкое кремообразное средство, но для тех периодов, когда на коже появляются высыпания, больше подходят специальные медицинские средства, которые не только скрывают прыщики, но и лечат кожу.

**Пудра:** рассыпчатая, мелкого помола, которая не будет собираться в порых и забивать их.



стих правил. С чего же начать?



не может  
обычным.  
ди-  
ставят при  
заводу бес-  
обычное -  
небольших до-  
длительным кур-

препаратом,  
медицинских  
обозреватель  
"Друга дома".

волос мож-  
зовать мас-  
енными тра-  
ирных волос  
ашка, размо-  
ки черного  
сухих - семя  
ефир. Отвар  
тому подоб-  
ся на волосы  
под водонеп-  
шапочкой

е астигма-  
т ли он при-  
передает  
аследству?  
если не хо-  
ать очки?  
Альбина  
БУРСКАЯ,  
мурецк  
еровской  
области.

разное  
ета по вер-  
сантили в  
результат - чело-  
Чаще астигма-  
и степень его  
ечение всей  
е-но предрас-  
этой болезни  
аследству. Если  
обита сложные  
дугие вариан-  
атативе лин-  
корригиро-  
наде обяза-  
тны луч-  
не год одно-  
еобразно  
маться и  
хле и хлеб  
ОБА. врач.

## НАРОДНЫЙ ИНТЕРЕСУЕТСЯ

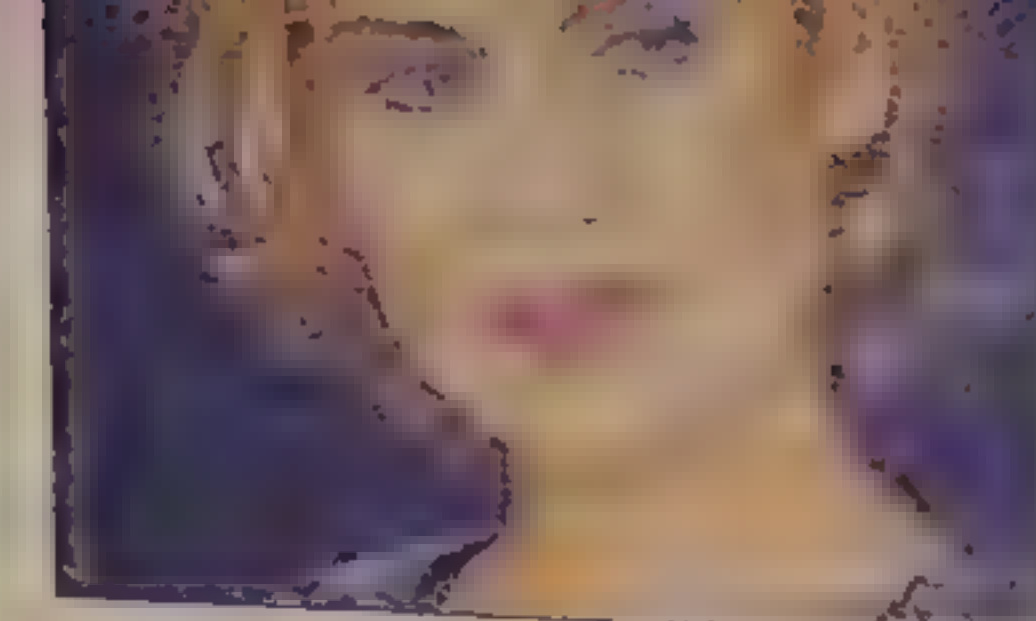
рассчитывать на то, что цвет  
волос навсегда останется не-  
изменно ярким, но его жизнь  
можно значительно продлить  
при помощи нескольких про-



стых правил. С чего же на-  
чать?

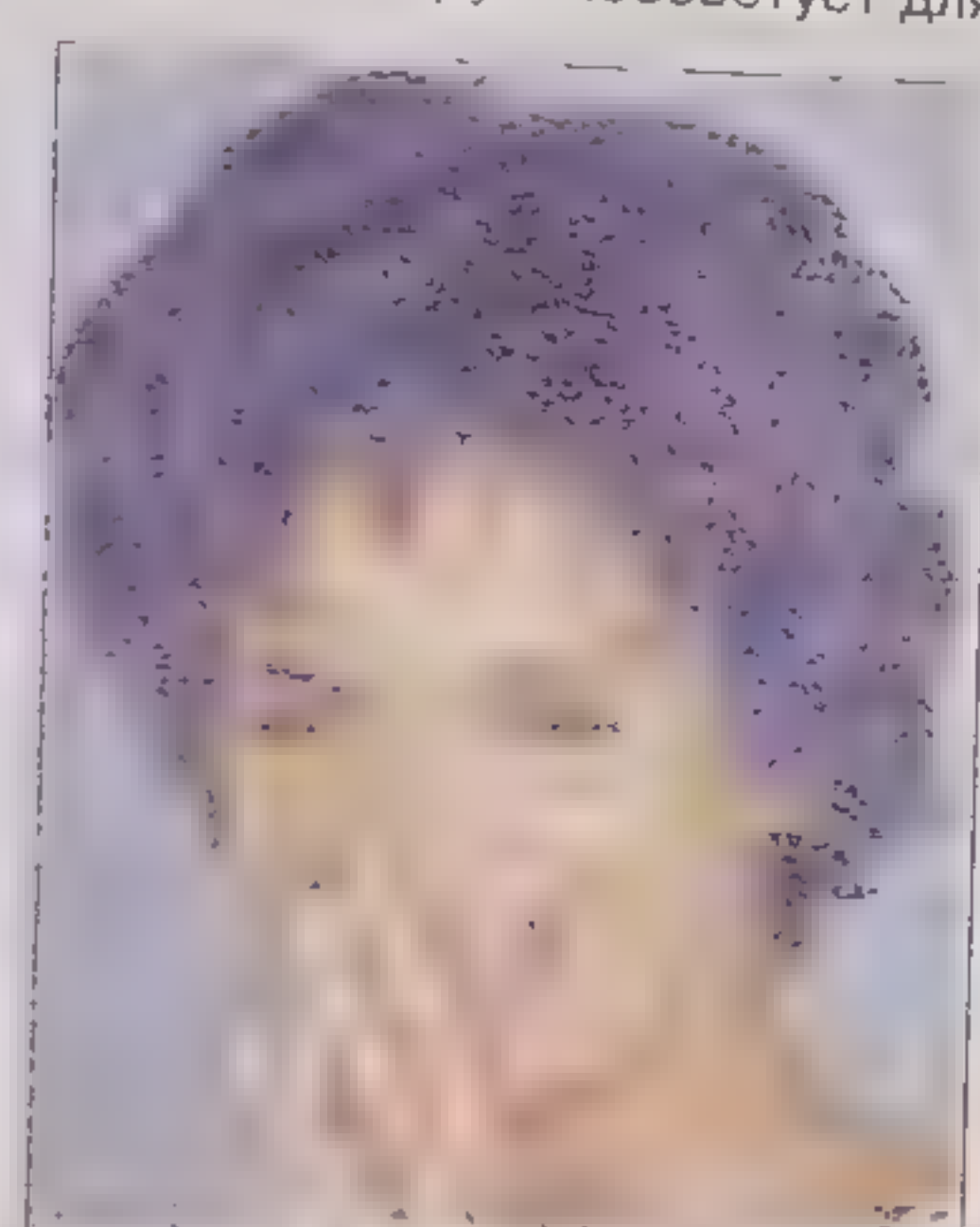
**С консультации у про-  
фессионала.** После того как  
вы решились на изменение  
цвета волос, не жалеете вре-  
мени и сил на выбор салона.  
Побывайте в нескольких па-  
рикахмахерских и выберите ту,  
где вам удобно и уютно, где  
вам приятно находиться. По-  
мните, что дорогой не всегда  
означает лучший. Зачастую в  
салонах так называемого сред-  
него класса работают ничуть  
не менее профессиональные  
мастера. Узнайте, сколько бу-  
дет стоить окраска и как часто  
нужно будет посещать салон  
для поддержания цвета, че-  
рез какое время станут за-  
метны корни волос, что по-  
дойдет вам больше - мелиро-  
вание или полное окрашива-  
ние. Помните, что не стоит  
кидаться в омут с головой:  
прежде чем решиться на тот  
или иной шаг, узнайте, каких  
затрат он потребует от вас в  
будущем.

Помимо этого, стоит обра-  
тить внимание и на темпера-  
мент мастера: достаточно ли  
он терпелив и внимателен,  
прислушивается ли он к ва-  
шим пожеланиям, интересно  
ли ему то, что вы говорите.  
Объясните ему, какого имен-  
но результата вы хотите до-  
биться. Не стоит начинать ди-  
алог со слов "покрасьте меня  
в блондинку". Вместо этого  
принесите с собой фотогра-  
фии из журналов, по которым  
можно понять, какие именно  
цвет, оттенок и тон вам нуж-  
ны: теплый пшеничный или



приобретением купальной ша-  
почки. Более того, обратите  
внимание и на многочислен-  
ные средства для волос, защи-  
щающие их от вредного воз-  
действия ультрафиолетовых  
лучей, которые выпускаются в  
виде гелей, аэрозолей и масок.  
И помните, что главной и луч-  
шей защитой окрашенных во-  
лос является их предохране-  
ние от негативных факторов.

Проблему с отрастающими  
корнями можно решить само-  
стоятельно в домашних усло-  
виях. Обзаведитесь краской той  
фирмы, которую посоветует для



этих целей ваш парикмахер.  
Возможно, вы сможете приоб-  
рести нужный тон прямо в са-  
лоне. Поинтересуйтесь, как  
правильно наносить краску. В  
целом если вы предпочитаете  
придерживаться естественно-  
го цвета волос, то справиться с  
этой проблемой будет неслож-  
но. Что же касается женщин,  
изменивших цвет волос более  
чем на два тона, то брюнеткам  
лучше выбирать для подкраши-  
вания краску на один тон теп-  
лее или темнее общего тона  
волос, блондинкам можно ос-  
тановить выбор на чуть более  
золотом оттенке, а рыжим -  
чуть более ярком и насыщен-  
ном. Главное - вы должны ус-  
пешно закрасить отросшие кон-  
цы или появившуюся седину,  
не испортив при этом общий  
вид. Поскольку ни один мастер  
не ждет, что вы будете появ-  
ляться в салоне каждые две

их цвета и силы.

**Не перегревайте воло-  
сы.** Горячий фен, шипцы для  
завивки и тelloбигуди вызы-  
вают окисление волос, в ре-



зультате цвет волос меняется,  
выглядит неестественно  
ярко или, напротив, тускло, а  
сами волосы становятся лом-  
кими и сухими. Если же вы  
хотите, чтобы волосы сохра-  
няли тот цвет, который им  
придали в салоне, нужно по-  
стараться, чтобы они высыха-  
ли естественным путем. Если  
волосы выгорают на солнце  
или страдают от повышенной  
влажности и жары, лучше по-  
экспериментировать с закол-  
ками. Творческий подход по-  
может вам сохранить живой  
красивый цвет волос на про-  
тяжении длительного перио-  
да времени.

Избегайте сложностей. Если  
природный цвет ваших волос  
черный, а вы вдруг захотели  
стать платиновой блондинкой,  
вы должны быть готовы к дол-  
гой и продолжительной рабо-  
те. В целом парикмахеры со-  
ветуют при выборе цвета крас-  
ки в первую очередь руковод-  
ствоваться практическими со-  
ображениями. Готовы ли вы к  
постоянным визитам в салон  
для подкраски? Будут ли ваши  
волосы выглядеть естествен-  
ными и здоровыми? Брюнет-  
кам, которым хочется стать  
блондинками, рекомендуют  
смягчить эффект добавлением  
медовых или янтарных прядей  
вокруг лица. Блондинки могут  
добавить в волосы золота и  
даже сбрызнуть отдельные  
пряди специальным лаком для  
волос с золотым блеском. Об-  
щий эффект будет светлым и

Помесу подплатили  
Татьяна ВЮЛИНА  
косметолог

и правильный выбор пудры, то-  
нального крема и основы под  
макияж.

Начните с того, что опреде-  
лите тип кожи.

**Для жирной кожи**

**Основа под макияж:** обез-  
жиренная или стойкая, для мно-  
гочасового ношения с добавле-  
нием специальных матовых фер-  
ментов, устраняющих жирный  
блеск. Чтобы слой был тонким и  
равномерным, используйте спе-  
циальную кисточку, "точечно"  
распределяя основу на лице,  
затем разровняйте ее влажной  
косметической губкой - это по-  
может нанести основу тонким  
ровным слоем, в результате чего  
лицо будет выглядеть свежим и  
ухаженным.

**Маскирующие средства:**  
легкая текстура жидких маски-  
рующих средств в тюбиках пре-  
красно скрывает высыпания на  
жирной коже.

**Пудра:** только рассыпчатая,  
мелкого помола, которая не  
будет собираться в порых и за-  
бивать их.

**Для сухой кожи**

Наилучший и наиболее ес-  
тественный результат даст жид-  
кая увлажняющая основа. Одна-  
ко если ваша кожа местами ог-  
рубела и шелушится или вам  
требуется покрыть ее более  
плотным слоем, чтобы придать  
эффект дополнительной "глад-  
кости", выбор лучше остановить  
на жирной питательной основе  
для макияжа. Предупреждение:  
поскольку жирные основы  
делаются густыми, они  
тяжело ложатся на лицо,  
что, в свою очередь,  
подчеркивает морщин-  
ки, особенно вокруг  
глаз и рта. Сделайте  
основу более  
"прозрачной", ак-  
куратно втирая ее  
в кожу влажной кос-  
метической губкой.

**Маскирующие  
средства:** легче  
всего использо-  
вать мягкие каран-  
даши. Они пре-  
красно скрывают покраснения  
у крыльев носа и темные круги  
под глазами. Твердые каран-  
дашные маскирующие сред-  
ства - самые жирные и тяже-  
лые, они подходят для точеч-  
ного использования, напри-  
мер для сокрытия шрама или  
прыщика.

**Пудра:** используйте прес-  
сованную пудру. Она устрани-  
т жирный блеск, если он имеет-  
ся, и достаточно плотно  
покроет кожу, сглаживая  
неровности.

ти основу специальной кисточ-  
кой на лоб, нос, щеки и подбор-  
родок, а потом равномерно ра-  
стушевать губкой.

**Для смешанной кожи**

**Основа под макияж:** обез-  
жиренная жидкая на те случаи,  
когда возникают проблемы в  
виде прыщиков или покрасне-  
ний, если же кожа в хорошем  
состоянии, можно сперва нане-  
сти на нее легкое увлажняющее  
средство, поддерживающее вод-  
ный баланс, и только потом  
основу для макияжа. Так макияж  
будет выглядеть более есте-  
ственно и незаметно.

**Маскирующие средства:**  
подойдет любое жидкое кре-  
мообразное средство, но для  
тех периодов, когда на коже  
появляются высыпания, боль-  
ше подходят специальные ме-  
дицинские средства, которые  
не только скрывают прыщики,  
но и лечат кожу.

**Пудра:** рассыпчатая, нано-  
сить которую главным образом  
нужно на Т-зону. Закончив пуд-  
риться, легко проведите по все-  
му лицу кистью для румян для  
конечного и совершенно бе-  
зупречного результата.

Помните, что косметические  
средства не должны выходить  
за пределы скулы и заходить за  
линию волос. Если вы правиль-  
но подобрали тон средства, ак-  
куратно его нанесли и правиль-  
но распределили, никаких "де-  
маркационных" линий видно не  
будет.

Некоторые "ле-  
чебные" средства  
действительно спо-  
собны улучшить  
состояние кожи:  
косметика с сали-  
циловой кислотой  
лечит высыпания,  
укрепляющие и раз-  
глаживающие средства  
тонизируют кожу, снабжая ее  
дополнительной влагой, а  
средства с ретинолом и раз-  
личными антиокислителями при  
длительном применении ус-  
пешно борются с морщинками  
и омолаживают кожу.







## В ПОИСКАХ НОВОГО СТИЛЯ

Стиль в одежде - это соединение желаний человека и практических возможностей. Есть такой афоризм: "Стиль - это и есть человек". Какой тип внешности выберет каждый для себя, зависит от различных обстоятельств, факторов, условий. Выбор какой-либо одежды и дополнений к ней делается не вдруг, но и не раз навсегда. Язык моды иногда бывает красноречивее слов, жестов, поступков: изменения внешности могут дать более исчерпывающую информацию о настроении, самочувствии, эмоциональном состоянии.

сторонне. На главное направление наслаиваются конструкторские находки, влияния сезона и, в немалой степени, индивидуальные потребности.

Вот почему модные стили воспринимаются в контексте социального и индивидуального.

Сегодня мода все еще находится на "переходном этапе". Еще недавно безраздельно царивший на всех подиумах "минимализм" уступает место новому декоративному стилю. Поэтому мода в этом сезоне отличается большим разнообразием.

Нередко специалисты разделяют модную линию этого года не по девизам или каким-то конструктивным особенностям, а по типам тканей. В этом сезоне ткани решают все! И во многом "обновление" - это прежде все-

го отказ от черно-бело-серой гаммы с вкраплением "натуральных цветов". Такой гамме "минимума"

противопоставляется сегодня яркая и живая гамма при сохранении в целом тех

телу. В моделях этого стиля нередко комбинации черного с белым.

"Трикотажные дополнения" - один из модных стилей года. Юбки и брюки дополняются джемперами, пуловерами, свитерами и жилетами. Они могут быть гладкими, с рисунками или иметь вид широких грубоватых туник, подражающих ручному вязанию. Декор - сюжетные и геометрические композиции, цветы, "шотландская вязка".

Следует остановиться на очень модном стиле "кежл" или "кежуаль" (случайный), когда в один ансамбль собираются вещи, казалось бы, совсем не подходящие по цвету и фактуре, но очень искусно сгармонированные. Не выходит из моды

с т и л ь "гранж", который иногда выглядит почти шикарно за счет боа, сделанных из лоскутков основной ткани.

Стиль "ретро" предполагает одежду в духе моделей от 40-х до 70-х годов.

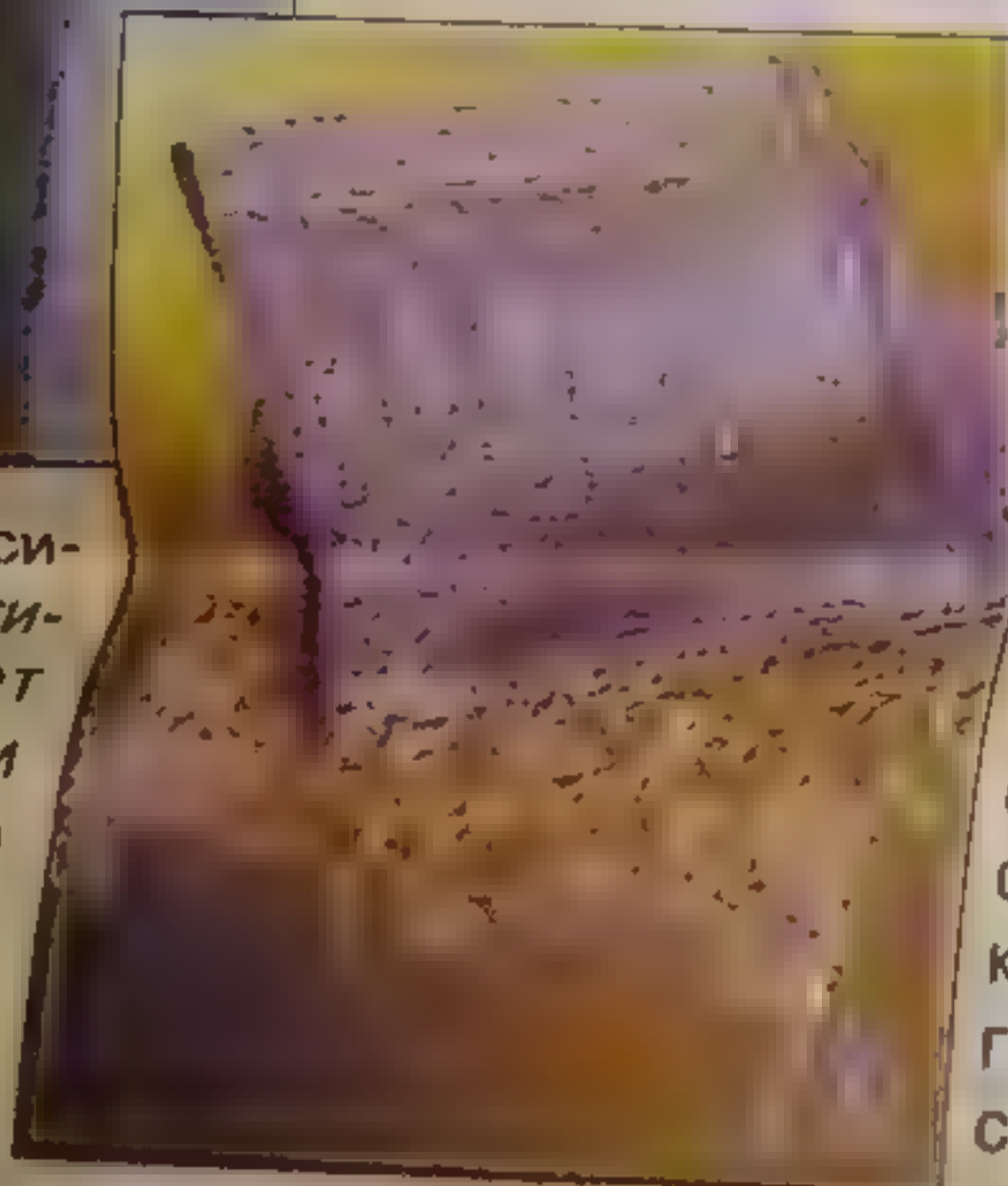


длинные или укороченные до щиколотки. Длинные брюки могут быть

жение в моде, но о нем мы уже писали.

Можно сказать, что современная мода в поисках нового стиля необыкновенно

Проблема связи психологии и модных стилей сегодня волнует многих художников и дизайнеров. По мнению Ив Сен-Лорана, творчество модельера и состоит в том, чтобы утвердить свой собственный стиль. Всемирно известным





Проблема связи психологии и модных стилей сегодня волнует многих художников и дизайнеров. По мнению Ив Сен-Лорана, творчество модельера и состоит в том, чтобы утвердить свой собственный стиль. Всемирно известный стилист говорит: "Мало создать свой стиль, надо его еще постоянно утверждать, совершенствовать, обновлять. Теперь я, например, могу представить блейзер 4 раза в год. Усовершенствованный, он каждый раз смотрится иначе. Именно через усовершенствование основных видов одежды я создал свой стиль, стал тем, кто я сейчас, вышел за рамки сиюминутной моды. Вот почему женщины могут надеть мои старые платья и не выглядеть старомодно".

Стиль в моде никогда не бывает решен категорически и одно-

кани решают все! И во многом "обновление" - это прежде всего отказ от черно-бело-серой гаммы с вкраплением "натуральных цветов". Такой гамме "минимума" противопоставляется сегодня яркая и живая гамма при сохранении в целом тех же минималистских конструкций.

Стиль "новая женственность" инспирирован 40-ми годами прошлого столетия. Чаще всего это комбинация прямых коротких пальто с очень простыми платьями из шелковых тканей в модной цветовой гамме и с красивыми рисунками.

"Незабываемые 60-е" - модели почти дословно повторяют прототипы тех лет, но силуэт у них не прямой, а "колокольчик" с узким лифом и плавным расширением от талии. "Новый денди" - перефразирование охотничьих костюмов начала XX века, жакеты похожи на смо-

кинги. Особое место занимает "байроническая" тема денди 30-х годов XIX века. "Неореализм" - это в основном стиль для платьев с чистыми строгими и очень элегантными линиями силуэтов и деталей. Длина их, как правило, до колена. Они имеют компактные формы, но не прилегают плотно к

стиль "гранж", который иногда выглядит почти шикарно за счет боа, сделанных из лоскутков основной ткани.

"ретро" предполагает одежду в духе моделей от 40-х до 70-х годов. Прежде всего это касается пальто. Длина от

ткани или меха. Причем они часто завязываются в виде банта или шарфа.

В костюмах с брюками продолжается линия минимализма, но с более разнообразной цветовой гаммой. Их вдохновители - первые брючные костюмы, предложенные в начале 70-х годов Ивом Сен-Лораном.

Вторая группа - с хорошо выраженным спортивным началом: укороченные прилегающие жакеты, напоминающие куртки, широкие, расклешенные от талии брюки.

Этнический или этнографический стиль, ориентирующий на костюм народов Южной Европы, Южной Америки, при желании стилиста любой страны занимает приоритетное поло-

жение в моде, но о нем мы уже писали.

Можно сказать, что современная мода в поисках нового стиля необыкновенно многообразна и разноречива. И каждый может найти в ней то, что соответствует его потребностям, настроениям и психологии.

Татьяна САХАРОВА,  
искусствовед.





# ОДЕЯЛО "КАРТОЧНЫЙ ТРЮК"

Вам потребуется: по 2 м ткани серого, сиреневого, розового цвета (при ширине 1 м); 3 м ткани бордового цвета с учетом окантовки (при ширине 1 м); 3 м голубой ткани (при ширине 1 м); 4 м 20 см ткани для изнанки одеяла; 170 x 220 см синтепона или ватина. Размер готового одеяла: 160x200 см.

Одеяло состоит из одинаковых блоков двух расцветок. Один блок с деталями бордового и розового цвета, другой - с деталями серого и сиреневого. Вы можете подобрать другие сочетания цветов, по вашему вкусу. Но учтите, что в каждом блоке светлая ткань должна сочетаться с темной, а цвет ткани фона должен быть контрастным по отношению к другим цветам изделия.

Сделайте на плотной бумаге чертеж блока одеяла в натуральную величину (рис. 1). По периметру прибавьте припуск на шов 0,7 см.

На одной из вертушек с помощью циркуля расчертите линии стежки. Это параллельные дуги, которые спускаются прямыми линиями к центру. Расстояние между линиями - 2 см, от крайних линий к шву - по 1 см. Изготовьте шаблоны треугольников двух размеров с катетами 10 и 14 см и шаблон для стежки. На чертеж блока наложите кальку и обведите два треугольника - большой и маленький. Начертите на кальке вокруг контуров треугольников дополнительные линии на расстоянии 0,7 см (припуск на шов равен расстоянию от иглы до края лапки швейной машинки).

Кусочек кальки с треугольником наклеиваем на картон и вырезаем по большому контуру.

Шаблоны для стежки - это пять деталей, каждая больше



Полученные квадраты стачивайте между собой в полоски из трех квадратов. Предварительно сколите их булавками для более точной стыковки швов.

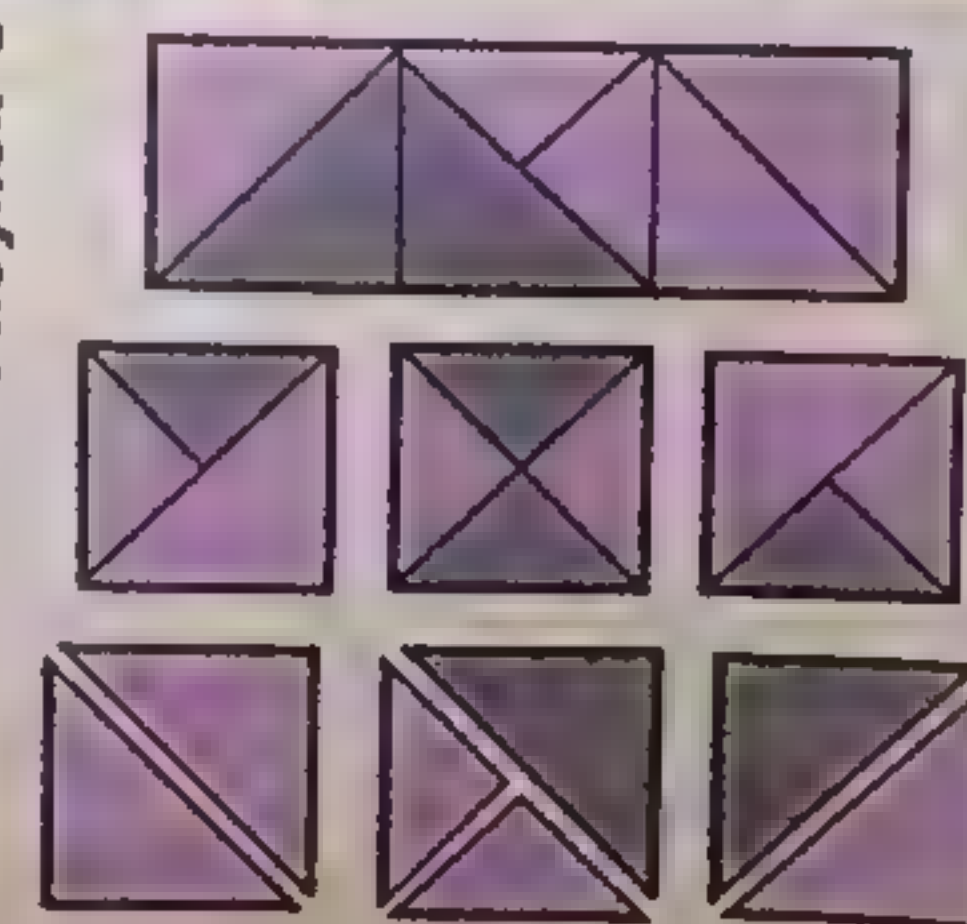
Готовый блок надо отутюжить с изнанки, а затем с лицевой стороны.

## Стежка блока

В одеяле "Карточный трюк" стежка выполняется в каждом блоке отдельно, что позволяет выполнить ее очень качественно. Подбирая прокладочный материал, отдайте предпочтение более плотным видам синтепона или ватину, так как стежка выполняется без подкладки и очень рыхлый прокладочный материал в некоторых швейных машинах плохо движется транспортером. В затруднительных случаях используйте тонкую бумагу (газету, кальку) вместо подкладок. После стежки она смачивается мокрой тряпкой и обрывается.

Раскройте синтепон или ва-

Рисунок 3



нейшем ориентируйтесь на эту линию как контур блока.

## Сборка каймы

### и разделительных полос

Ширина каймы и разделительных полос может варьироваться в зависимости от желаемого размера одеяла. В данном случае ширина разделительных полос - 5 см, с припуском на швы - 6,5 см. Кайма в изделии равна 10 см. Выкраиваем 12,5 см. Припуск на шов со стороны блоков 0,7 см.

## Сшивание блоков

Блоки сшиваются с помощью разделительных полос. Разложите на полу три блока, составляющие вертикальный ряд. К одному из блоков пришейте разделительную полосу, совместив ее срез с линией на блоке. Сшивайте три слоя: полосу, ткань блока и синтепон. Откройте и прогладьте полосу по линии пристрочивания. Другую ее сторону совместите с контуром соседнего блока, подколите булавками и пристрочите.

С изнаночной стороны синтепон от одного блока заходит на край синтепона от другого блока. Разровняйте края и ножницами разрежьте синтепон по середине. Края синтепона выпадут, а обе стороны блоков будут лежать встык друг к другу. Прошейте их вручную швом "козлик" или другим соединительным швом (рис. 5).

Ряды из блоков сшиваются через длинную разделительную полосу. Ее отрезки соединяйте квадратами 6,5 x 6,5 см.

Подколите полосу к контурам блоков и пристрочите, затем так же пристрочите к соседнему ряду, синтепон под разделительной полосой заложите один на один и разрежьте по середине. Срезы синтепона соедините ручным швом. Синтепон, выступающий за край блоков, также сшивайте вручную.

## Пришивание каймы и окантовки

Расстелите ткань, предназначенную для изнанки одеяла, лицом вниз. В сшитом виде ее размер - 164 x 210 см. Кромка должна быть срезана.

Сверху разложите полотно из блоков, разровняйте края и складки. С помощью длинной линейки или рейки начертите мелком по всем сторонам направляющие. Они понадобятся для того, чтобы пришить кайму. Подколите изнаночную ткань.









## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

# ДЕЛИКАТНАЯ КАПУСТА

### КАПУСТА С ТЫКВОЙ И АПЕЛЬСИНОМ

Вам потребуется 3 кг капусты, 200 г тыквы, 100 г сахарного песка, 1 апельсин, литр воды, 50 г яблочного уксуса, 15 г соли.

Капусту крупно порежьте. Тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте кусочками и пересыпьте сахарным песком. После того как тыква даст сок, смешайте ее с капустой, добавьте порезанный вместе с кожурой апельсин, удалив косточки. Все это выложите в стеклянную банку или эмалированную кастрюлю, залейте кипящим рассолом (1 л воды, 15 г соли, 100 г сахарного песка, 50 г яблочного уксуса) и накройте крышкой, обеспечивая доступ воздуха. Через сутки капуста готова. Хранить ее лучше на холоде.

### КАПУСТА С ЧЕРНОСЛИВОМ И КУРАГОЙ

Возьмите 2,5 кг капусты, 200 г моркови, 200 г чернослива, 200 г кураги, столовую ложку семян кориандра.

Капусту нарежьте крупными кусочками. Морковь очистите, нарежьте кружочками. Курагу и чернослив промойте,

залейте кипятком и выдерживайте, пока вода не остынет. Подготовленные овощи и фрукты выложите слоями в стеклянную банку или эмалированную кастрюлю, залейте литром кипящей воды, добавив 100 г сахара. Закройте крышкой и дайте постоять. Вместо сахара можно положить такое же количество меда. Храните капусту на холоде.

### КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ

Возьмите 3 кг капусты, килограмм яблок, 1-2 веточки мяты, 15 г соли, 100 г сахара.

Капусту нарежьте крупными кусочками, яблоки нарежьте дольками. Уложите капусту с яблоками в кастрюлю, добавьте мяту, залейте кипящим рассолом (1 л воды, 15 г соли, 100 г сахара) и неплотно закройте крышкой, храните на холоде.

### КАПУСТА С ГРУШАМИ

Возьмите 3 кг капусты, 1 кг груш, 200 г сахара или меда, 15 г соли, 50 г яблочного уксуса.

Груши твердых сортов вымойте, разрежьте на дольки, удалите сердцевину, но не счищайте кожицу. Отварите их с добавлением сахарного песка, соли и яблочного уксуса. Капусту нарежьте крупными кусками и уложите в кастрюлю слоями -

слой капусты, слой груш - и залейте кипящим маринадом (на литр воды 15 г соли, 200 г меда, 50 г яблочного уксуса), накройте крышкой, поставьте на холод. Через сутки капуста готова.

### КАПУСТА С ХРЕНОМ И МЕДОМ

Возьмите 3 кг капусты, 100-150 г хрена, полстакана меда.

Хрен промойте, очистите и натрите на мелкой терке. Капусту нашинкуйте, добавьте в нее хрен и мед, перемешайте и плотно уложите в стеклянную банку, накройте чистой тканью. Сверху положите гнет. На третьи сутки деликатесная и целебная капуста готова. Хранить ее следует в прохладном месте.

### КАПУСТА С ВИНОГРАДОМ

Возьмите 2 кг капусты, килограмм винограда, 200 г моркови, 100 г свежего базилика, 15 г соли, 100 г меда.

Капусту и морковь мелко нашинкуйте, выложите в подготовленную емкость, пересыпая виноградом и базиликом, залейте кипящим рассолом (на литр воды 15 г соли, 100 г меда), накройте крышкой. На вторые сутки капуста готова. При желании можно приготовить такую капусту без соли.

### КАПУСТА СО СЛИВАМИ И ЯБЛОКАМИ

Возьмите 10 кг капусты, 2 кг яблок, 2 кг сливы, 1 кг винограда, 100 г вишневых веточек с листьями, 240 г соли.

Капусту нарежьте крупными кусочками. Яблоки разрежьте на 4 части, сливы - пополам, выньте косточки. Добавьте виноград и соль, перемешайте. На дно емкости положите 2 слоя веточек вишни, затем плотно уложите капусту с фруктами, сверху положите еще 2 слоя вишневых веточек. Неплотно закройте крышкой, поставьте на холод и через 1-2 дня капуста будет готова.

### КАПУСТА С КАБАЧКАМИ

Возьмите 2 кг капусты, 1 кг кабачков, 200 г моркови, лимон, столовую ложку семян укропа.

Кабачки вымойте, очистите, удалите сердцевину с семенами, нарежьте кусочками. Молодые неперезревшие кабачки с нежной кожурой можно не чистить и использовать их целиком, с семенами. Лимон нарежьте кусочками вместе с кожурой, удалив косточки. Подготовленные кабачки и лимон пересыпьте сахарным песком, выдержите до появления сока и затем нагрейте до кипения. Ка-

пусту крупно порежьте, морковь нарежьте кружочками. Смешайте капусту, морковь, кабачки с лимоном, добавьте укроп, залейте кипящим рассолом (на 1 л воды 15 г соли, 100 г сахара). Накройте крышкой, пропускающей воздух, поставьте на холод. Через сутки капуста готова.

### КАПУСТА СО СЛИВАМИ И СВЕКЛОЙ

Возьмите 3 кг капусты, 1 кг сливы, 200 г свеклы, 5 штук гвоздики, чайную ложку молотой корицы.

Сливы разрежьте на половинки, косточки удалите. Свеклу очистите и нарежьте соломкой. Капусту - кусочками, величиной с половину сливы. Приготовьте рассол - на 1 л воды положите 15 г соли, 100 г сахара, доведите до кипения и добавьте гвоздику, корицу и мускатный орех. Смешайте капусту со свеклой и сливами, залейте кипящим рассолом с пряностями и накройте неплотно крышкой, оставляя доступ воздуха. Поставьте на холод. На третьи сутки капуста готова.

Наталья ДОБЫЧИНА.  
г. Лиски  
Воронежской области.

### САЛШИВЫЙ "ОЛИВЬЕ"

Вам потребуется 200 г фасоли, 200 г картофеля, 20 г зелени, 1-2 яйца, 200 г майонеза.

## АРАБСКИЕ ПАШЫ

### СОЛЯНКА МЯСНАЯ



### КАПУСТА С ЧЕРНОСЛИВОМ И КУРАГОЙ

Возьмите 2,5 кг капусты, 200 г моркови, 200 г чернослива, 200 г кураги, столовую ложку семян кориандра.

Капусту нарежьте крупными кусочками. Морковь очистите, нарежьте кружочками. Курагу и чернослив промойте,

возьмите 3 кг капусты, 1 кг груш, 200 г сахара или меда, 15 г соли, 50 г яблочного уксуса.

Груши твердых сортов вымойте, разрежьте на дольки, удалите сердцевину, но не счищайте кожицу. Отварите их с добавлением сахарного песка, соли и яблочного уксуса. Капусту нарежьте крупными кусками и уложите в кастрюлю слоями.

15 г соли, 100 г меда.

Капусту и морковь мелко нашинкуйте, выложите в подготовленную емкость, пересыпая виноградом и базиликом, залейте кипящим рассолом (на литр воды 15 г соли, 100 г меда), накройте крышкой. На вторые сутки капуста готова. При желании можно приготовить такую капусту без соли.

ми, нарежьте кусочками. Молодые неперезревшие кабачки с нежной кожурой можно не чистить и использовать их целиком, с семенами. Лимон нарежьте кусочками вместе с кожурой, удалите косточки. Подготовленные кабачки и лимон пересыпьте сахарным песком, выдержите до появления сока и затем нагрейте до кипения. Ка-

пусту со свеклой и сливами залейте кипящим рассолом с пряностями и накройте неплотно крышкой, оставляя доступ воздуха. Поставьте на плиту. На третьи сутки капуста готова.

**Наталья ДОБЫЧИНА.**  
г. Лиски  
Воронежской области.

### ФАЛЬШИВЫЙ "ОЛИВЬЕ"

Вам потребуется: 200 г фасоли, 1-2 соленых огурца, 20 г зеленого лука, 1-2 яйца, 300 г колбасы, майонез, соль - по вкусу.

Фасоль замочите на ночь. Отварите. Порежьте соленый огурец, зеленый лук и добавьте к остывшей фасоли. Положите яйца и колбасу, хотя, впрочем, можно обойтись и без них, и заправьте майонезом.

### ОРАНЖЕВАЯ НЕЖНОСТЬ

#### "ОРАНЖЕВЫЙ СЮРПРИЗ"

Возьмите 500 г моркови, 500 г лука, 500 г шампиньонов, 150 г орехов, стакан чернослива, 300 г майонеза, кубик грибного бульона.

Морковь, порезанную соломкой, потушите в растительном масле до золотистого цвета. Шампиньоны порежьте соломкой и обжарьте. Для вкуса можно добавить грибной кубик. Отдельно потушите лук. Остудите. На блюдо выложите слоями морковь, лук, шампиньоны, измельченные грецкие орехи, чернослив. Каждый слой промазывайте майонезом и повторяйте слои в той же последовательности.

#### "НЕЖНОСТЬ"

Возьмите 1-2 моркови, 100 г голландского сыра, яйцо, майонез, зеленый лук, зелень. Все компоненты натрите на мелкой терке и заправьте майонезом, посыпьте зеленью и луком.

**Наталья СМЫСЛОВА.**  
г. Неман  
Калининградской области.

## АРАБСКИЕ ПАЛЬЧИКИ

### ПАЛЬЧИКИ

Пропустите через мясорубку нежирную свинину, 5 вареных яиц, натертый на терке чеснок, добавьте перец по вкусу.

Говяжью вырезку нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон, отбейте, подсолите. На каждый ломтик положите свиной фарш, сверните рулетики, завяжите ниткой и обжарьте в жире. Затем сложите в кастрюлю, подлейте немного воды, добавьте лавровый лист, среднюю морковь, натертую на терке, и другие специи, какие вам нравятся, и томите на слабом огне до готовности.

### ТОКАНЬ

Свинину нарежьте кусочками примерно по 50 г. Слегка обжарьте, добавьте лук, измельченный чеснок, укроп, томатное пюре или свежие помидоры, толченый тмин, посыпьте перцем, влейте 90 г вина и тушите мясо до полуготовности. После этого положите 300 г квашеной капусты, добавьте паприку, посолите, перемешайте и тушите на слабом огне до готовности капусты.

### МЯСО С ЯБЛОКАМИ, ЗАПЕЧЕННОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

На одну порцию возьмите 150 г мяса, 100 г яблок, 5 г муки, 75 г молока, 10 г сливочного масла.

Нежирное мясо отварите, нарежьте ломтиками. Затем из молока и муки приготовьте соус. Яблоки очистите от кожуры и сердцевин, разрежьте на тонкие кружочки. Сковороде смажьте маслом, дно выложите кружочками яблок, далее положите мясо вперемешку с яблоками. Сверху залейте соусом, сбрызните растительным маслом и запекайте.

### МЯСО ТУШЕНОЕ ПО-АРАБСКИ

Говядину нарежьте крупными кусками, но не отбивайте. Посолите, поперчите и маринуйте 1-2 часа с добавлением лимонной кислоты и мелко нарубленной зелени. Маринованное мясо обжарьте сначала без

жира, просто на раскаленной сковороде, а затем добавьте масло. Обжаренное мясо переложите в сотейник, добавьте пассерованное томатное пюре, мелко рубленый репчатый лук, дольки помидоров, чеснок, лимонную кислоту, соль, молотый перец. Накройте крышкой и тушите мясо на слабом огне до готовности. Подавать мясо нужно, предварительно посыпав зеленью.

### БАРАНИНА ПО-АРАБСКИ

Баранину отбейте, замаринуйте на 1-2 часа, добавив перец и зелень. Во взбитое яйцо добавьте мелко нарезанную зелень, пассерованный лук, лимонную кислоту, соль.

Маринованную баранину обмакните в яйцо, запанируйте в муке, обжарьте на сковороде. Затем залейте оставшимся яйцом и запекут в духовке.

### МЯСНОЕ АССОРТИ С ФАСОЛЬЮ

Говядину и свинину нарежьте порционными кусочками, слегка отбейте, посолите, поперчите, запанируйте в муке и обжарьте.

Перебранную, промытую, но не замоченную фасоль отварите до готовности, затем обжарьте с луком и томатом. Колбасу нарежьте и обжарьте.

Обжаренные свинину, говядину, колбасу и фасоль уложите в кастрюлю, добавьте немного бульона и тушите под крышкой 10-15 минут.

При подаче посыпьте зеленью.

### ФИЛЕ МИНЬОН ПО-НЕАПОЛИТАНСКИ

Вырезку говядины отбейте, посолите, поперчите и обжарьте. Мясо положите на обжаренные кусочки хлеба, полейте кетчупом, вином. В качестве гарнира подаются отваренные и припущенные в масле макароны, посыпанные тертым сыром. Отдельно можно подать кетчуп.

**Эльвира ГИЛИНА.**  
Новокузнецк Кемеровской области.

### СОЛЯНКА МЯСНАЯ

Из 600 г говядины сварите бульон с разными кореньями, лавровым листом и перцем. Затем опустите в него нарезанные кусочками вареное мясо, сосиски, ветчину, если есть - отварную птицу, в общем, все, что найдется. Добавьте одну порезанную и поджаренную в масле луковицу, 2 мелко нашинкованных соленых огурца, 2 столовые ложки маслин, при желании можно также положить нашинкованные свежие, соленые или маринованные грибы и четверть кочана капусты.

## СОЛЯНКИ НЕ ЖЕЛАЕТЕ?

Влейте по вкусу огуречного рассола и варите до готовности, заправив в конце столовой ложкой муки, поджаренной в масле и разведенной небольшим количеством бульона, и добавив при желании томат-пюре. Положите 100 г сметаны, доведите до кипения и подавайте, посыпав зеленью петрушки, укропа, лука.

### СОЛЯНКА СКРОМНАЯ

Нарежьте ломтиками 400 г говядины, 400 г ветчины, одну луковицу, 5 соленых огурцов, добавьте пару горстей кислой капусты, перемешайте и обжарьте все вместе в 2-3 столовых ложках масла. Разбавьте нужным количеством мясного бульона, дайте закипеть и варите на умеренном огне.

Тем временем удалите кости из селедки, нарежьте ее маленькими кусочками, положите в солянку, влейте хлебного кваса по вкусу, добавьте 2 столовые ложки маслин, по одному корню петрушки, сельдерея, зелени укропа и варите до готовности. Подавайте со сметаной.

**Вера МОРЯШОВА.**  
пос. Лаишево, Татария.



## ЗАКУСКА "НЕГРИТЕНОК"

Чернослив без косточек вымойте, обсушите на полотенце, начините половинкой грецкого ореха. В майонез выдавите несколько долек чеснока и залейте чернослив. Поставьте в холодильник на 3 часа.

## ГРИБНОЙ СУП С ЧЕРНОСЛИВОМ

Сухие грибы залейте водой, оставьте на 3 часа, затем промойте и отварите. Процеженный бульон доведите до кипения, положите в него нарезанную капусту и варите еще 10 минут. Грибы нашинкуйте.

Потушите взятые в равных пропорциях тертые свеклу и морковь. Отдельно обжарьте нашинкованную луковицу, добавьте тертый корень петрушки и пару ложек томатного пюре, заправьте сахаром и уксусом по вкусу.

В эту смесь добавьте 10 штук промытого чернослива

слив, мелко порезанную зелень и яйца, сваренные вкрутую. Сверните рулетики, обвяжите ниткой, обжарьте. Затем положите рулетики в сотейник, залейте бульоном, добавьте лавровый лист, перец горошком и тушите до готовности.

К рулетикам можно приготовить соус: смешайте 200 г сметаны, 4-5 измельченных зубчиков чеснока, мелко порезанную петрушку.

## ПОЛЬСКИЙ БИГОС

Небольшие кусочки говядины, свинины и телятины поджарьте в кастрюльке. Затем мясо перемешайте с мелко нарезанной квашеной капустой и залейте небольшим количеством кипятка. Добавьте немного белых сухих грибов и несколько черносливин. Тушите все до мягкости. В конце тушения добавьте нарезанные кусочками колбасу, ветчину и бекон. Посолите, поперчите, положите душистый перец горошком и

# МНОГОЛИКИЙ ЧЕРНОСЛИВ

без косточек, грибы и выложите в бульон. Варите до готовности. За 5 минут до окончания варки заправьте суп сметаной, растертым с чесноком. Подавайте со сметаной.

## КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЧЕРНОСЛИВОМ И ИЗЮМОМ

Возьмите 600 г картофеля, луковицу, 30 г сухих грибов, 400 г чернослива и 100 г изюма.

лавровый лист. Помешивая, доведите до кипения и подавайте очень горячим.

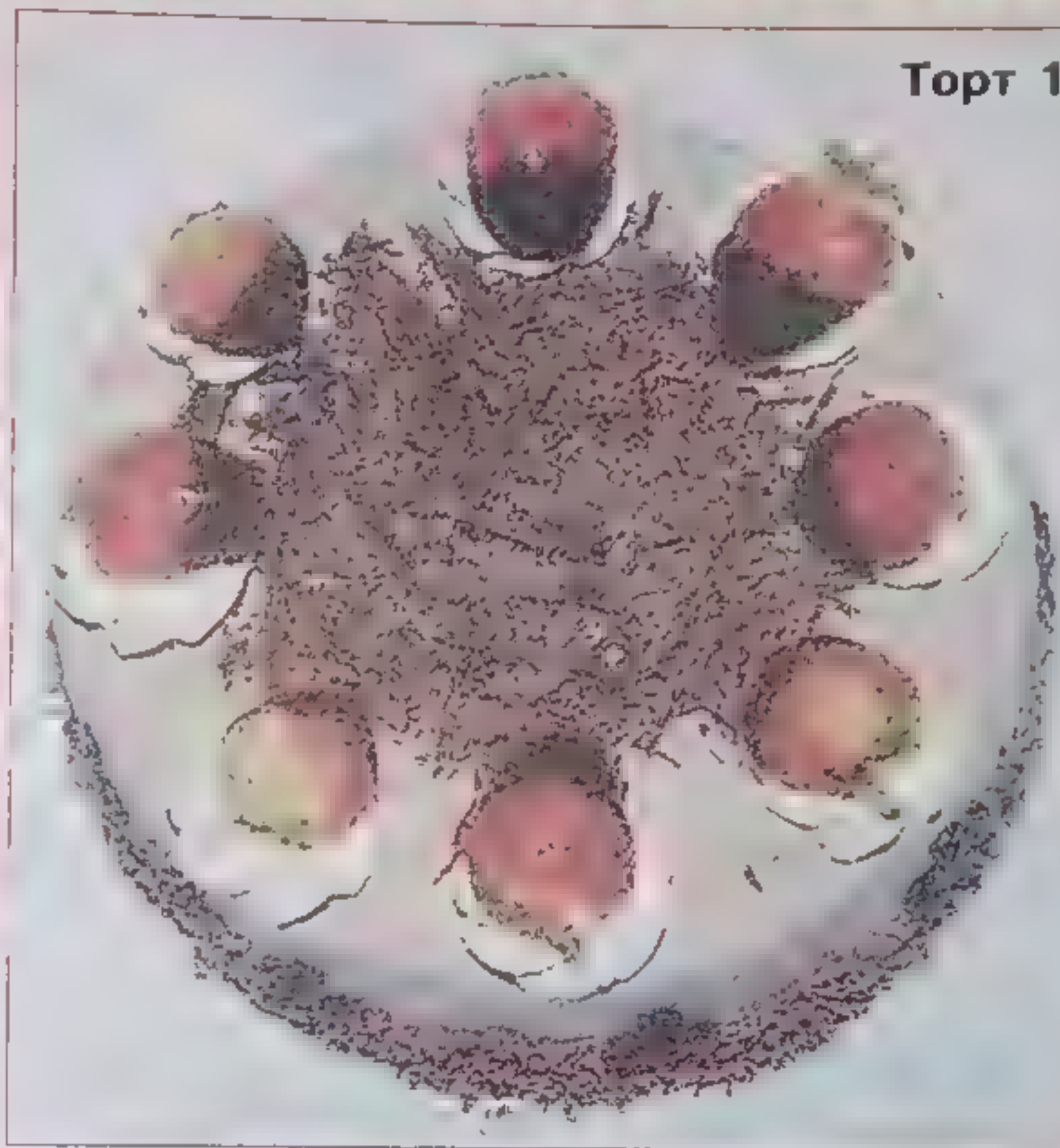
## МЯСО С ЧЕРНОСЛИВОМ

Возьмите 1,5 кг свинины, 2 моркови, столовую ложку горчицы, соль, перец. Для маринада возьмите 200 г чернослива без косточек. Отварите его в 250 г воды, влейте 500 г портвейна или рома.

Мясо положите в маринад и оставьте на 24 часа, время от времени переворачивая кусоч-

# КАК УКРАСИТЬ ЭТОТ ТОРТ?

Торт 1

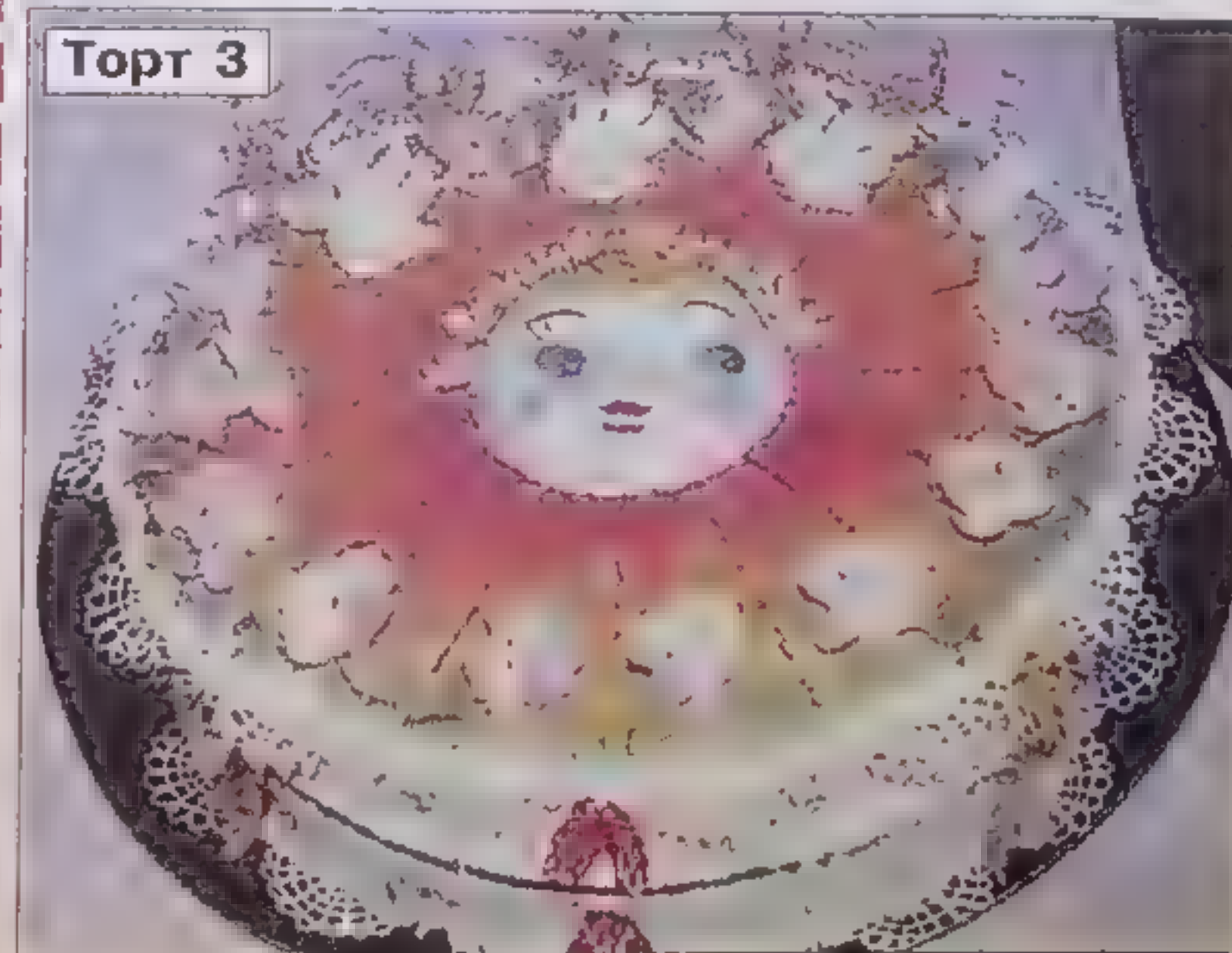


*Праздничный торт, без сомнения, должен быть вкусным. Но не менее важно красиво его оформить. Например, так, как это делают кондитеры московских и владимирских ресторанов.*

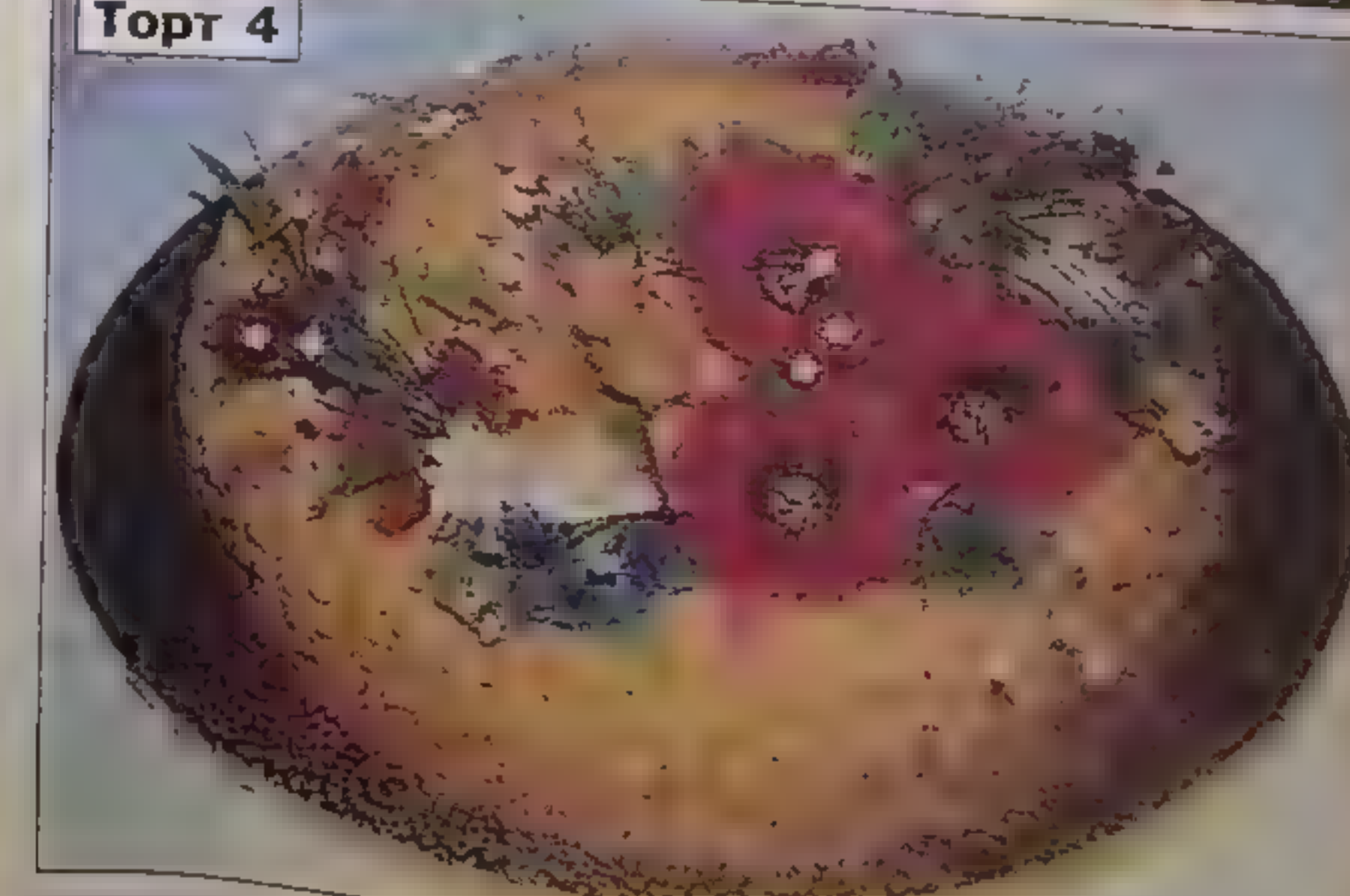
Торт 2



Торт 3



Торт 4



Торт 5





без косточек, грибы и выложите в бульон. Варите до готовности. За 5 минут до окончания варки заправьте суп салом, растертым с чесноком. Подавайте со сметаной.

### КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЧЕРНОСЛИВОМ И ИЗЮМОМ

Возьмите 600 г картофеля, луковицу, 30 г сухих грибов, 400 г чернослива и 100 г изюма.

Сварите грибной бульон. Оставшиеся грибы нашинкуйте. Репчатый лук мелко порежьте и пассеруйте на растительном масле до мягкости. Снимите с огня и добавьте 2 столовые ложки муки. Перемешайте и продолжайте пассеровать 5-8 минут, непрерывно помешивая. Грибы выложите в бульон и дайте ему закипеть. Затем добавьте лук с мукой, нарезанный кубиками картофель, предварительно замоченные чернослив, изюм. Суп варите до готовности картофеля. Разлейте по тарелкам, положив в каждую ломтик лимона и украсив рубленой зеленью.

### МЯСНЫЕ ПИКАНТНЫЕ РУЛЕТКИ

Подготовьте свинину, как для отбивных, отбейте, посолите, поперчите. Одну сторону мяса намажьте чесноком, пропущенным через чеснокодавку. Сверху положите порезанный пропаренный черно-

лавровый лист. Помешивая, доведите до кипения и подавайте очень горячим.

### МЯСО С ЧЕРНОСЛИВОМ

Возьмите 1,5 кг свинины, 2 моркови, столовую ложку горчицы, соль, перец. Для маринада возьмите 200 г чернослива без косточек. Отварите его в 250 г воды, влейте 500 г портвейна или рома.

Мясо положите в маринад и оставьте на 24 часа, время от времени переворачивая кусочки. Замаринованное мясо обмакните в горчицу и выложите на сковороду. Добавьте половину маринада, чернослив, морковь и тушите около часа.

### СВИНОЙ РУЛЕТ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Возьмите 1 кг свиной корейки, 100 г чернослива, луковицу, соль, горчицу, петрушку по вкусу.

Из свинины выньте ребра, натрите солью и горчицей. Из предварительно замоченного чернослива удалите косточки. Чернослив выложите на мясо, сверните рулетик и обвяжите шпагатом. Запекайте на противне 1,5-2 часа, периодически поливая водой. Через час после начала запекания положите порезанный кольцами лук и петрушку. Готовый рулет перед подачей нарежьте ломтиками.

Алла КРИЦКАЯ.  
Краснодар.



Как правило, для украшения используются различные виды кремов. Приготовить их можно следующим образом.

Для того чтобы получить **масляный крем**, взбейте сливочное масло, сахарный песок, молоко, ванильную пудру, вино или коньяк. Добавьте краситель нужного цвета.

Для **белкового крема** вам потребуется взбить яичные белки, сахарный песок, ванильную пудру.

Для **крема-суфле**: возьмите сахарный песок, яичные белки, коньяк или вино, сливочное масло, лимонную кислоту, желатин, какао-порошок, ванильную пудру.

Для **сахарной мастики**: нужно взять сахарный песок, лимонную кислоту, желатин.

Для **сливочного крема**: взбейте яичные белки, сахарный песок, ванильную пудру.

Для **шоколадного крема** вам потребуется сливочное масло, сахарный песок, молоко, коньяк или вино, какао-порошок.

Для **шоколадной глазури** - сливочное масло и шоколад.

#### Торт № 1

Шоколад измельчите и посыпьте им торт.



Если есть ягоды, окуните их в разогретый шоколад и выложите на взбитые сливки.

#### Торт № 2

Для этого варианта вам потребуются натуральные и консервированные фрукты. Опустите ломтики фруктов в крепкий сахарный сироп и выложите на торт.

#### Торт № 3

Вам потребуются специальные кондитерские формочки. Наполните их кремом, сливками. Оформите торт получившимися фигурками. А фигурки можно сделать из сахарной мастики.

#### Торт № 4

Из мастики вылепите фигурки и украсьте абрикосовой глазурью.

#### Торт № 5

Для оформления используются крем-суфле, сливочный крем, взбитые сливки.

#### Торт № 6

Рисунок наносится с помощью кондитерского шприца и используются крем-суфле, сливочный крем и взбитые сливки.

## ГНЕЗДО ГЛУХАРЯ

### ЗАКУСКА "ПТИЧЬЕ ГНЕЗДО"

Филе сельди мелко порубите ножом и уложите на тарелку в виде гнезда. На сельдь положите нарезанную тонкой соломкой колбасу, копчености. В середину гнезда поместите половинку желтка, чипсы и кусочек сливочного масла. Порубите белок и насыпьте его по краям "гнезда". Украсьте блюдо ломтиком огурца и зеленью.

### КОТЛЕТЫ "ВОРОНЬЕ ГНЕЗДО"

Возьмите в равных количествах печень, сердце и легкое, добавьте лук, 2 ломтика замоченного и отжатого хлеба, 2 сырые картофелины средних размеров. Все это пропустите через мясорубку, посолите, поперчите, добавьте 2 сырых яйца и 2 столовые ложки крахмала.

Тщательно вымешайте фарш, разделайте на лепешки,

сверху положите мелко рубленые вареные яйца. Заверните, придайте форму шара. Обваляйте в муке, смочите во взбитом яйце, обваляйте в сухарях и обжарьте во фритюре. При подаче выложите на гренки, посыпьте зеленью.

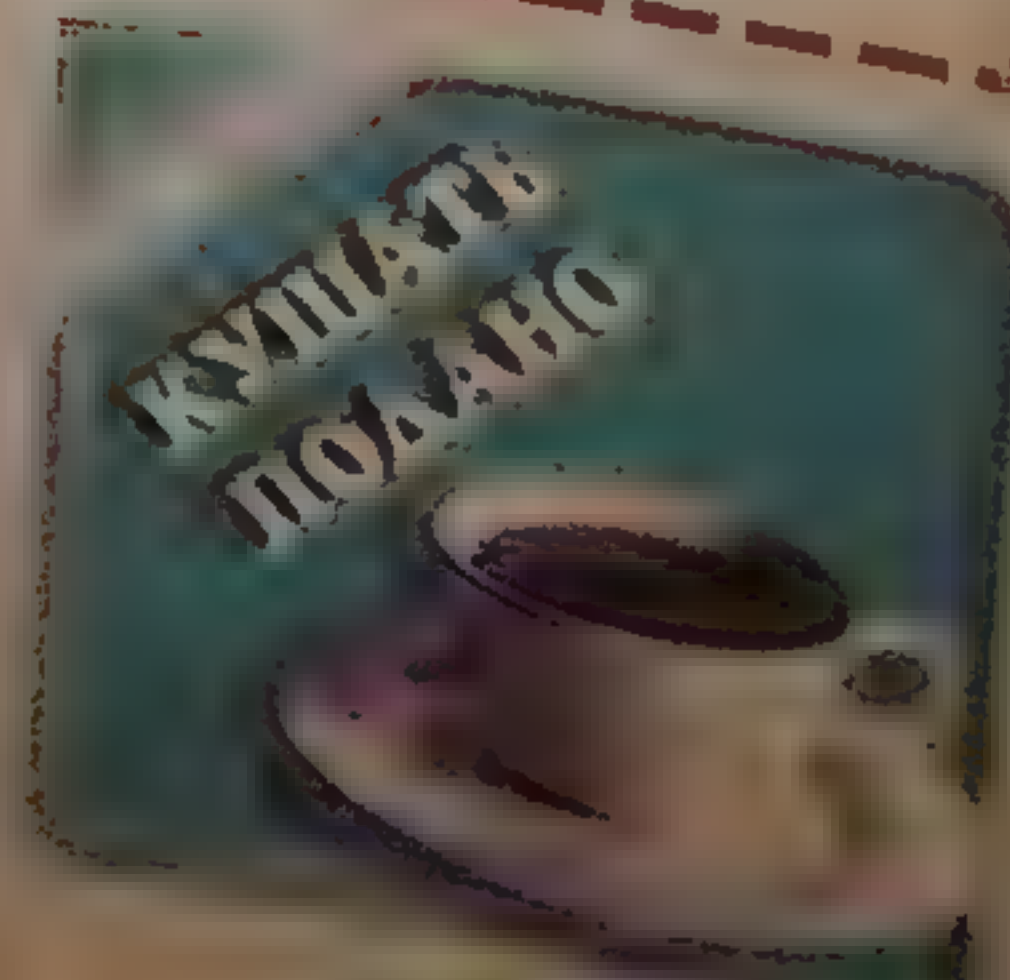
### ТОРТ "ГНЕЗДО ГЛУХАРЯ"

На водяной бане растопите 2 столовые ложки меда, полпачки маргарина, стакан сахара. Когда все растворится, не сни-

мая с водяной бани, добавьте 2 чайные ложки соды, гашенной уксусом. Остудите, вбейте 2 яйца и всыпьте 3 стакана муки. Вылепите из теста шарики размером с грецкий орех и выпекайте 5-7 минут в духовке.

Остудите и каждый шарик окуните в крем. Для его приготовления взбейте стакан сметаны со стаканом сахара. Готовые шарики выложите горкой на блюдо, украсьте измельченными грецкими орехами.

Любовь ПОНОМАРЕВА.  
г. Братск  
Иркутской области.







## А НАША ЛУЧШЕ

На рынке можно встретить любые "лейблы", но многие знают, что далеко не каждой этикетке нужно верить. И когда, например, на инструментах явно китайского происхождения стоит надпись "Сделано в Нидерландах", вряд ли стоит рассчитывать на европейское качество подобного товара. Это подтвердил и тест шлифовальных машин, который провела испытательная служба журнала "Спрос".

Можно попробовать пролить свет на место рождения того или иного товара, внимательно изучив сопровождающие его документы. Но это не всегда помогает. Например, сведений о стране-производителе модели Grearo нет ни в сопроводительной документации, ни на самом изделии, а "болгарки" Agojama и Kinzo выдают себя за голландских "подданных". Что касается продавцов, то иногда они признаются в "неевропейском" происхождении своего товара, но чаще стараются обойти эту тему.

И это неудивительно, всем известно, насколько выше ценится инструмент, изготовлен-

а другую - при повышенном.

Прежде чем испытывать, специалисты разобрали машины, проверили смазку, измерили высоту щеток, заодно оценили удобство разборки редуктора и замены щеток. Протестировав, машины вновь разобрали, чтобы оценить износ щеток и состояние смазки. Эксперты зафиксировали возникшие в процессе испытаний дефекты.

Испытания показали, что любая из трех "китайнок" может вас подвести в самый неожиданный момент. Причем подвох очень трудно "вычислить" заранее. У одной модели очень быстро изнашиваются щетки; у другой придется часто менять смазку; третья вообще может стать причиной пожара. И в любом случае неизбежны затраты времени и сил на приведение машины в работоспособное состояние.

Например, при испыта-

кой обошелся в 450 рублей - более половины начальной стоимости машины.

Не лучше показала себя и Kinzo 8E 221. Ее щетки за время испытаний износились на все 100 процентов, а запасных не оказалось, хотя в разделе "Комплектность" инструкции они предусмотрены.

Недостатки Agojama 8E 212 выявились при "вскрытии". Встроенный вентилятор этой модели цепляется за внутренний пылезащитный кожух, прикрывающий статор. Чтобы устранить дефект, под кожух редуктора пришлось подложить шайбы. Резиновый кожух хвостового подшипника изготовлен из некачественной резины - он легко растягивается и теряет форму. Пластиковый корпус машины скреплен саморезами из мягкой стали, что чревато проблемами. Неудачно расположены вентиляционные отверстия в хвостовой части корпуса - во время работы их можно перекрыть рукой. Плохо закреплен в корпусе резиновый держатель шнура - это нарушает требования техники безопасности и может привести к повреждению провода.

В итоге самой надежной из протестированных ма-

### Обещанного полгода жаут

Пылесос исправно проработал несколько лет. Когда он забарахлил, я отнес его в мастерскую. Теперь больше полугода не могу добиться, чтобы его починили, хотя в квитанции стоит срок выполнения работы - месяц. Причин множество: то нет нужных деталей, то мастер заболел, то ушел в отпуск... Что делать?

**Кирилл ПИСКУНОВ.**  
Тверь.

Нарушив сроки выполнения работы, исполнитель обязан выплатить потребителю пеню в размере трех процентов от стоимости заказа за каждый день просрочки - в соответствии со ст. 28 Закона РФ "О защите прав потребителей".

### Такая ткань попалаась...

Решили отремонтировать мебель, сменить обивку. Фирма приняла заказ, выполнила в срок. Но ремонта хватило ненадолго - вскоре обивочный материал начал осыпаться. В конторе заявили, что за качество обивочной ткани ответственности не несут. Но ведь это был материал исполнителя. К кому предъявлять претензии?

**КЛИМОВЫ. Омск.**

Если исполнитель представил материал для выполнения работы, то он и отвечает за его надлежащее качество - по правилам об. ответственности продавца за товары ненадлежащего качества. Определитесь, чего

Выберите вариант своих дальнейших взаимоотношений с мастерской. Вы можете:

а) назначить исполнителю новый срок, он оговаривается в письменной форме в договоре или дополнительном соглашении и подписывается обеими сторонами;

б) поручить выполнение этой работы другой мастерской, потребовав от несостоявшегося исполнителя возмещения расходов;

в) потребовать уменьшения цены заказа;

г) расторгнуть договор с мастерской и получить назад выплаченные деньги, правда, вместе с неисправным пылесосом. Нужно написать исполнителю претензию, указав, что вы намерены получить причитающиеся пени за просрочку выполнения работы, и определить свои дальнейшие требования (одно из перечисленных).

вы намерены добиваться от мастерской, и в своей претензии потребуйте:

1) безвозмездного устранения недостатков выполненной работы;

2) уменьшения цены заказа;

3) повторного выполнения работы за счет исполнителя из аналогичного, но качественного материала или другого материала с перерасчетом цены;

4) возмещения стоимости устранения недостатков третьими лицами, то есть другой мастерской.

Кроме того, вы вправе расторгнуть договор с мастерской (ст. 29, 34 Закона РФ "О защите прав потребителей").



Agojama 8E 212

ный в той же Голландии, нежели поставленный предприимчивыми китайскими торговцами. Так что нитяная цена в данном случае - это не следствие прямых поставок или рекламной компании, как любят объяснять



Kinzo 8E 221



### Аgojama 8E 212

ный в той же Голландии, нежели поставленный предприимчивыми китайскими торговцами. Так что низкая цена в данном случае - это не следствие прямых поставок или рекламной кампании, как любят объяснять продавцы, а свидетельство неблагородного происхождения. Эксперты "Спроса" поставили задачу определить, насколько подобный дешевый инструмент надежен в работе, удобен в эксплуатации и безопасен. Для сравнения вместе с "китайками" в тесте участвовала российская угловая шлифовальная машина МШУ-0,6-115, прошедшая полный цикл полных испытаний.

Надежность проверяли в специализированном испытательном центре. При этом нагрузка машин соответствовала их умеренной эксплуатации в бытовых условиях в течение трех-четырех лет. Одну половину работы они проделали при пониженном напряжении сети,



### Kinzo 8E 221

ниях Greapo Pga 125 MTL эксперты отметили перегрев щеточно-коллекторного узла и существенное оседание угольной пыли на основную изоляцию статора. Щетки потребовали замены после 32,5 часа работы. При этом их износ был неравномерным, разрушился колпачок щеткодержателя. Слишком густая смазка плохо смазывает угловой редуктор: одна из шестерней остается практически сухой.

В ходе теста произошел пробой электрической изоляции статора, в результате машина стала неработоспособной и была снята с дальнейших испытаний. Ремонт в фирменной мастерс-



### МШУ-0,6-115

сти корпуса - во время работы их можно перекрыть рукой. Плохо закреплен в корпусе резиновый держатель шнура - это нарушает требования техники безопасности и может привести к повреждению провода.

В итоге самой надежной из протестированных моделей эксперты признали отечественную



### Greapo PGA 125 MTL

"болгарку" МШУ-0,6-115 (г. Киров). Они сочли удобной в работе модель Kinzo 8 E 221, но учтите - по цене она приближается к продукции известных фирм. Две остальные "китайки" - Agojama 8E 212 и Greapo PGA 125 MTL - небезопасны в использовании.

Если исполнитель представил материал для выполнения работы, то он и отвечает за его надлежащее качество - по правилам об ответственности продавца за товары ненадлежащего качества. Определитесь, чего

## Не хватило "баксов"

Начал евроремонт. Но со временем стало ясно, что денег на его оплату может не хватить. Ремонт еще не закончен, но многое из заказанных мною для него материалов мастера уже купили. Могу ли я отказаться от завершающего этапа работы и от неиспользованных отделочных материалов?

Геннадий ТРУШКИН. Москва.

Вы вправе в любое время расторгнуть договор о выполнении работ согласно ст. 32 Закона РФ "О защите прав потребителей". Но стоимость выполненной ее части при этом придется оплатить, а также возместить расходы, произведенные исполнителем для завер-

цен; 4) возмещения стоимости устранения недостатков третьими лицами, то есть другой мастерской. Кроме того, вы вправе расторгнуть договор с мастерской (ст. 29, 34 Закона РФ "О защите прав потребителей").

шения ремонта, то есть оплатить приобретенные им отделочные и иные еще не использованные материалы.

Впрочем, попробуйте поговорить с ремонтной бригадой. Не исключено, что ремонтники не будут

настаивать на оплате всех приобретенных товаров, если они смогут их использовать при выполнении другого заказа. К сожалению, отделочные материалы, отпускаемые на метраж, не подлежат возврату продавцу.

Инфоцентр вышлет налож. платежом инструкции. Содержат планы действий, фин. показатели, советы, адреса, телефоны. Одобрено региональным Союзом предпринимателей 28.07.2000 г.

## КАК ОТКРЫТЬ СВОЕ ДЕЛО

1. **Одному** (43 варианта, из них 15 - без нач. затрат, доход 2-50 тыс. р. в мес.) - ц. 85 р.
  2. **Семье, коллективу** (50 вариантов, 2 - без нач. затрат, 10-250 тыс. р. в мес.) - ц. 106 р.
  3. **Как стать региональным представителем** (150 предложений крупных фирм) - ц. 96 р.
  4. **С чего начать** (регистрация, лицензии, кредит, аренда, налоги, секреты успеха) - ц. 75 р.
- Заказ на открытке: 607220, Арзамас, ул. Парковая, 5, ИЦ "Алмаз", Др. 8. Почт. расходы (кроме "авиа") включены в цену. Свид. о рег. № 7544 от 01.10.96 г.

## Почему не звонит телефон...

После смерти родственника в его квартире отключили телефон и перевели на других пользователей. Правильно ли это?

Галина Л. Тюменская область.

Согласно п. 46 Правил оказания услуг телефонной связи (утв. Постановлением Правительства РФ от 26 сентября 1977 г. № 1235) право на переоформление договора об оказании услуг телефонной связи, в том числе в случае выбытия абонента, имеет любое лицо, зарегистрированное в установленном порядке по месту жительства абонента до его выбытия или имеющее право соб-

ственности на жилое помещение наравне с абонентом и обладающее полной дееспособностью в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации.

При переходе права собственности на телефонизированное жилое помещение к лицам, не зарегистрированным в установленном порядке на данной жилой площади или не являвшимся собственниками этой жилой площади наравне с абонентом, договор об оказании услуг телефонной связи с абонентом - бывшим собственником жилого помещения расторгается, а с новым собственником заключается в установленном порядке.

Григорий КУЛЬКОВ, адвокат Московской областной коллегии адвокатов.

## Возврату не подлежат

Вернет ли нам взносы страховая компания, которая, похоже, куда-то пропала?

Татьяна КУТИЩЕВА. г. Гагарин Смоленской области.

Страховым взносом является плата за страхование, которую страхователь обязан внести страховщику в соответствии с договором страхования или законом. Суммы страховых взносов по обязательным видам страхования устанавливаются в законах об обязательном страховании. Суммы страховых взносов по добровольным видам личного страхования, страхования имущества и страхования ответственности могут рассчитываться страховщиками (организация, осуществляющая страховую деятельность) самостоятельно. Конкретный размер определяется в договоре страхования по соглашению сторон.

Так что независимо от "состояния здоровья" компании в случае не наступления того, от чего вы страхуетесь, и истечения срока договора страхования страховые взносы не подлежат возврату.

Антон ТОНЬШИН, юрист.







## ВСЕ УГЛЫ ОБОЙДИ СО СВЕЧОЙ...

Что может быть важнее для человека, чем дом? То место, куда хочется возвращаться, в котором ждут по вечерам, где уютно и тепло. Но бывает и так, что даже привычный и любимый дом вдруг становится неприятным и холодным. Почему? Потому что в нем скрываются негативные энергии, все раздражено и ссорится друг на друга. Дети, а часто и взрослые бранятся, по вечерам хочется уйти к соседям, друзьям или даже к родителям, чтобы остаться дома. Это чаще всего означает, что в квартире есть негатив.

Все мы люди, и нам свойственны не только хорошие мысли и поступки. Часто мы приносим в дом ту отрицательную энергию, которая накапливается в течение рабочего дня, которую нам передал человек, случайно толкнувший нас в метро или просто ехавший рядом в автобусе. Да и свои отрицательные эмоции мы приносим домой и делимся ими с родными, часто срываемся на них. Все это не делает наш дом чище в энергетическом аспекте, и постепенно скопившийся "негатив" начинает отравлять жизнь всем живущим в доме. Как же избавиться от него?

Иногда достаточно позвать священника освятить дом или окропить его святой водой. Людям неверующим можно предложить два варианта: попытаться почистить квартиру самому или пригласить профессионального экстрасенса. И в том, и в другом случае для начала следует устроить в доме генеральную уборку. Недаром говорят, что вода смывает всю отрицательную энергию. Вымойте всю квартиру, даже те уголки, куда вы, может быть, годами не заглядывали.

Затем можно попробовать почистить квартиру самому. Лучше всего, если это сделает женщина - хозяйка дома. Желательно, чтобы остальные члены семьи не мешали ей, а еще лучше - чтобы ушли из дома на это время. Наиболее простой способ - пройти по всем комнатам и углам со свечкой - известно, что пламя свечи со-

Кстати, пламя является своего рода тестом: если квартира "запахана", свеча при обходе стен будет гореть с треском, с копотью. А если уж свеча гаснет, оплывает черным - дело плохо, на дом и всех в нем живущих навешана порча, наложено проклятье либо кто-то из живущих в доме ненавидит его. В этом случае надо проговорить, от кого из членов семьи исходит отрицательная энергия, скапливающаяся в доме, и сначала "почистить" его энергетическую оболочку, а затем уже заняться квартирой, и лучше, если эту работу возьмет на себя профессионал.

Отлично разрушают негативные полевые структуры вспышки стробоскопа (фотовспышка), которые обходят квартиру



небольшими экстрасенсорными способностями, могут "увидеть" всю отрицательную энергию, скопившуюся в квартире, собрать ее в одно место и "сжечь" (создать образ костра, в который бросается весь собранный

очередь ставится на входную дверь, а в деревенских домах - и на крыльцо и окна. Знакомые с практикой экстрасенсорной работы могут поставить защиту самостоятельно, перекрыв вход в дом для нежелательных воздействий и негативной энергии. Можно повесить над входом амулет - знакомую всем подкову или любой другой предмет, защищающий дом и семью. Амулет может быть "заряжен" специалистом или хозяйкой (хозяином) дома. При "зарядке" амулета самостоятельно необходимо сосредоточиться на всем том положительном, что бы вы хотели видеть и чувствовать в своем доме, - тепло, уют, надежность и спокойствие, а также на тех аспектах, которым не должно быть доступа в ваш дом. Отличный эффект защиты дают игла, булавка, воткнутая в притолоку. Можно также повесить напротив двери зеркало - известно, что зеркала отражают негативные эмоции, привнесенные в дом.

В любом случае, прежде чем решаться чистить квартиру самостоятельно, лучше все-таки посоветоваться со специалистом. Пусть профессионал посмотрит ваш дом и посоветует метод его очистки. Внимательно отнеситесь к этим советам, потому что спокойствие вашей семьи во многом зависит от того, как "чувству-

Заняла деньги у "глазливой" женщины. Долг отдала, теперь не везет во всем. Как вернуть удачу?

Нина ОВЧИННИКОВА.  
Благовещенск.

ДАЛЕКО КАТИСЬ,  
НИКОГДА  
НЕ НАХОДИСЬ...

То, что вы описываете, - классический сглаз, то есть повреждение поля человека. Прежде всего, если вы знали, что ваш кредитор человек "глазливый" (то есть такой, который может сглазить), зачем брали у нее в долг? Есть несколько народных способов, которые могут помочь в этом случае. Например, возьмите мелкую монетку и бросьте ее через левое плечо со словами "Далеко катись, никогда не находишься, ко мне не вернись" и представьте, что вместе с монеткой улетают ваши проблемы. Бросив монету, уходите, не посмотрев, куда она упала. Второй способ - из серии "бьем врага его же оружием". Подарите этой женщине какой-нибудь пустячок, угостите чем-нибудь, а когда она возьмет, проговорите про себя (а лучше вслух, хоть шепотом, только чтобы она не услышала): "И горе мое в придачу".

Однако эффективность этих способов зависит от множества факторов, в том числе от того, насколько сильный она экстрасенс (все "глазливые" люди - скрытые экстрасенсы). Сильно ли ваше поле? Верите ли вы в то, что делаете. Если эти способы не помогают, сходите в церковь - иногда спасает. Если же нет - идите к экстрасенсу. Только найдите такого, который согласится отсчитать оплату до получения результата - шарлатанам не



говорят, что вода смывает всю отрицательную энергию. Вымойте всю квартиру, даже те углы, куда вы, может быть, не заходите.

Затем можно попробовать почистить квартиру самому. Лучше всего, если это сделает женщина - хозяйка дома. Желательно, чтобы остальные члены семьи не мешали ей, а еще лучше - чтобы ушли из дома на это время. Наиболее простой способ - пройти по всем комнатам и углам со свечкой - известно, что пламя свечи собирает и сжигает весь "негатив". Обычно свечку держат левой рукой; квартиру обходят не спеша, вдоль стен от двери по часовой стрелке. Начинать надо с самой дальней комнаты.

надо проверить, от кого из членов семьи исходит отрицательная энергия, скапливающаяся в доме, и сначала "почистить" его энергетическую оболочку, а затем уже заняться квартирой, и лучше, если эту работу возьмет на себя профессионал.

Отлично разрушают негативные полевые структуры вспышки стробоскопа (фотовспышка), так что можно обойти квартиру с фотоаппаратом, "щелкая" во все углы. Аналогичное воздействие оказывают колокольчик, трещотка, любые резкие звуки. Люди, обладающие даже



небольшими экстрасенсорными способностями, могут "увидеть" всю отрицательную энергию, скопившуюся в квартире, собрать ее в одно место и "сжечь" (создать образ костра, в который бросается весь собранный "негатив").

После того как вся отрицательная энергия собрана и уничтожена, на дом следует поставить защиту. Защита в первую

не должно быть доступа в ваш дом. Отличный эффект защиты дают игла, булавка, воткнутая в притолоку. Можно также повесить напротив двери зеркало - известно, что зеркала отражают негативные эмоции, принесенные в дом.

В любом случае, прежде чем решаться чистить квартиру самостоятельно, лучше все-таки посоветоваться со специалистом. Пусть профессионал посмотрит ваш дом и посоветует метод его очистки. Внимательно отнеситесь к этим советам, потому что спокойствие вашей семьи во многом зависит от того, как "чувствует" себя ваш дом и каков его энергетический баланс.

**Надежда ДОРЕНИНА,**  
магистр теоретической  
и бытовой магии.

возьмет, проговорите про себя (а лучше вслух, хоть шепотом, только чтобы она не услышала): "И горе мое в придачу".

Однако эффективность этих способов зависит от множества факторов, в том числе от того, насколько сильный она экстрасенс (все "глазливые" люди - скрытые экстрасенсы); сильно ли ваше поле; верите ли вы в то, что делаете. Если эти способы не помогают, сходите в церковь - иногда спасает. Если же нет - идите к экстрасенсу. Только найдите такого, который согласится отсрочить оплату до получения результата - шарлатанов в этом деле одиннадцать на дюжину, и основной своей задачей они считают снятие не сглаза, а денег с клиента.

**Александр ШЕВЦОВ,**  
парапсихолог.

## ДА ИЛИ НЕТ?

**Во многих жизненных ситуациях очень большое значение имеет, скажете вы "да" или "нет". Любой из этих ответов должен быть обоснован - это является обязательным условием достижения нужного результата.**

Например, на какой-то конкретный день или час у вас запланированы дела, поездка в театр, в гости, встреча кого-то на вокзале. И вдруг начальник просит вас задержаться после работы, так как нужно доделать какие-то срочные дела. Как лучше поступить в таком случае? Если вы скажете, что вечером заняты, так как у вас уже назначена важная встреча, шеф вполне резонно может заметить: встречу можно и отменить, если того требует обстановка. Постарайтесь убедительно объяснить, что у вас есть именно объективные обстоятельства для отказа: "Не могу же я отменить прибытие поезда на вокзал (или самолета - в аэропорт)". При этом лучше добавить, что вы крайне редко отказываетесь выполнять просьбу начальника, и на этот раз срочную работу

мог бы сделать кто-нибудь другой.

Если же вам не удастся отказать, значит, для вас чужие интересы превалируют над вашими собственными. Так быть не должно. Выходит, вы не можете преодолеть планку беспрекословного подчинения, а это, в свою очередь, ведет к тому, что на вас всегда будут, как говорят, воду возить. Помните - умный руководитель предпочтет обоснованный отказ подобострастному повиновению.

Опасение сказать "нет" бывает связано и с тем, что вы не хотите обидеть обращающегося к вам с просьбой человека. Не надо этого бояться. Ведь многое зависит от того, как выразить свой отказ.

**Лехослав ГАПИК,**  
польский психолог.

На каком расстоянии от высоковольтной линии безопасно строить жилой дом?

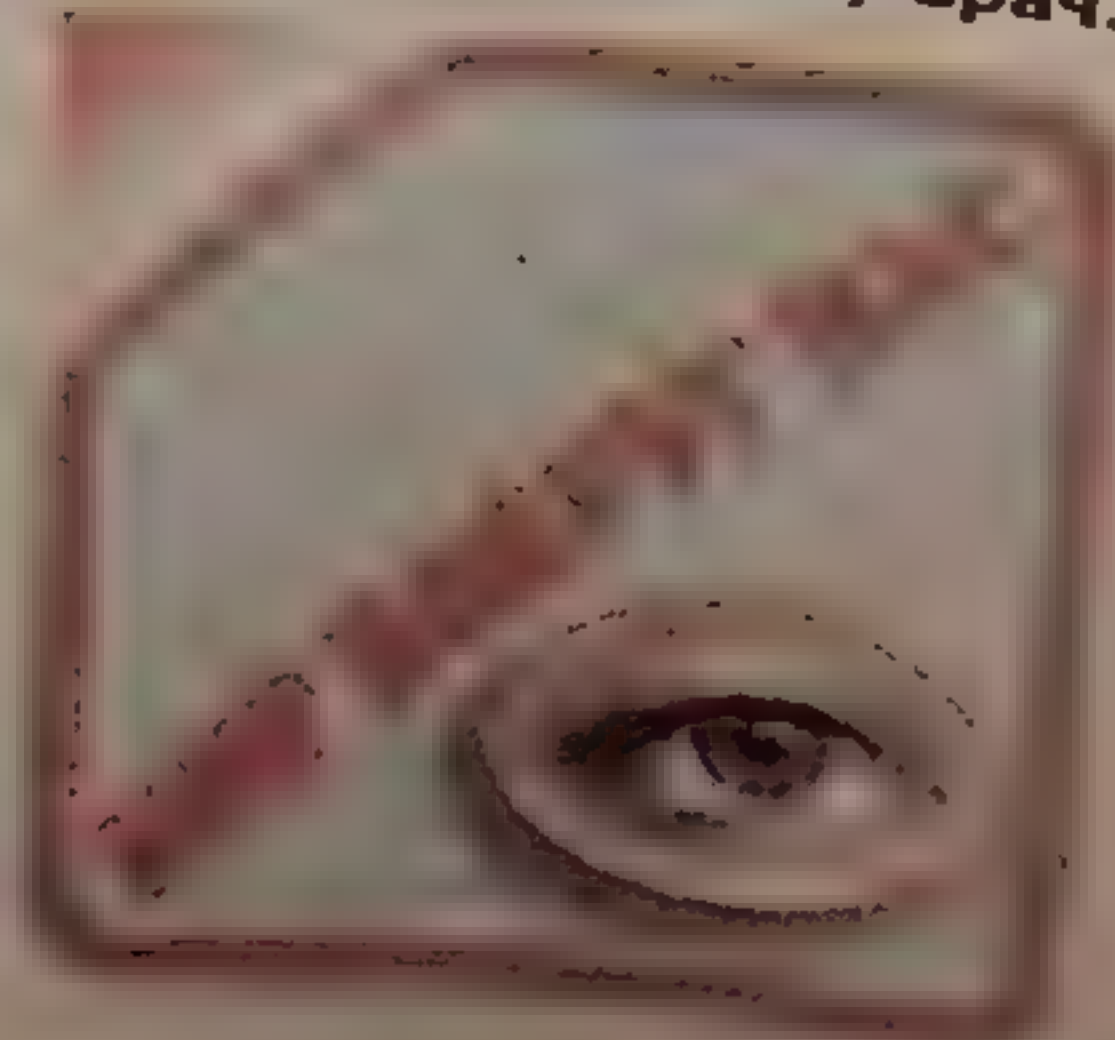
**Валентина ГУНИНА,**  
г. Нижний Тагил  
Свердловской области.

## ЧЕМ ДАЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ



Все зависит от мощности ЛЭП (линии электропередачи). Например, под обычной "воздушкой" 380 вольт можно жить и ни о чем не беспокоиться; если это резервная линия, которую включают лишь периодически, тоже не беда. А вот если это промышленная ЛЭП, действующая постоянно, да с мощностью свыше 10 тысяч вольт - уже можно говорить об опасности для здоровья. Конечно, есть специальные санитарные нормы, но... Никто не проверял, каким изменениям может подвергнуться человеческий организм, долгое время находящийся вблизи постоянно действующего мощного проводника. Так что "норма", по большому счету, одна: чем дальше стоит дом от мощной ЛЭП, тем лучше.

**Алексей АЛЕКСЕЕНКО,** врач.



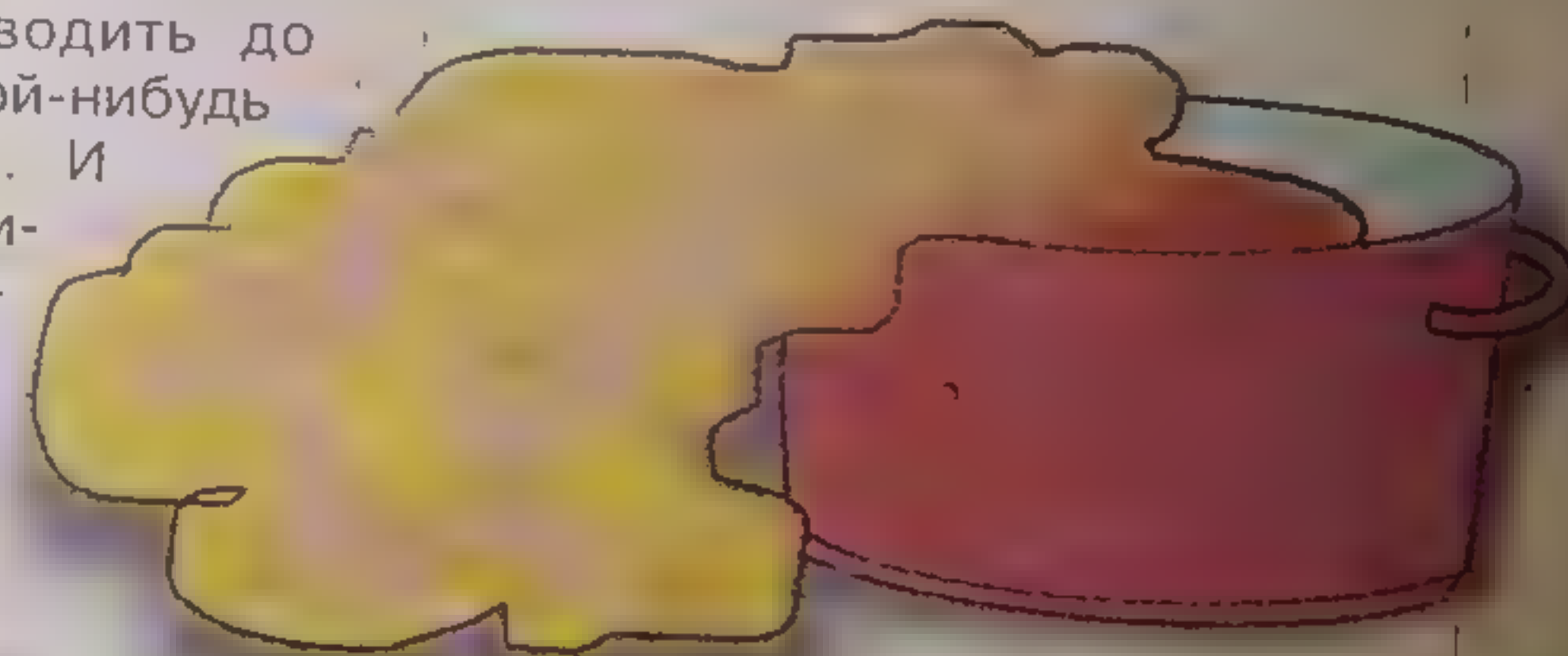


Поварешка

## БЫСТРАЯ СПИРАЛЬКА

Печь наш семейный пирог научила меня мама. Кто впервые его видит, удивляется: как это я положила туда начинку?

А делается этот пирог так. Сначала ставлю сдобное дрожжевое тесто. Когда оно подойдет, раскатываю продолговатый пласт толщиной 1-1,5 см, режу его в длину на ленты шириной 6-7 см. На середину каждой ленты выкладываю густую начинку, а затем защипываю тесто сверху. Получается длинная "трубочка" с начинкой внутри. Первую "трубочку" сворачиваю на столе защипом



внутри и укладываю в центр смазанной жиром сковороды, следующие поочередно присоединяю к предыдущим по спирали, пока вся сковорода не заполнится.

Когда тесто подойдет, ставлю его в духовку минут на 30-35. Сняв пирог со сковороды, смазываю его белком, взбитым с сахаром. А для начинки вполне подходит густое повидло.

А еще мы печем печенье, которое называем "Быстрое".

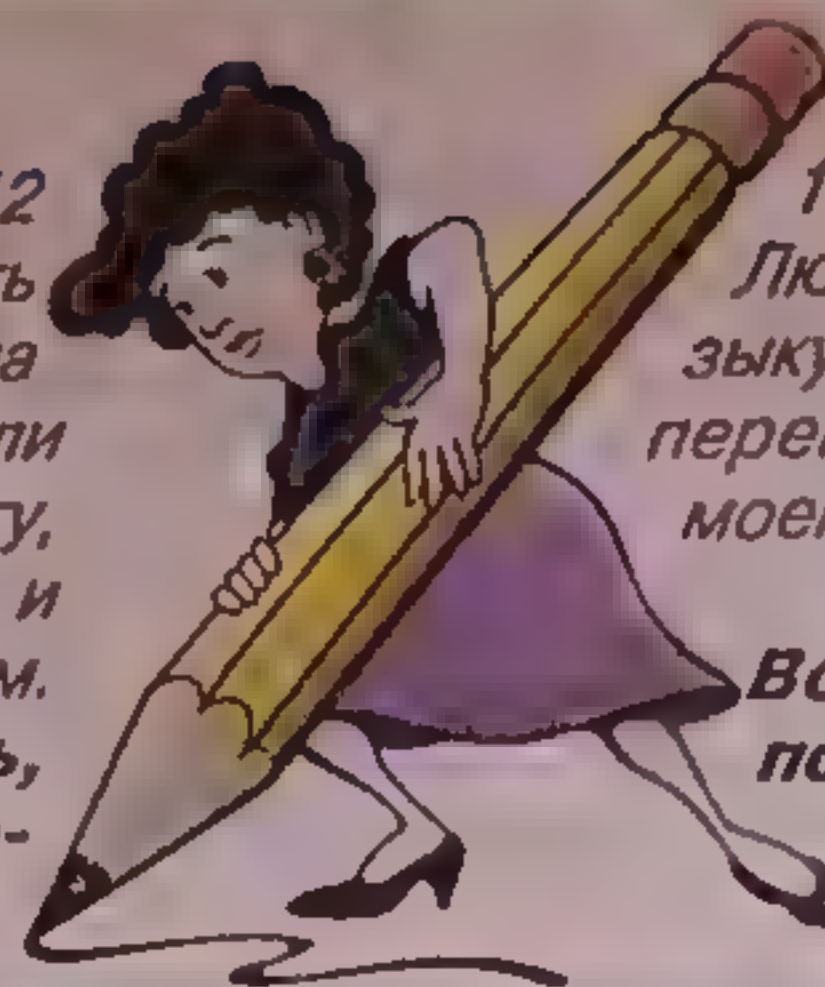
Для теста возьмите 4 яйца, стакан сахара и стакан муки.

Взбейте яйца с сахаром и, понемногу добавляя муку, замесите тесто. Смешайте

### Напишите мне письмо!

Привет, девчонки и мальчишки! Меня зовут Лена. По гороскопу я Овен. Мне 12 лет. Я люблю рисовать, лепить из глины, слушать современную музыку и ходить на дискотеки. Хотела бы познакомиться с кем-нибудь по переписке. Если вам от 12 до 14 и вы хотите иметь хорошую подругу, то скорее бегите на почту, покупайте конверт и пишите мне письма. Я буду очень рада и отвечу всем.

**Мой адрес:** 607614, Нижегородская область, Богородский р-н, село Дуденево, ул. Садоводов, д.12, кв. 16. Яшиной Елене.



Привет всем!

Меня зовут Света, мне 11 лет, учусь в 6-м классе.

Люблю рисовать, слушать музыку, плести из бисера. Хочу переписываться с девочками моего возраста. Отвечу всем.

**Мой адрес:** 403731, Волгоградская область, пос. Елань, 1-й микрорайон, д. 10, кв. 8. Жеребцовой Светлане.

## ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ДРУЖБЫ

Мне 13 лет. Я влюбился в одну девочку и не знаю, как ей в этом признаться...

**А.М.  
Республика Коми.**

Наверное, признаваться - в смысле напрямую, с произнесением сакраментального "Я тебя люблю", - пока не стоит. Знаешь, девчонки - они такие... Вот представь: ты ей абсолютно безразличен, и при этом признаешься в любви. С одной стороны, ей это может польстить, но может и развеселить. Она тут же расскажет своим подружкам, те - друзьям, и такое начнется! Задразнят ведь.

Поэтому начни с того, что узнай, а как она, собственно, к тебе относится. Причем не на конкретном уровне "любит - не любит", а в общем: симпатичен ли ты ей, интересен ли, или, наоборот, она тебя совсем не уважает, ты ничем не выделяешься из ряда сверст-

ников. А для этого сначала заведи с ней нормальные "рабочие" отношения. Если вы учитесь в одном классе - совсем просто: найди точки соприкосновения. Либо это любимый предмет, либо нелюбимый учитель, музыка на школьном вечере, которая обоим понравилась; что-то ты ей можешь дать списать, что-то она тебе может объяснить... Учти - совместные дела сближают, и даже если до этого она никак тебя не выделяла из одноклассников, то после этого ты, как говорят психологи, приобретешь в ее глазах индивидуальность. Если вы учитесь в разных классах, отыскать точки соприкосновения труднее. Оптимальный вариант - найти общего знакомого, который сведет вас на одной территории. Либо найди эту самую территорию самостоятельно. Это может быть двор, дискотека, спортивная секция, собачья площадка. Далее - по описанному выше сценарию: поговорили, нашли общие темы, "завязались" на них...

Старая истина: женщины любят героев. Поэтому выделись из толпы, стань "героем", стань лучшим в чем-либо. Конечно, не стоит устраивать показательный проход по карнизу на высоте третьего этажа - скорее всего, она просто покрутит пальцем у виска; не стоит также пытаться стать сильным, "крутым" и прославляться подвигами, которые заинтересуют не только и не столько предмет твоих воздыханий, сколько педсовет или детскую комнату милиции - заработаешь столько проблем, что будет не до любви. А вот если ты в классе больше всех можешь подтянуться на турнике или получишь золотую медаль на школьной олимпиаде по истории, или научишься рисовать - это то, что надо! Едва ли не самый лучший вариант - научись играть на гитаре: девочкам это нравится, особенно если исполняют не нечто крикливо-слезливо-пошлое, а что-нибудь ласковое, душевное и серьезное, например Визбора, Окуджаву, Городницкого.

И на фоне общения тебе будет легче понять, как к тебе относятся. В принципе, общаясь, ты уже можешь проявлять нормальные, "взрослые" знаки внимания: проводить до дому, подарить какой-нибудь сувенир, цветочек. И если эти знаки внимания будут благожелательно приняты - пригласи ее куда-нибудь: в кино, на лыжную прогулку. В твоём возрасте это равносильно признанию в симпатии.

Вообще, помни - любовь (не только в 12-14, но и в 30, и в 40 лет) начинается с дружбы, с общих интересов. И подружившись с девочкой, заинтересовав ее, возможно, ты сам заставишь ее искать ответ на вопрос: как бы признаться ему в любви?

**Маша ШИЛОВА, эксперт  
Центра психологических  
исследований  
"Гименей плюс".**

Напишите мне письмо!

Меня зовут Миша. Мне 11 лет.

Меня зовут Миша. Мне 11 лет.

Давай начистоту

Напряги извилины

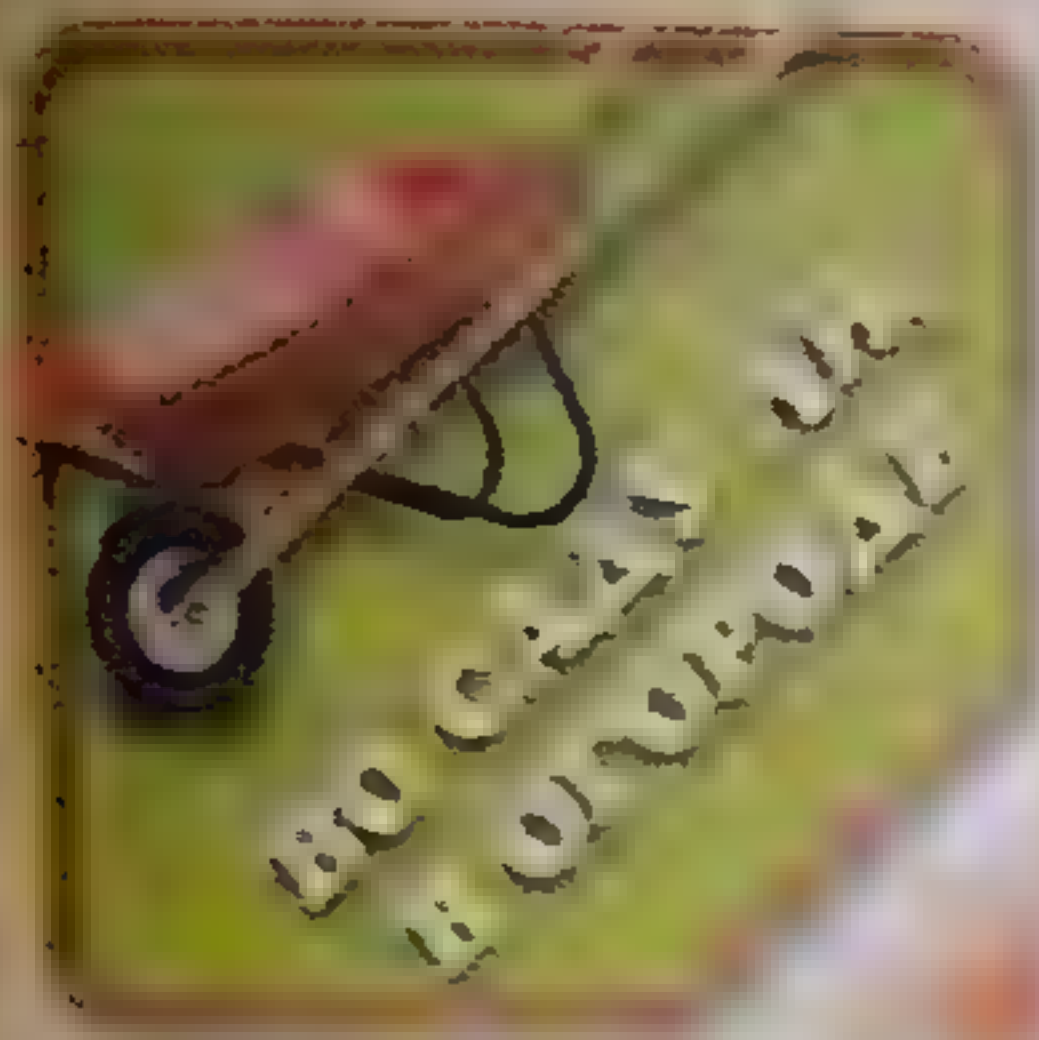
## ЗАГАДКИ ВСЕВОЗМОЖНЫЕ



**Саша СОКОЛОВ.**  
пос. Красноусольский,  
Башкирия.







Бальзамин хорошо растет при температуре 18-20 градусов. Его листья достаточно нежные, поэтому легко опадают при слишком низкой влажности воздуха или пересушке почвы.

Бальзамин - это один из немногих комнатных цветов, который летом приспособляется к жизни на открытом воздухе. Почву для этого растения нужно составить рыхлую, из равных частей перегноя и торфа

с добавкой крупного промытого песка. Весной слишком длинные побеги можно укоротить. При этом растение станет более пышным и декоративным. Обрезанные верхушки побегов можно

## АФРИКАНСКИЙ ОГОНЕК

Это растение родом из тропических районов Африки. Уже более века оно служит украшением наших квартир.

Огонек, недотрога, "ванька мокрый" - под такими названиями известны различные виды бальзамина. При правильном уходе бальзамины могут цвести практически круглый год. Относительная неприхотливость и простота размножения делают это растение особенно популярным среди цветоводов-любителей.



использовать для черенкования. Они легко укореняются в воде и зацветают уже через несколько месяцев. Бальзамины размножают также и семенами.

В настоящее время очень популярны гибридные растения (на пачетике с семенами нанесен значок F1). Они имеют более крупные, иногда махровые цветы. Окраска лепестков, как правило, варьируется от ярко-красной до чисто-белой. Известны и шаровидные формы бальзаминов. Их можно выращивать как в саду, так

## ТОЛСТОЛИСТЫЙ ПОРТУЛАК



Портулак известен как декоративное растение. Однако существуют разновидности, которые можно использовать в пищу. Речь идет о портулаке огородном. Главное его достоинство - это мясистые сочные листья. Они имеют пряный, слегка терпкий вкус. Портулак добавляют в салаты, супы, его тушат и даже маринуют.

Существуют два подвида этого растения. Один растет в виде кустика высотой 50-60 сантиметров, другой стелется по земле. Сортов портулака не так уж много. Наиболее известные - это широколистный, зеленый и золотистый.

Портулак - однолетнее растение. Его посев проводят после весенних заморозков. Но

можно вырастить и рассаду. Портулак легко выносит пересадку, и уже через месяц после посева можно убирать урожай. Молодые побеги наиболее нежные и вкусные. Они довольно быстро отрастают, поэтому за лето их срезают 2-3 раза. После начала цветения листья портулака грубеют, и в пищу их уже не используют.

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Уже несколько лет я выращиваю комнатный лимон. В этом году он впервые зацвел. Однако все цветы, бутоны и даже маленькие завязи вдруг разом опали. Почему так случилось?

Татьяна ХОРОШИЛОВА,  
г. Сысерть  
Свердловской области.

Чтобы разобраться в случившемся, давайте вспомним, что лимон, как, впрочем, и другие цитрусовые, - это субтропическое растение. В местах, где он обитает, резкие колебания температур практически не наблюдаются. В домашних условиях вроде бы тоже. Но только до тех пор, пока вы не захотите проветрить комнату. Холодный воздух для самого растения конечно же не губителен, но для теплолюбивых

цветов он является самым настоящим стрессом. В результате цветы и бутоны опадают, и само растение приостанавливает рост. Впрочем, если вы любитель свежего воздуха, то во время проветриваний не уносите цветущее растение, это тоже вредно, просто накройте деревце полиэтиленовой пленкой или тканью.

Почему у комнатной азалии вскоре после цветения начали засыхать и опадать листья?

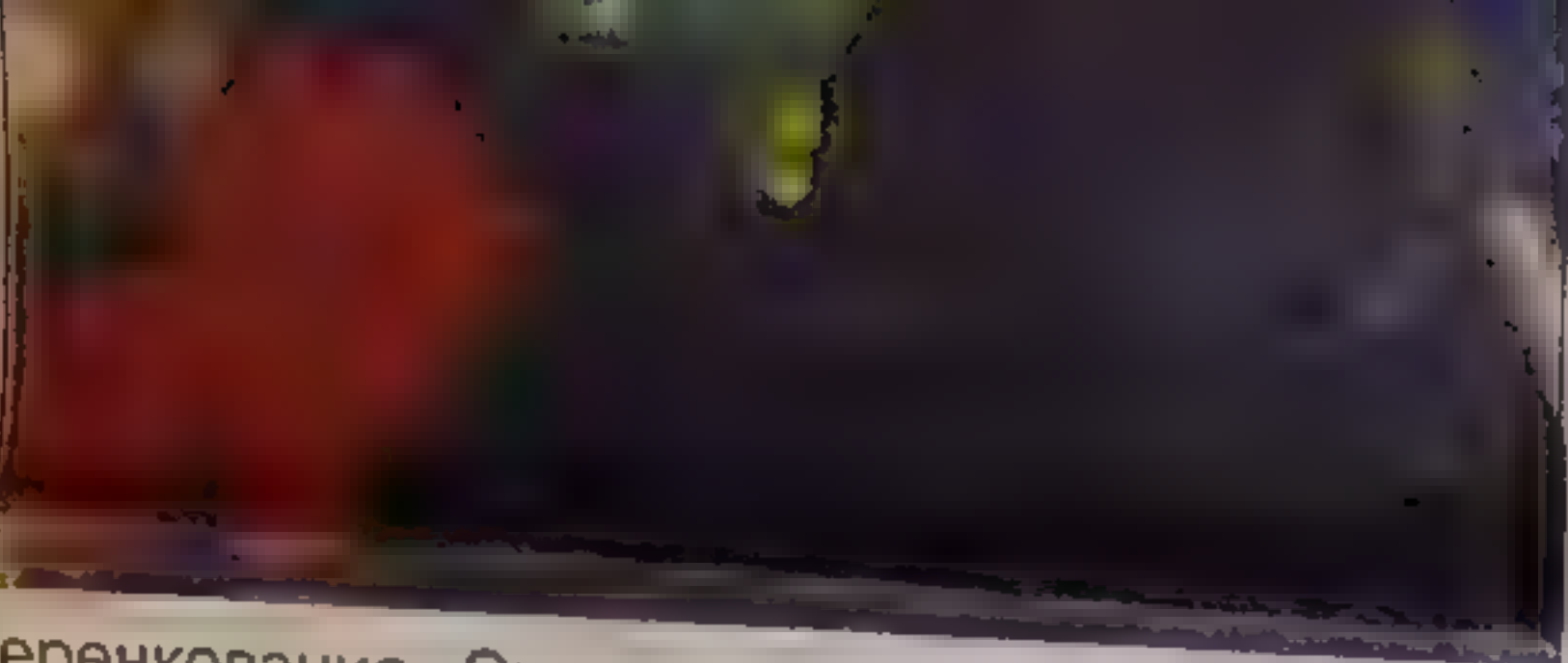
Ольга ПЕТРОВА,  
Петрозаводск.

Азалия - это не совсем комнатное растение. В природе она растет в местах, где зимой достаточно прохладно. Поэтому для нормального развития в зимний период ей не-

обходима температура чуть выше нуля. И оптимальное место для нее - прохладная веранда или застекленный балкон. Даже во время цветения кустик желательно не поливать, а раскладывать на поверхности почвы снег или лед. Талая вода будет увлажнять почву и одновременно охлаждать ее. В комнатных условиях листья азалии страдают от излишней сухости воздуха. Однако опрыскивать растение следует осторожно, стараясь, чтобы капли воды не попали на лепестки. В противном случае цветы покроются бурными пятнами и быстро завянут. Пересаживая растение, не забудьте о том, что азалии любят кислую торфяную почву. Ее можно составить самим или купить в магазине. Почвенная смесь так и называется - "Азалия".



множения делаются это растение особенно популярным среди цветоводов-любителей.



использовать для черенкования. Они легко укореняются в воде и зацветают уже через несколько месяцев. Бальзамины размножаются также и семенами.

В настоящее время очень популярны гибридные растения (на пакетице с семенами нанесен значек F1). Они имеют более крупные, иногда махровые цветы. Окраска лепестков, как правило, варьируется от ярко-красной до чисто-белой. Известны и садовые формы бальзаминов. Их можно выращивать как в саду, так и дома.

Татьяна ХОРОШИЛОВА.  
г. Сысерть  
Свердловской области.

Чтобы разобраться в случившемся, давайте вспомним, что лимон, как, впрочем, и другие цитрусовые, это субтропическое растение. В местах, где он обитает, резкие колебания температур практически не наблюдаются. В домашних условиях вроде бы тоже. Но только до тех пор, пока вы не захотите проветрить комнату. Холодный воздух для самого растения конечно же не губителен, но для теплолюбив-

растения, это тоже вредно, просто накройте деревце полиэтиленовой пленкой или тканью.

Почему у комнатной азалии вскоре после цветения начали засыхать и опадать листья?

Ольга ПЕТРОВА.  
Петрозаводск.

Азалия - это не совсем комнатное растение. В природе она растет в местах, где зимой достаточно прохладно. Поэтому для нормального развития в зимний период ей не-

лед. Талая вода будет увлажнять почву и одновременно охлаждать ее. В комнатных условиях листья азалии страдают от излишней сухости воздуха. Однако опрыскивать растение следует осторожно, стараясь, чтобы капли воды не попали на лепестки. В противном случае цветы покроются бурыми пятнами и быстро завянут. Пересаживая растение, не забудьте о том, что азалии любят кислую торфяную почву. Ее можно составить самим или купить в магазине. Почвенная смесь так и называется - "Азалия".

## ВЕЧНОЗЕЛЕННЫЕ КРАСАВИЦЫ

Среди разнообразия растений, выращиваемых в комнатных условиях, особое место занимают хвойные, которые не только украшают интерьер, но и оказывают благотворное, лечебное воздействие на организм человека. Фитонциды, выделяемые хвойниками, губительно действуют на микробы, оздоравливая воздух.

Еще совсем недавно хвойные считались непригодными для выращивания в комнатных условиях. В настоящее время их можно увидеть на прилавках цветочных магазинов.

Иметь дома хвойное-растение приятно, однако, если вы хотите сохранить его декоративность, необходимо соблюдать определенные правила.

Основная проблема при выращивании хвойников - слишком высокая температура и сухость воздуха в квартире зимой. Эти факторы, а также неправильный полив могут привести к опадению листьев и к гибели растения. Чтобы этого

не случилось, надо содержать хвойные в прохладных помещениях, где много света и воздуха. В зимнее время горшки с растениями можно разместить между оконными рамами или на холодном подоконнике. Для поддержания оптимальной температуры (8-10 градусов) можно частично отгородить растения от помещения шторой, поставить щит, загораживающий от жаркого воздуха отопительных батарей. Зимой хвойным



требуется умеренный, но регулярный полив водой комнатной температуры. Особенно внимательно нужно следить за тем, чтобы земля не пересыхала.

Повысить влажность воздуха можно путем регулярного опрыскивания листьев утром и вечером теплой водой (25 градусов).

Летом хвойным растениям требуются полутемное место, обильный полив, частое опрыскивание и свежий воздух, поэтому лучше на этот период выставить их на балкон или в сад.

К осени полив постепенно уменьшайте, не забывая о том, что земляной ком должен всегда оставаться влажным, но не переувлажненным. От излишней сырости заболевают корни, затем отмирают ветви.

Пересадку хвойные переносят болезненно, и ее достаточно делать раз в два года среди лета, в июле. Для этого подготовьте легкую земельную смесь, состоящую из равных частей дерновой земли, торфа и крупнозернистого песка. При пересадке важно сохранить прежнюю глубину посадки, оставив корневую шейку над поверхностью земли.

Анна ЯНИНА,  
фитодизайнер.

## ЦВЕТЫ В ПОКРЫВАЛЕ

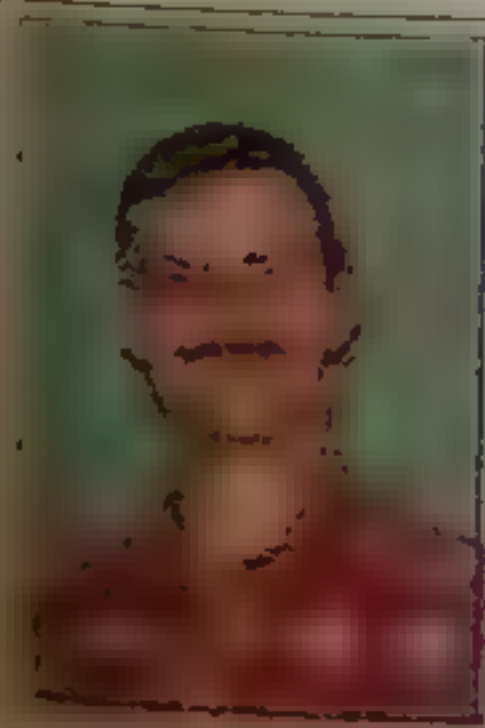
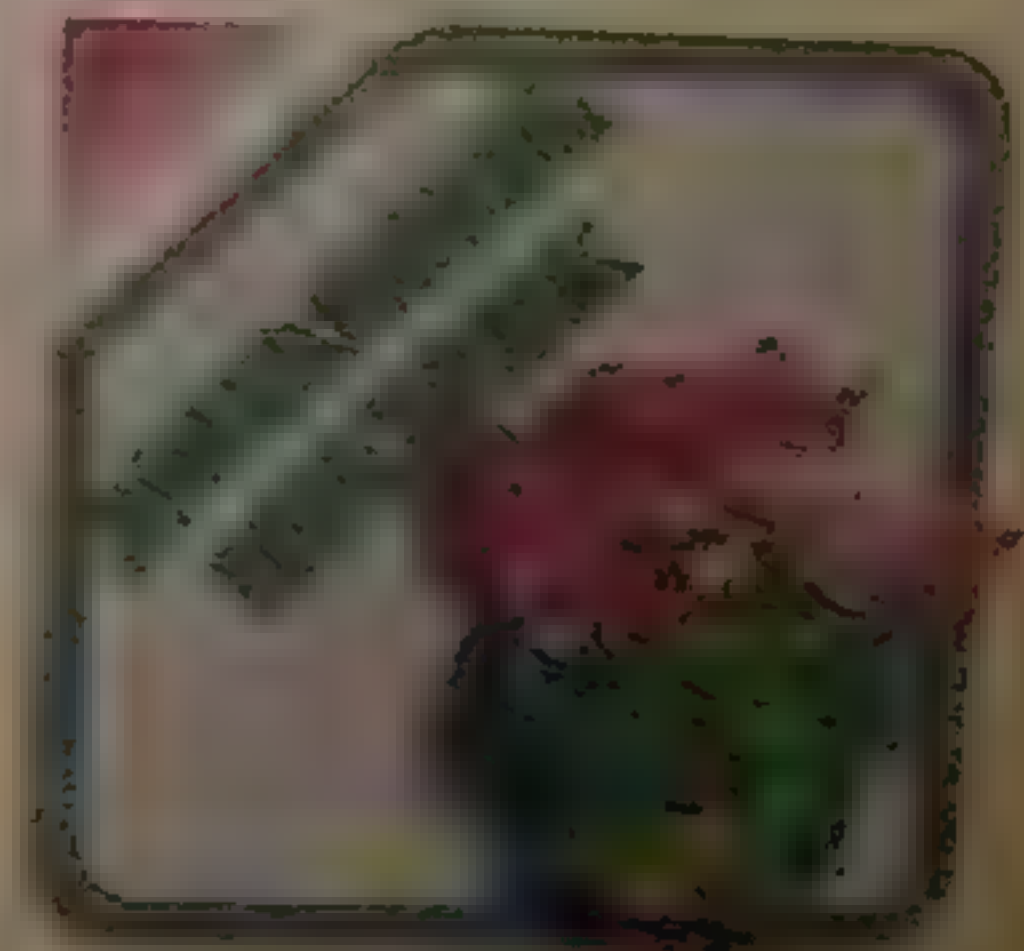


чаще опрыскивайте листья. Если есть возможность, во время дождя выставляйте растение в сад или на балкон. Почва для антуриумов нужна легкая. В горшке не должно быть застоя воды, но земля в летний период должна быть постоянно влажной. В комнатных условиях эти растения развиваются медленно, поэтому пересаживать их нужно не чаще, чем через два года. Верхние корни не обязательно полностью засыпать землей, их можно просто прикрыть мхом.

Цветы антуриума долго не увядают и на самом растении, и в срезке. В благоприятных условиях антуриум Андрэ цветет почти круглый год, а антуриум Шерцера - весной и в начале лета.

Антуриум Андрэ и антуриум Шерцера известны не только как растения для срезки, но и как комнатные цветы. Они достаточно капризны, зато в благоприятных условиях образуют множество красивых и при этом очень необычных цветов. Вернее, соцветий-початков. Как правило, они окрашены в желтый, розовый или красный цвет. Под каждым соцветием расположен особый лист, который выполняет функции лепестка. Специалисты называют его покрывалом.

Родина антуриума - влажные тропические леса Центральной и Южной Америки. Поэтому постарайтесь, чтобы в течение года в доме не было резких колебаний температуры. Антуриум отлично растет при ярком освещении, но летом от прямых солнечных лучей его следует оберегать. В жару как можно



Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома" -  
агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
Михаил  
ВОРОБЬЕВ





# СТРОИМ БАНЮ

Продолжение статьи "Как построить баню", опубликованной в № 7

В любой бане главной является печь-каменка. Импортные печи рассматривать не будем, так как они, как правило, электрические и дороже отечественных. Отечественные печи для бань делаются из листовой стали круглой или прямоугольной формы. В одной печи совмещены топка, емкость для нагревания воды и камера для камней. Оптимальная печь-каменка должна занимать мало места, быстро нагреваться и быть экономичной.

Имеет значение то, каким образом печь отдает свое тепло. Открытые металлические участки печи отдают тепло в виде инфракрасных лучей, что приводит к перегреву отдельных частей тела, иссушает кожу. Если вы сидите напротив такой печи, то коленям будет очень горячо, тогда как спине - не очень. Комфортные условия в бане создаются при передаче тепла от печи в основном путем конвекции нагретого воздуха. Для этого температура стенок печи должна быть как можно ниже (300-350 градусов, тогда как металлические стенки нагреваются до 500-600 градусов), а способность стенок бани отражать тепло - как можно больше, чтобы тепловое излучение было направлено на человека со всех сторон равномерно.

Теперь с точки зрения излучения рассмотрим предельные печи. Круглые печи

минут вода в емкости закипает и остальное время запаривает мыльную. Дымовая труба выводит горячие газы напрямую в атмосферу. Такой дымоход не увеличивает коэффициент полезного действия печи.

Автор несколько лет пытался найти готовую печь, свободную от перечисленных недостатков, но безрезультатно. Тогда родилась идея приспособить для

ку). На дымоходе не стоит экономить, его лучше сделать из труб с толщиной стенок 3-4 мм. В любом случае следует помнить, что оцинкованные трубы для дымохода применять нельзя. Возможно отравление парами цинка.

После того как петля будет готова, под нее нужно изготовить металлический ящик с ножками. Три стороны ящика изго-

150-170 мм, 120 мм - ширина перегородки в полкирпича, а остальное - 930 мм, или более 75 процентов, - в парной. Емкость для воды устанавливается в мыльной любого необходимого вам объема (оптимально - 50-60 литров). При этом, регулируя расстояние от печи до емкости с водой, вы можете регулировать и температуру воды. Как видно из изложенно-

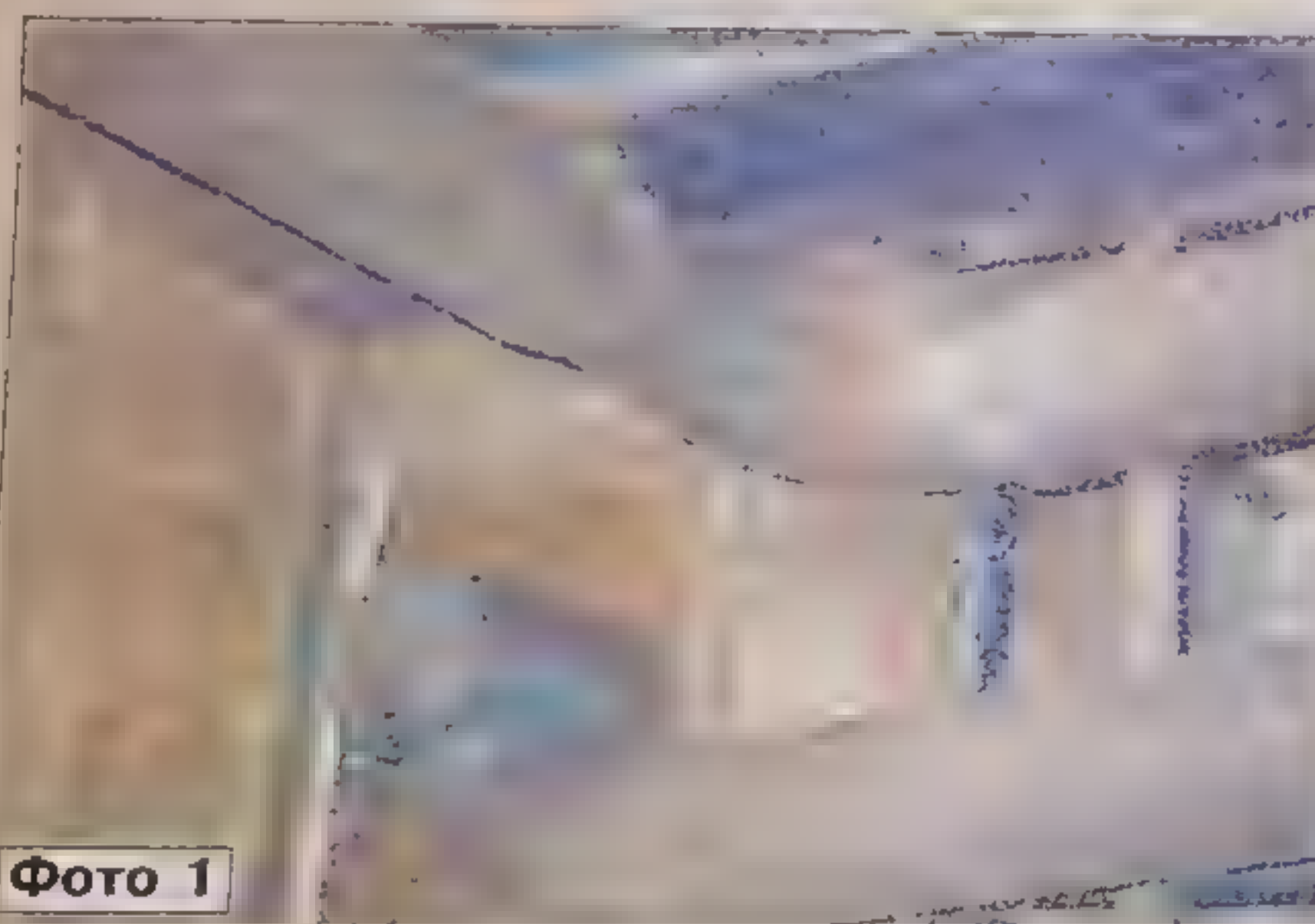


Фото 1

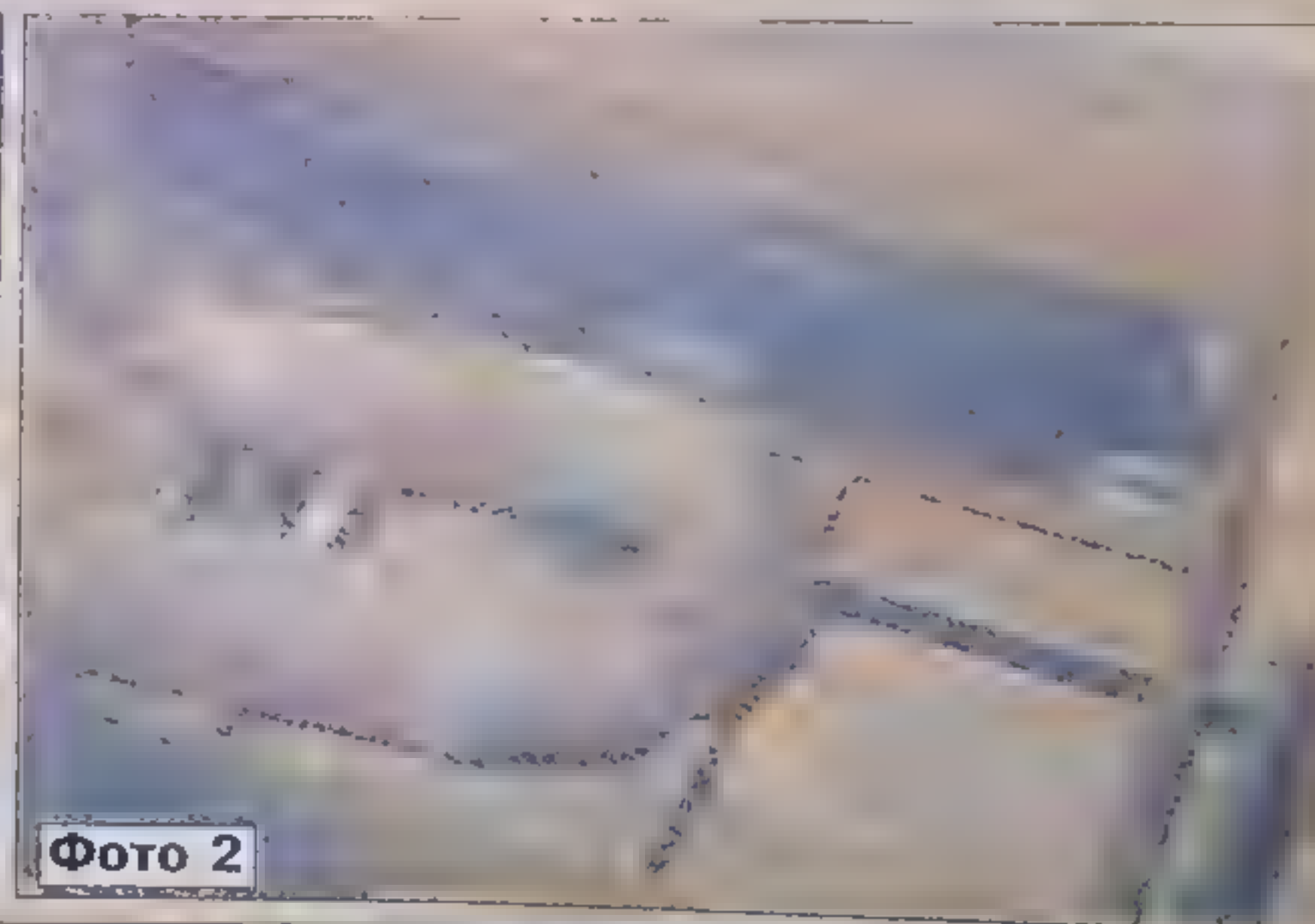


Фото 2

бани садовую разборную чугунную печь, произведя определенные доработки. Наиболее подходящей оказалась печь высотой 400 мм, шириной 350 мм и длиной 550 мм, но ее нужно облицевать кирпичом с трех сторон. К сожалению, дымоход у этой печи выходит вверх. Пришлось взять отрезок трубы с внутренним диаметром 100 мм и длиной 130 мм. Сбоку к этому отрезку приваривается отрезок трубы длиной 200-250 мм с готовым коленом, а верхнее отверстие заваривается крышкой. Теперь мы перевели дымоход в горизонтальное направление, и это на высоте всего 500 мм (фото 1). Далее нужно



Фото 3

верстие размером не менее 550x550 мм, оно закрывается листом железа (в данном случае можно оцинкованным), в середине которого прорезано отверстие диаметром, равным диаметру трубы. Для большей противопожарной безопасности чердака вокруг трубы делается короб из фанеры, но лучше - из металла размером также 550x550 мм и высотой до нижнего ската крыши. Этот короб лучше всего засыпать керамзитом, смоченным глиняным раствором. Под металлической печкой деревянный пол должен быть изолирован двумя рядами кирпича. Кирпичи можно укладывать на цементном растворе.

Поскольку общий вес всей печной конструкции будет составлять 870-900 кг, печку нужно установить на отдельный фундамент, изготовленный по уже описанной технологии. Высота фундаментных столбов должна быть ниже уровня пола на 240 мм. На столбы укладывается щит, сколоченный из доски-пятидесятки, а на щит уже устанавливается вся печная конструкция.

Далее начинаем печь обкладывать красным кирпичом. Перед укладкой кирпичи погружают на 1-1,5 см в воду, так как сухой кирпич снижает вязущую способность раствора. Раствор для кладки кирпичей готовят из глины и песка, взятых в соотношении от 1:1 до 1:2, в зависимости от жирности глины. Швы между кирпичами должны быть столь узкими, насколько это возможно (3-4 мм). Это увеличивает долговечность кладки и КПД печи. Не ленитесь перед кладкой раствор процедить через сетку с ячейками 1,5x1,5 мм. Время, затраченное на процеживание раствора, с лихвой окупается удобством в работе. Для кладки



тепла от печи в основном путем конвекции нагретого воздуха. Для этого температура стенок печи должна быть как можно ниже (300-350 градусов, тогда как металлические стенки нагреваются до 500-600 градусов), а способность стенок бани отражать тепло - как можно больше, чтобы тепловое излучение было направлено на человека со всех сторон равномерно.

Теперь с точки зрения изложенного рассмотрим предлагаемые печи. Круглые печи делаются, как правило, из обрезков трубы диаметром 500-700 мм и высотой 1200-1300 мм. Прямоугольные печи имеют примерно те же размеры. У этих печей с одной стороны топки и над топкой - емкость на 50-60 литров воды, при этом вода заливается сверху. С другой стороны расположена камера для камней. Как мы уже выяснили, открытый металл нам не полезен. Следовательно печь нужно обложить кирпичом. Кроме того, печь будет стоять между мыльной и парной внутри кирпичной перегородки. У этих печей больше 45-50 процентов объема расположить в парной не удастся. Поверхность печи над дверками топки и камеры каменики остается не обложенной кирпичом, следовательно, выделяет инфракрасные излучения и создает чрезмерно высокую температуру в мыльной. Банная печь топится обычно 2-3 часа, но через 40-50

высотой 400 мм, шириной 350 мм и длиной 550 мм, но ее нужно облицевать кирпичом с трех сторон. К сожалению, дымоход у этой печи выходит вверх. Пришлось взять отрезок трубы с внутренним диаметром 100 мм и длиной 130 мм. Сбоку к этому отрезку приваривается отрезок трубы длиной 200-250 мм с готовым коленом, а верхнее отверстие заваривается крышкой. Теперь мы перевели дымоход в горизонтальное направление, и это на высоте всего 500 мм (фото 1). Далее нужно сделать петлю из трубы. Длина петли 650 мм, а ширина - по габаритам колен. Диаметр трубы должен быть в пределах 80-100 мм. Для этого лучше всего приобрести готовые стандартные колена, изменяющие направление трубы на 90 градусов. Таких колен нужно 4 штуки. Одно мы уже использовали, а три других используем так: два нужно сварить между собой и к ним приварить трубы. Одну - в которую войдет труба со стаканом, изменяющим направление дымохода, а другую трубу с коленом, изменяющим горизонтальное направление дымохода на вертикальное (фото 2). К этому колену нужно приварить отрезок трубы длиной 150-200 мм. На этот отрезок трубы будет одеваться собственно труба, которая, пройдя через потолок и крышу, выведет дым на улицу. Удобнее всего дымоход сделать из трех отрезков труб и на нижнем отрезке установить шибор (задвиг-



Фото 3

тавливаются из полосы железа (неоцинкованного) шириной 150-180 мм и толщиной 1-3 мм. Ширина ящика должна равняться ширине печи. Боковые стенки ящика по дну укрепляются приваренными металлическими полосками, а на дно укладывается сетка, через которую не должны проваливаться камни. Теперь, когда у нас изготовлен ящик для петли дымохода, в который будут уложены камни, это и будет собственно каменкой. Огненно-нагретый воздух вместе с дымом не будет сразу уходить вверх и обогревать атмосферу. Сначала он нагреет наши камни и парилку, а это значительное повышение КПД печи и, следовательно, экономия топлива.

У нас получилась печь вместе с каменкой длиной 1200 мм и высотой всего 500 мм. Эту печь мы можем установить между моечной и парилкой таким образом, что в моечной будет

го, предлагаемая печь не имеет всех перечисленных недостатков.

Теперь необходимо эту печь установить на место. Но прежде следует ознакомиться с противопожарными требованиями. Принимая во внимание, что у нас с вами печь чугунная, то есть камера сгорания достаточно герметичная, мы можем выдержать расстояние от стены до "дыма" в 270 мм, то есть в один кирпич. Однако для большей безопасности участок стены, к которому будет прилегать печь, необходимо изолировать. Для изоляции лучше всего применить войлок, пропитанный раствором жидкой глины. На потолке, чердаке и крыше, учитывая, что у нас труба металлическая (асбестоцементную трубу применять не рекомендуется), расстояние от "дыма" до стропил и других деревянных конструкций должно быть не менее 250 мм. В потолке делается от-

Раствор для кладки кирпичей готовят из глины и песка, взятых в соотношении от 1:1 до 1:2, в зависимости от жирности глины. Швы между кирпичами должны быть столь узкими, насколько это возможно (3-4 мм). Это увеличивает долговечность кладки и КПД печи. Не ленитесь перед кладкой раствор процедить через сетку с ячейками 1,5х1,5 мм. Время, затраченное на процеживание раствора, с лихвой окупается удобством в работе. Для кладки 100 штук кирпичей при швах толщиной до 4 мм требуется 20 литров процеженного раствора. Кладку нужно вести таким образом, чтобы верхний кирпич перекрывал шов нижних кирпичей. После того как кладка достигнет верхнего уровня печи, а кирпичи будут возвышаться над печкой на 10-20 мм в зависимости от ширины швов, нужно класть перегородку. Для этого нужно взять два стальных уголка с полкой 25 или 30 мм и длиной 650-700 мм. Эти уголки нужно уложить на готовую кладку по оси перегородки и на уголки укладывать кирпичи вдоль перегородки. Между уголками и печкой нужно уложить асбест, смоченный глиняным раствором (фото 3). Перегородка выкладывается высотой не менее шести рядов.

В следующий раз будем стелить полы и обошьем баню окончательно.

Юрий ВЛАСОВ.

## ОЧИСТИМ ГВОЗДИ

Гвозди и шурупы, приобретенные в магазине, как правило, очень густо смазаны смазкой. Чтобы избавиться от нее, нужно взять мелкие сухие опилки, пересыпать ими гвозди и тщательно перемешать. Затем выбираете гвозди или выдуваете опилки (можно просеять). Гвозди и шурупы после этой процедуры будут очень чистыми.

Станислав ТЮЛИН.  
с. Ильино-Заборское  
Нижегородской области.

Слышала, что клей для обоев можно сварить из черного хлеба и воды. А как именно?

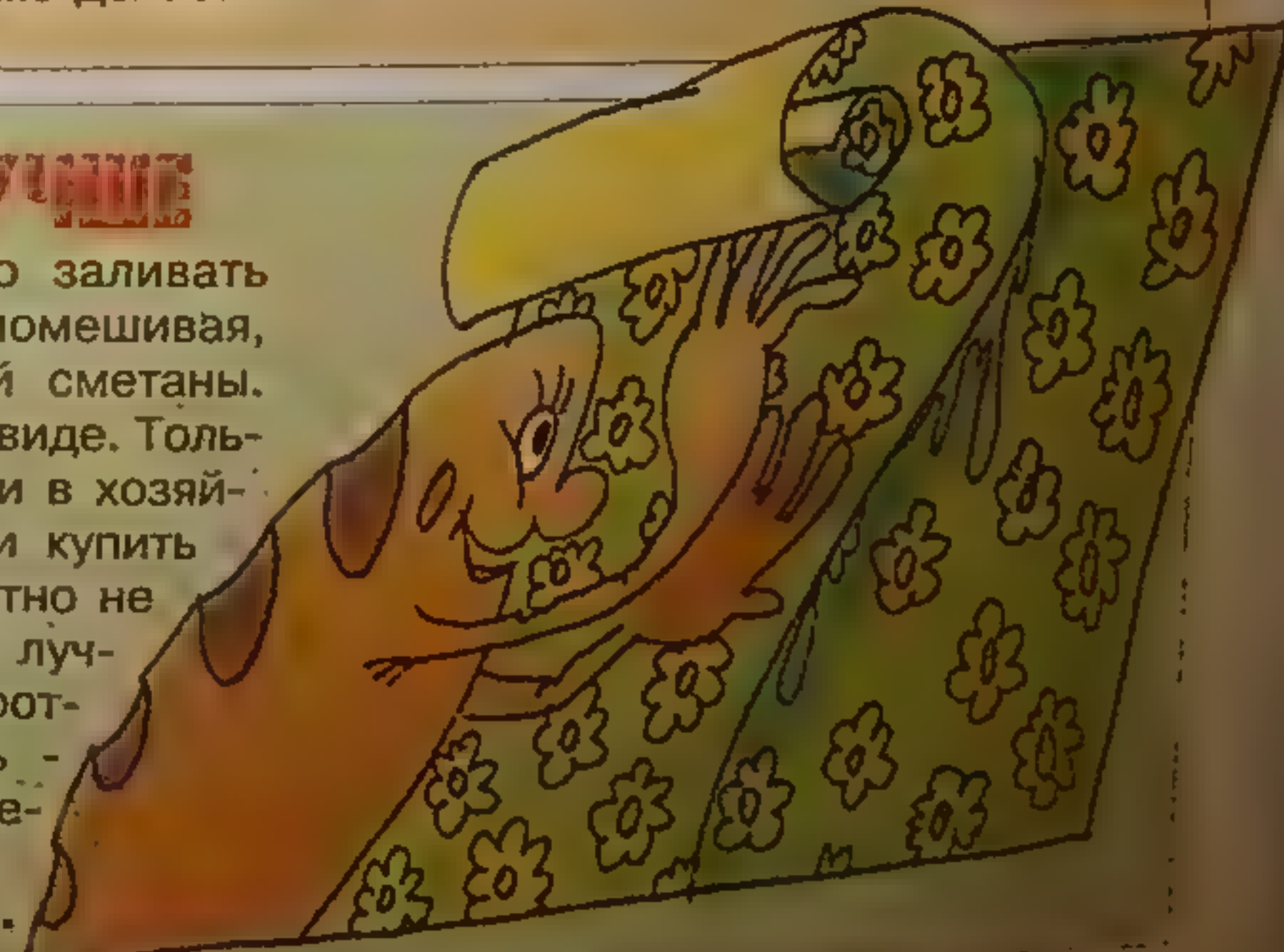
Екатерина САРМАТИНА.  
г. Кстово Нижегородской области.

Клей для обоев надо готовить не из черного (ржаного) хлеба, а из ржаной муки. Возьмите немного муки, высыпьте в чистое эмалированное ведро, залейте водой и мешайте, пока не получится однородная густая масса. Затем растолките кусок квасцов величиной с грецкий орех, высыпьте в массу и снова переме-

## "ФИРМЕННЫЙ" ЛУЧШЕ

шайте. Полученную кашу надо заливать крутым кипятком и, постоянно помешивая, довести до консистенции жидкой сметаны. Клейстер применяется в холодном виде. Только, поверьте, гораздо проще пойти в хозяйственный магазин или на рынок и купить готовый обойный клей. Он абсолютно не оставляет следов, клеит намного лучше, стоит недорого, то есть по соотношению критериев "доступность - цена - качество" во много раз превосходит самодельный.

Алексей ТУМАНОВ.





# ДРУГ ДОМА

№14/174  
2001  
АПРЕЛЬ<sup>С</sup>

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ВЫХОДИТ  
четыре раза  
в месяц



## ГОСПОДИН КУЛИЧ

### БЫЛО ОЧЕНЬ ВКУСНО

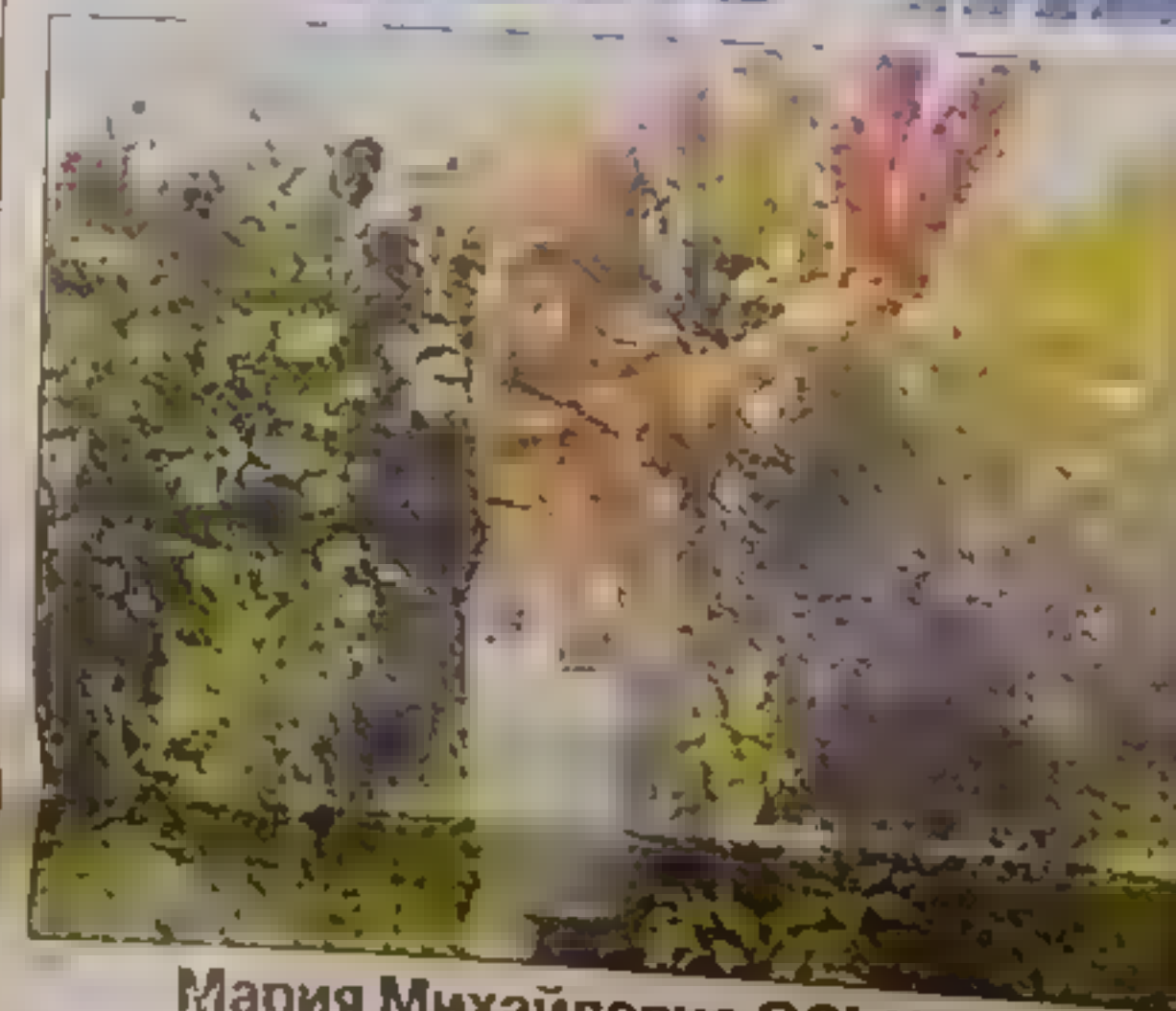
"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурса в "Друге дома" № 13 мы решили присудить приз **Екатерине Петровне КНЯЗЕВОЙ** из с. Языково Самарской области за рецепты очень вкусных мясных блюд. А еще одна награда достается **Римме Александровне ПЕНЕР** из пос. Дедовичи Псковской области, научившей в нашем Клубе взаимопомощи, как правильно готовить блюда из спаржи.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

### ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Мария Михайловна ОСКИНА



Наталья Яковлевна РЕШЕТОВА  
с дочерьми и племянницей

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому повезет, при помощи компьютера будут определены десять читателей - победителей.



# ГОСПОДИН КУЛИЧ

Каждая хозяйка на Пасху старается испечь кулич повкуснее, покрасивее. А чтобы это удалось, необходимо соблюдать некоторые правила.

Температура воздуха на кухне, где ставится тесто, должна быть не менее 25 градусов.

Тесто не должно быть слишком жидким - куличи станут плоскими, низкими. Если тесто будет слишком густым, куличи получатся тяжелыми и быстро зачерствеют.

Консистенция теста должна быть такой, чтобы, когда вы его режете ножом, оно не прилипло и не тянулось за ним. А когда будете перекладывать тесто в формы, не нужно обсыпать его мукой.

Месить тесто необходимо очень долго и тщательно, лучше всего руками. Оно должно легко отставать от рук и от стенок квашни.

Мука годится только самая сухая и обязательно просеянная.

Подходить тесту нужно три раза. Первый - когда замешиваете опару, второй - когда замешивается, а третий - уже в форме.

Подходить тесто должно в теплом месте, но никак не около батареи или в горячей воде. С куличами торопиться нельзя.

Когда кулич, уже выложенный в форму, поднимется в тре-

тий раз, смажьте верх яйцом, взбитым с ложкой воды, ложкой масла, посыпьте рублеными орехами или крупным сахарным песком.

Чтобы кулич поднимался ровно, воткните в середину длинную лучинку, с ней же и выпекайте. С ее помощью можно будет определить готовность кулича: сухая - готово, тесто прилипло - дайте еще постоять.

Как только верх кулича зарумянится, накройте его кружочком бумаги, слегка смоченным в воде, чтобы он не подгорел.

Вынув из печки, выкладывайте кулич не на блюдо, а на решето, чтобы низ остыл.

Во время приготовления куличей и когда вы готовите тесто и печете, вплоть до тех пор, пока они окончательно не остынут, избегайте сквозняков, не открывайте окна. Из-за этого кулич может "не подняться" или резко опасть.

Вот какой он - господин кулич.

**Любовь ПОНОМАРЕВА.**  
г. Братск  
Иркутской области.



Мария Михайловна ОСЬКИНА

Наталья Яковлевна РЕШЕТОВА  
с дочерью и племянницей

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае до 30 апреля 2001 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам **второго розыгрыша** анкет из "Друга дома" № 15 за прошлый год в счастливую десятку попали **Ольга Александровна АКСИНОВИЧ** из Пыть-Ях Тюменской области, **Лариса Зулькарамовна ГАЛЕЕВА** из Уфы, **Наталья Семеновна ДЕНИСОВА** из г. Анива Сахалинской области, **Елена Алексеевна ОСИПОВА** из с. Ягодное Рязанской области, **Людмила Иосифовна ОСИПЮК** из г. Свободный Амурской области, **Мария Михайловна ОСЬКИНА** из Новокузнецка Кемеровской области, **Наталья Яковлевна РЕШЕТОВА** из с. Завьялово Алтайского края, **Зоя Валерьевна СУЗДАЛЬЦЕВА** из Чебоксар, **Вера Петровна ФОМИНА** из г. Каменск-Уральский Свердловской области и **Александра Ильинична ЧАПЛЫГИНА** из Братска Иркутской области.

**Поздравляем победителей!**



Лариса ГАЛЕЕВА  
с сыном  
Айратиком



Людмила  
ОСИПЮК



Елена ОСИПОВА



Вера Петровна  
ФОМИНА

"Друг дома" № 14

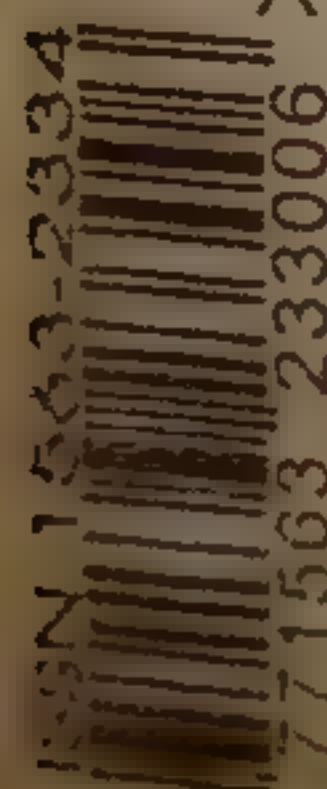
Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до **30.04.2001 г.**







### КАК МАМА, КАК ПАПА

Одним из первых на эту тему стал размышлять небезызвестный Фрейд. Важным постулатом его психоаналитической теории является предположение о том, что дети в весьма раннем возрасте испытывают достаточно сильное бессознательное влечение к родителю противоположного пола. А потом, став взрослыми, они так же бессознательно переносят эту любовь на своих потенциальных супругов, которые хоть чем-то напоминают столь ценимых в раннем детстве маму или папу. И что интересно, сходство может быть каким угодно (не обязательно внешним), иногда даже совершенно невидимым на первый взгляд.

- Я вышла замуж за Максима как-то стремительно, - рассказывает Юля. - От первой встречи до подачи заявления в загс у нас прошел всего лишь месяц! Максим ухаживал за мной вдохновенно, активно и талантливо. Стихи, цветы, конфеты, комплименты, самые экзотические прогулки и забавные, очень милые подарки - он завалил меня всем сразу, и в огромных количествах. При этом Максим выглядел настолько ослепительно, что я просто была в растерянности: что он нашел во мне? Особой красо-

*Как люди выбирают себе мужа или жену? Почему они заключают брак именно с этим человеком, а не каким-то другим? Социологи, психологи, физиологи, историки и даже биологи много лет пытаются найти ответ на этот вопрос. На этот счет существует несколько теорий, и все они находят свое отражение в жизни.*

той и стройностью я никогда не отличалась... И все же мы поженились, да и кто бы отказался от такого счастья на моем месте? Мы живем вместе уже шестой год, и, как это ни странно, обожание моего мужа ничуть не уменьшилось с годами. Он точно так же, как и в первые дни нашего знакомства, относится ко мне бережно и с любовью. Тайну его привязанности ко мне я открыла совершенно случайно - он и раньше иногда сравнивал меня со своей мамой. Оказывается, у нас с ней похожий смех и одинаковая манера складывать руки на груди, да и вообще есть что-то общее в походке, взгляде... И мы очень похожи с ней готовим столь любимый Максимом борщ и куриный супчик. И одинаково молчим, забиваясь в угол, если чувствуем себя обиженными... Сначала мне показалось это несущественным, ведь у моего мужа и его матери никогда не было близких отношений, но, оказывается, это не играло никакой роли. Моя неприметная на первый взгляд схожесть со свекровью привязала ко мне моего мужа гораздо крепче, чем красота других женщин...

### ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ ПРИТЯГИВАЮТСЯ

В выборе брачного партнера находит свое отражение и старая как мир теория, что противоположности притягиваются. - Я два раза была замужем, - говорит 40-летняя Галина, и все

два раза мне доставались властные, авторитетные мужья. Сама я по натуре мягкая, спокойная, люблю тишину и домашний уют. Карьера и профессиональный рост - это не для меня. Я с большим удовольствием пеку плюшки и готовлю салатики. Я думала, что и муж мне достанется такой же тихоня и домосед, но почему-то мужчины этого типа никогда не обращали на меня внимание. Зато отбою не было от сильных мужчин. И что они во мне находили? Сначала я ими, конечно, восхищалась, мне льстило, что такой человек выбрал именно меня. Первый, правда, ушел от меня спустя год, но, что интересно, к такой же тихой и домовитой. А со вторым, Васей, живем уже двадцать лет, притерлись, пристроились друг к другу, вполне ладим... Но самое интересное, что наша дочь характером в папочку - энергичная, целеустремленная, выбрала себе в мужья... тихого, спокойного, мягкого Виталия.

### ЦЕННОЕ ПРИОБРЕТЕНИЕ

Существует еще одна теория, которая гласит, что выбор одного супруга другим продиктован стремлением сделать наилучшее, самое ценное приобретение из всех реально возможных. Причем процесс строится таким образом: встретившись впервые, мужчина и женщина иногда осознанно, иногда нет, оценивают друг в друге ум, внешность и умение держаться в обществе. Если все эти качества оценены положительно, то отношения переходят во

# МЫ - ПАРА!

вторую стадию, когда потенциальные партнеры, постоянно общаясь, понимают, согласуются ли их мировоззрение, взгляды, установки, ценности. И затем, на последней стадии брачных отношений, мужчина и женщина выясняют, насколько совместимо выполнение ими своих ролей в браке. И уже после этого заключают союз...

- Когда я познакомилась с Костей, - говорит Наташа, - он был просто душой компании, в которую я случайно попала. Умен, остроумен, симпатичен, чрезвычайно обаятелен, он пользовался всеобщим вниманием. Я сумела сделать так, что он меня заметил, и с вечеринки мы ушли вместе. Мы прогуляли с Костей почти всю ночь - оказалось, что у нас с ним много общего - в детстве нас водили в одни и те же музеи и читали нам на ночь одни и те же книжки, сейчас мы любим слушать одну и ту же музыку, ходим на одни дискотеки и оба мечтаем о похожей карьере. Больше того, и у него, и у меня есть сильное желание путешествовать, посмотреть мир. Как-то получилось, что, о чем бы я ни заговорила, он понимал меня с полуслова, было ощущение, что мы знакомы с ним сто лет... В общем, спустя два месяца мы стали жить вместе. И я, и он, чувствовали себя счастливыми... Вот уже почти два года, как мы женаты, о лучшем муже я даже и мечтать не могла...

### ТЫ - МОЯ ПОТРЕБНОСТЬ

Иногда браки заключаются по принципу "только этот человек может удовлетворить мою

потребность". Дело в том, что у каждого из нас существуют некие врожденные потребности - физиологические (в еде, сне, сексе...), в безопасности, в любви, привязанности, в уважении и т.д. И каждый из нас удовлетворяет ее тем или другим образом. Но есть люди, которые самостоятельно в силу каких-то причин никак не могут получить столь желанного и поэтому интуитивно находят человека, который им в этом поможет.

- Я живу с Михаилом уже пятый год, - рассказывает Светлана, - и очень довольна своим браком. "Я за мужа закачусь, ничего я не боюсь" - эта поговорка как раз про меня. Никогда в жизни я не чувствовала себя такой нужной и защищенной, как с моим Мишей. Родители мои умерли рано, я жила у палиной сестры, и мне очень многое пришлось пережить в детстве. Зато теперь я просто не знаю, что такое трудности и проблемы, мой супруг решает их легко и быстро. Он окружил меня таким комфортом, о котором я в детстве даже не могла и мечтать...

Если вы проанализируете все эти теории, то сможете понять, по какому принципу выбирали партнера и по какому - вас. И для того чтобы ваша семейная жизнь была более радостной и счастливой, иногда очень полезно немножко подыграть под выбор партнера, ведь для вас это такие пустяки, а ему - приятно...

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.



месяц! Максим ухаживал за мной вдохновенно, активно и талантливо. Стихи, цветы, конфеты, комплименты, самые экзотические прогулки и забавные, очень милые подарки - он завалил меня всем сразу, и в огромных количествах. При этом Максим выглядел настолько ослепительно, что я просто была в растерянности: что он нашел во мне? Особой красо-

вы привнесла ко мне моего мужа гораздо крепче, чем красота других женщин...

### ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ ПРИТЯГИВАЮТСЯ

В выборе брачного партнера находит свое отражение и старая как мир теория, что противоположности притягиваются. Я два раза была замужем, - говорит 40-летняя Галина, и все

тован стремлением сделать наилучшее, самое ценное приобретение из всех реально возможных. Причем процесс строится таким образом: встретившись впервые, мужчина и женщина иногда осознанно, иногда нет, оценивают друг в друге ум, внешность и умение держаться в обществе. Если все эти качества оценены положительно, то отношения переходят во

знакомы о нем сто лет... В общем, спустя два месяца мы стали жить вместе. И я, и он, чувствовали себя счастливыми... Вот уже почти два года, как мы женаты, о лучшем муже я даже и мечтать не могла...

### ТЫ - МОЯ ПОТРЕБНОСТЬ

Иногда браки заключаются по принципу "только этот человек может удовлетворить мою

потребность, по какому принципу выбирали партнера и по какому - вас. И для того чтобы ваша семейная жизнь была более радостной и счастливой, иногда очень полезно немножко подыграть под выбор партнера, ведь для вас это такие пустяки, а ему - приятно...

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

# ЕСЛИ НАДО - УКОЛЮСЬ...

Вы отвели ребенка в поликлинику на прививку. Он запомнил, что укол - это больно, и перед следующим визитом к врачу начинает плакать: "Мама, я не хочу к врачу, не хочу, чтобы меня комарик кусал".

Времени на уговоры уже не остается, а он капризничает, наотрез отказываясь идти. Чаще всего отчаявшиеся родители чуть ли не волоком тащат свое чадо, которое орет, брыкается, привлекая внимание окружающих. Несчастные родители готовы сквозь землю провалиться, да и ребенка травмирует такая ситуация. Как ее избежать? Обманывать, что на этот раз больно не будет? Но когда ребенок поймет, что вы его обманули, он перестанет доверять и вам, и врачам. И в следующий раз повторится то же самое.

Вполне естественно, что

малыш испытывает страх перед болью. И обычно труднее всего бывает с детьми в возрасте примерно от двух до шести лет. Совсем маленькие дети, как правило, еще не связывают визит к врачу и болевые ощущения либо не заостряют на этом внимания. Ну, подумаешь, маленький укольчик - малыш только вздрогнет на секунду, зато в кабинете у доктора столько интересных игрушек. С детьми школьного возраста можно уже поговорить как с взрослыми - объяснить, зачем нужна эта прививка. Но некоторые родители склонны впадать в другую крайность, штудировать кучу меди-

цинской литературы и запугивать ребенка ужасами, которые ему предстоят, если он не будет посещать врача. В результате ребенок начинает нервничать, и мысли о врачах вызывают у него опять-таки отрицательные эмоции.

Точно так же не следует внушать ребенку, что в своей болезни виноват он сам - ел на улице мороженое, не послушался родителей и полез в лужу, потому и заболел. Мало того что при этом родители как бы расписываются в собственной беспомощности, стремясь снять с себя ответственность за поведение ребенка. У ребенка появляется чувство вины, и неизвестно, к каким психическим травмам это приведет в дальнейшем.

А как быть с детьми, которые бояться уже научились, а доводы рассудка на них еще не действуют? Такие дети бессознательно усваивают отношение окружающих - родителей, родственников. Если папа бледнеет и жалуется перед походом к зубному, можете быть уверены, что так же будет вести себя и ребенок. Если мама говорит: "Мне некогда сходить к врачу, у меня масса других дел", пусть не удивляется, если и ребенка трудно уговорить пойти в поликлинику. Чтобы дети визиты к врачу воспринимали нормально, нужен прежде всего пример родителей, которые не за-

бывают заботиться о своем здоровье и пользуются каждым случаем, чтобы обратить на это внимание ребенка. Например, так: "У меня маленькая дырочка в зубе, и мне нужно скорее пойти к зубному, потому что иначе она станет большой и болеть будет гораздо сильнее". Научите ребенка относиться к врачам доверчиво, объясните, что визит к врачу далеко не всегда связан с бо-

левыми ощущениями - иной раз это обыкновенный медосмотр. Доктор только возьмет трубочку и послушает грудь или посветит в нос крошечным фонариком - ведь это же интересно. Ну, может, и будет капельку больно, но это ведь недолго. А вы все время будете рядом с ним, так что бояться абсолютно

ничего. И когда все закончится, обязательно похвалите ребенка, даже если он и нервничал, скажите, что он вел себя молодцом. И в следующий раз он опять постарается заслужить вашу похвалу.

Светлана РАДЧЕНКО,  
психолог.

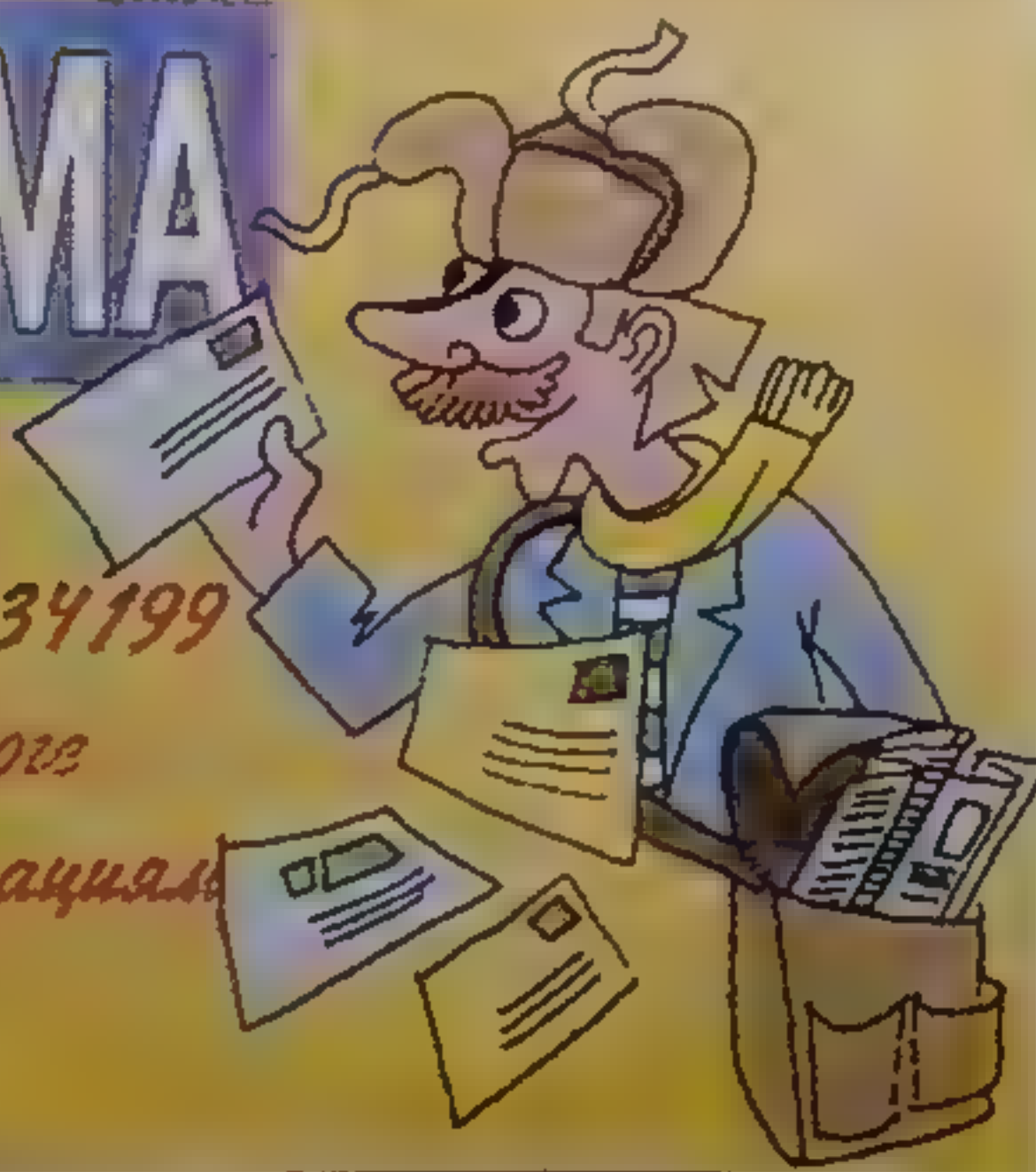
## ДРУГ ДОМА

Наш подписной индекс - 34199

в Общероссийском каталоге

ЖК РФ по телекоммуникациям

"Подписка-2001"





# ЛЮБОВЬ НА ТАРЕЛКЕ



**ЮРИ  
ПРОКОПЕНКО**  
Доктор  
сексологического  
кандидат  
медицинских наук  
обозреватель  
«Друга дома»

**Знаете, как в старину помещики нанимали работников? После разговора претендента усаживали обедать и внимательно следили, как он ест. Как ест - так и работать будет. Поспешно или вдумчиво, что предпочитает, как ложку держит.**

Но, оказывается, по манере питаться можно судить и об интимных привычках. Поспешный за столом мужчина часто страдает ускоренным семяизвержением, порой не уделяет должного внимания ласкам. И наоборот: гурман, тщательно пережевывающий пищу, любящий еду не только вкусовыми сосочками языка, но глазами, носом, даже ушами, более склонен к длительной чувственной прелюдии, нежности и ласке.

Эти параллели вполне закономерны. Поведение человека определяется типом его нервной системы, которая контролирует все области человеческого поведения, делая предсказуемыми общие закономерности любой деятельности. Так что вполне можно перифразировать пословицу: как человек ест, так и в постели.

Но вот что еще интереснее: порой вообще заменяем процесс любви процессом поглощения пищи. Можно сказать, что оба процесса очень похожи по внутреннему смыслу: там и там происходит по-

ство бывает очень коварным. Если 2-3 раза вместе сношения мужчина, а чаще женщина пошли к холодильнику и наелись от души, до отвала, получая от этого удовольствие, такая замена может стать привычной. Причем даже мысль о еде будет способна вызвать сильное возбуждение типа сексуального. Ну а само насыщение станет притягательным не слабее интимных ласк и оргазма. Не замечая изменений в себе, человек все больше внимания будет уделять пище, становится гурманом (или, наоборот, второпях поглощает неминуемые количества еды), постепенно прибавляет в весе, зарабатывая заболевание, имя которому ожирение.

Подобное смешение понятий широко известно: древние латиняне писали о лукулловых пирах, средневековый Рабле - о Гаргантюа и Пантагрюэле, Чехов - о купце, получившем апоплексический удар над тарелкой с блинами. Во всех этих произведениях переживания, связанные с поглощением бесчисленных блюд, описываются словами, которые можно применить для определения сексуального возбуждения, а насыщение передается с помощью эпитетов, которые прекрасно подходят для спальни.

Где же выход из заколдованного круга? Лучше подходить к вопросу рационально и умеренно. Еда должна вызывать удовольствие - это нормально. Но если вдруг вы замечаете, что еда становится самоцелью, что рука тянется к вкусному кусочку сама по себе, как у курильщика к сигарете, - пора браться за ум. Постоян-



## А НЕ СЛИШКОМ ЛИ БЫСТРО Я БЕГУ?

Такие мысли, как известно, приписывают курице, убегающей от петуха. Естественно, здесь имеется в виду женская логика - и не случайно. Накопленный женщинами опыт подтверждает - мужчина никогда не должен быть уверен, что спутница принадлежит ему полностью. Тем не менее снова и снова находятся доверчивые бедняжки, которые покупаются на мужские клятвы любить до гроба.

отдельная история. Но это будет потом. А пока мужчина, глядя на ваши хлопоты, будет снисходительно думать: "Ах, милая дурочка, как она старается! Но зачем ее останавливать, в конце-то концов это все ради меня". И сам не заметит, как попадет от вас в зависимость. Теперь, даже если в какой-то момент он взбунтуется и соберется в поход один, то быстро поймет, что чего-то ему уже не хватает. Да, конечно, он успел на электричку, но ему было скучно, да и непонятно, зачем вообще этот поход был нужен.

В таком случае вас можно поздравить - первый шаг сделан. Продолжайте внушать ему, что в вашем лице ему досталось сокровище, потерять которое было бы непростительной глупостью. Демонстрируйте все имеющиеся у вас способности. Умеете готовить - прекрасно! Почаще угощайте его своими кулинарными шедеврами. Если ваш главный талант - рукоделие, отложите на время свою недовязанную кофточку, чтобы связать ему теплые носки или шапку. Свитер ему вязать пока лучше не стоит, если вы еще не слишком уверены в его чувствах, иначе потом вам будет жаль бесплодно затраченных усилий. В крайнем случае можно связать первые несколько рядов и почаще обращать на это его внимание. Умеете петь под гитару - замечательно, в компании это пригодится. И когда окружающие будут делать вам комплименты по этому поводу, кокетничайте со всеми подряд. Пусть он думает, что вас вот-вот уведут прямо у него из-под носа. Тогда ему поневоле придется поторопиться с предложением руки и сердца.

Если же он и тут не торопится, вам остается лишь покорно ждать, призывая на помощь все свое терпение и выдержку. В конце концов вы все равно своего добьетесь. Только подумайте хорошенько - а нужен ли он вам любой ценой? Мне известна душераздирающая ис-



Поведение человека определяется типом его нервной системы, которая контролирует все области человеческого поведения, делая предсказуемыми общие закономерности любой деятельности. Так что вполне можно перифразировать пословицу: как есть - такой и в постели.

Но вот что еще интереснее: мы порой вообще заменяем процесс любви процессом поглощения пищи. Можно сказать, что оба процесса очень похожи по внутреннему смыслу: там и там происходит поглощение, присоединение к себе чего-то внешнего, получение удовольствия от этого слияния.

Полные люди (особенно женщины) нередко страдают резким снижением либидо. Они сами отмечают, что страсть к еде вытесняет страсть любовную. А вот влюбленные часами не наблюдают (в том числе и обеденных), страдая любовным отсутствием аппетита. Кстати, многие виды животных постятся на протяжении всего периода спаривания, порой по нескольку недель, а некоторые виды птиц - и весь период высиживания. Вероятно, это не позволяет отвлекаться даже на поддержание жизни, заставляет организм мобилизовать силы в поисках партнера, поскольку продолжение рода важнее собственного существования.

А отсутствие влечения у обжор объясняется просто и неромантично. Жировая ткань требует для своего поддержания так много половых гормонов, что начинаются и нарушения менструального цикла, и бесплодие, и, наконец, снижение полового влечения. Поэтому многие гинекологи и сексологи для начала советуют своим тучным пациенткам и пациентам похудеть на 15-30 процентов. Это нередко нормализует и детородную, и сексуальную сферу без дальнейших действий.

Многие сравнивают насыщение с оргазмом: такое же удовлетворение, тепло и даже во всем теле, тихое сияние в душе. Такое сход-

ством с оргазмом. Бесценных блюд, описываются словами, которые можно применить для определения сексуального возбуждения, а насыщение передается с помощью эпите-тов, которые прекрасно подходят для спальни.

Где же выход из заколдованного круга? Лучше подходить к вопросу рационально и умеренно. Еда должна вызывать удовольствие - это нормально. Но если вдруг вы замечаете, что еда становится самоцелью, что рука тянется к кусочку сама по себе, как у курильщика к сигарете, - пора браться за ум. Постоянное подведение стало для вас дурной привычкой, за которой нет ни голода, ни необходимости в калориях. А раз так, постарайтесь понять, что именно поглощению пищи: стресс, физическая нагрузка, скука, гормональные расстройства, что-нибудь еще. Добрались до причин - измените их.

Если же еда возбуждает, а секс кажется тратой времени, попробуйте их совместить. Сексуальные игры, связанные с пищей, постепенно возродят интерес и к интиму - надо только захотеть и проявить желание исправить положение. Для начала можно взять за образец чужой опыт, например, фильм "9 1/2 недель", но не заикливаться на том, что возбуждает других, а изобретать свои милые мелочи. Украшать тело любимого кремовыми розочками - и мягко слизывать их, словно поглощая вместе с ними и носителя (возбуждая оба рефлекса - и пищевой, и сексуальный). Угощать друг друга кусочком яблока, зажатого в зубах, - очень возбуждающая игра. А сколько искусства и желания потребует, например, сотворение мандаринового сока из дольки плода прямо на зубах партнера? Пробуйте, придумывайте, пытайтесь, возбуждайтесь.

Постель может быть не только ложем любви, но и обеденным столом для сексуального гурмана. Будьте в ладу с самим собой, и постель станет самым желанным пиршественным столом.

# ЛИ БЫСТРО Я БЕГУ?

**Такие мысли, как известно, приписывают курице, убегающей от петуха. Естественно, здесь имеется в виду женская логика - и не случайно. Накопленный женщинами опыт подтверждает - мужчины никогда не должны быть уверены, что спутница принадлежит ему полностью. Тем не менее снова и снова находят доверчивые бедняжки, которые покупаются на мужские клятвы любить до гроба.**

А потом все, как в известном романсе: "Он говорил мне: будь ты моею". Женщина искренне недоумевает - ну как же так? Сам добивался, а как только ему сказали "милый, я вся твоя", тут же дал задний ход.

Причина в том, что мужчина по природе своей - охотник. Он ценит то, что достается ему с трудом, легкая добыча его не интересует. Возле женщины, которая готова пожертвовать для него всем, он быстро начинает скучать и мечтать о другой, пока еще недоступной и загадочной. Поэтому ваша задача - не дать ему понять, что у вас на нем свет клином сошелся, даже если это действительно так.

Будьте особенно осторожны с мужчинами, которые пытаются завоевать вас быстро, взять приступом, - как правило, потом они столь же быстро остывают и начинают искать других приключений. Для них это своего рода наркотик. В таких случаях бесполезно спрашивать: "Мой милый, что тебе я сделала?" Лучше постараться вовремя раскусить такого искателя приключений, чтобы не тратить на него время и силы.

С другой стороны, может, вы сами дали ему повод. Например, если после первой же проведенной вместе ночи вы заявили ему, что мечтаете завести с ним пятерых детей, жить долго и умереть в один день, то, скорее всего, вы больше его никогда не увидите. Мужчина - существо нервное и пугливое, и приручать его надо осторожно. Мужчина боится привязан-

ности и всех вытекающих из этого последствий. Поэтому не торопитесь признаваться в любви своему избраннику, не старайтесь ускорить события. Конечно, очень трудно иной раз совладать со своими чувствами, но в противном случае вы рискуете все испортить. Мужчина иногда предпочитает неопределенность в отношениях, потому что боится круто изменить свою жизнь, взять на себя обязательства перед женщиной. И здесь ни в коем случае не следует давить на него, подводить его к решительному шагу следует постепенно.

В самом начале знакомства ваша главная задача - продемонстрировать независимость и ненавязчивость. Поощряйте его улыбкой за малейший знак внимания, не упрекайте, если он вдруг отменит вашу встречу. Пусть ему будет с вами легко, приятно и весело. Он должен думать, что с любой трудностью вы справитесь шути. Возьмется он, допустим, собрать рюкзак для похода, а вы его нежно упрекните: "Ах, ты все делаешь не так", но непременно с милой улыбкой, чтобы его самолюбие не слишком страдало. Покажите ему, как, по-вашему, это надо делать, и неважно, что в результате вы опоздаете на электричку.

В такой тактике, правда, есть свои минусы, которые впоследствии вы в полной мере ощутите. Уверовав в вашу непогрешимость, он будет валить все проблемы на ваши хрупкие плечи. Как с этим бороться - уже

чательно, в компании это происходит. И когда окружающие будут делать вам комплименты по этому поводу, кокетничайте со всеми подряд. Пусть он думает, что вас вот-вот уведут прямо у него из-под носа. Тогда ему поневоле придется поторопиться с предложением руки и сердца.

Если же он и тут не торопится, вам остается лишь покорно ждать, призвав на помощь все свое терпение и выдержку. В конце концов вы все равно своего добьетесь. Только подумайте хорошенько - а нужен ли он вам любой ценой? Мне известна душераздирающая история, когда девушка буквально с ума сходила по своему избраннику. Он уходил, возвращался, женился на другой, разводился - она продолжала его ждать. Говорила, что любит его, что ничего ей не нужно, что была бы счастлива хотя бы родить от него ребенка. Через несколько лет, тронутый такой верностью, на ребенка он наконец согласился. Он думал очастливить ее, но в глазах ее увидел не восторг, а нехорошую задумчивость. Видимо, за годы ожидания у нее было время понять, что мир велик, мужчин на свете много и кто-нибудь другой может дать ей гораздо больше. А может быть, он тоже был ей интересен, лишь пока его приходилось с трудом завоевывать, а когда он наконец сам пошел в руки, ей стало скучно. В результате через полгода она благополучно вышла замуж за другого, а он, разведясь с женой и потеряв возлюбленную, остался размышлять в одиночестве о непостижимой женской логике.

Светлана РАДЧЕНКО,  
психолог.







ную жировую клетчатку, так как жизненно важные органы уже адаптировались к низкому рациону и организм будет стараться запастись жира побольше, боясь очередного дефицита. Так что опять та же картина: похудели - поправились. А еще низкокалорийные диеты - это постоянное свербящее чувство

ты дают неплохой результат (за две недели сбрасывают 5-7 кг), но этот результат потом надо поддерживать длительными ограничительными диетами. Если с белковой диеты вернуться к первоначальному рациону, вес быстро восстановится. На углеводных диетах с большим процентным содержанием расти-

чайно вредно для организма и плачевно отражается на коже и волосах. На обезжиренных диетах худеют - но какой ценой... А потом потерянный вес постепенно возвращается.

Пятый тип - **раздельное питание**. Белковая пища принимается в один заход, а углеводная - не раньше чем через два

Да и вообще, рекомендуется сочетать поменьше продуктов в блюдах, избегать "мешанины" из блюд, а самое полезное - обед (завтрак, ужин) из одного блюда. В раздельное питание отлично вписываются "макробиотики" - необработанные растительные продукты и зерновые хлеба. На раздельном питании легче сократить потребление соленого. Лучше потреблять недосоленное, а некоторые блюда можно не солить совсем, обходясь лимонным соком, ткемалевым или гранатовым соусом. Не волнуйтесь, дефицита поваренной соли в организме не случится - в пищевых продуктах соли достаточно. Но, придерживаясь раздельного питания, нельзя доходить до крайности, стараясь создать исключительно белковые или углеводные блюда и начисто отказываясь от всех яств национальной кухни. Все равно в большинстве продуктов содержатся и белки, и жиры, и углеводы. Похудеть на раздельном питании удастся многим, но не всем. Похудев, ни в коем случае не возвращайтесь к пищевой "мешанине" - тут же поправитесь!

Так можно ли вообще похудеть навсегда с помощью диет? Все-таки можно. Если худеть медленно, равномерно (не более 200 г в день, 1 кг в неделю, 4 кг в месяц), придерживаться сбалансированного питания с разумным количеством калорий, соизмеримым с вашей физической нагрузкой, с достаточным содержанием белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов, минералов, с ограничением соленого, сладкого, с регулярными разгрузочными днями и периодическими травными очи-

## РАЗ И НАВСЕГДА

### Можно ли похудеть с помощью диет?

*Вы с тоской смотрите на себя в зеркало: куда же девалась та тонюсенькая девушка, которая отразилась совсем недавно, и откуда взялась эта упитанная тетка, у которой в контурах явно преобладают выпуклости. Конечно, "тучной" и "жирной" вас пока еще нельзя назвать - вы легко передвигаетесь, активны, бодры, за день успеваете переделать кучу дел, вас не мучает одышка, давление и пульс в норме... Но то, что вы видите в зеркале, вас решительно не устраивает, и вы принимаете твердое решение - избавиться от лишнего веса. Раз и навсегда! На первый взгляд похудеть не так уж сложно: меньше есть и больше двигаться - вот и весь секрет! Но если вы*



Рассмотрим пять типов популярных диет для похудения - насколько они помогут построить нормальной здоровой женщине, нажившей лишние килограммы и сантиметры. Но сначала вспомним о женской физиологии. Вес начинает увеличиваться после прекращения роста в высоту, девушка округляется в формах, исчезает подростковая угловатость и костлявость. Женщина часто заметно полнеет после 20 лет, особенно в замужестве, когда живет регулярной половой жизнью и питается с семейного стола. У большинства вес возрастает (иногда значительно) после беременности и кормления. Почти у всех вес ощутимо прибавляется после сорока лет и стремительно возрастает в период климакса. Прибавка в весе в период формирования женщины, беременности и кормления понятна - организм запасает лишний жирок "на черный день": ведь предназначение женщины выносить и выкормить здоровое потомство. Нарастающую полноту в возрасте за сорок тоже легко объяснить: происходит нормальное возрастное увеличение подкожной жировой клетчатки (особенно в талии и бедрах) - организм готовится к климаксу, жировые клетки подменяют угасающие яичники в выработке женского гормона эстрогена. А эстроген нужен не только для поддержания периода



Прибавка в весе в период формирования женщины, беременности и кормления понятна - организм запасает лишний жирок "на черный день": ведь предназначение женщины выносить и выкормить здоровое потомство. Нарастающую полноту в возрасте за сорок тоже легко объяснить: происходит нормальное возрастное увеличение подкожной жировой клетчатки (особенно в талии и бедрах) - организм готовится к климаксу, жировые клетки подменяют угасающие яичники в выработке женского гормона эстрогена. А эстроген нужен не только в детородном периоде - в пятьдесят лет он необходим, чтобы кожа не морщижилась, волосы не редели, мозги соображали, память не подводила, чтобы не кидало то в жар, то в холод. Так что женский организм всегда отчаянно сопротивляется потере веса и старается удержать имеющийся вес, причем именно жировые отложения и особенно в области таза.

Но вернемся к типам диет. Первый - **длительное (10-40 дней) полное голодание**, можно только пить воду. Вес при этом эффективно теряется. Но снижается иммунитет, ухудшается состояние кожи, ногтей, волос, прекращаются месячные, слабеют мышцы. Что самое обидное - при возврате к нормальному режиму питания вес быстро восстанавливается, причем с довеском. Пример: после снятия блокады Ленинграда много голодавших с критически низким весом вскоре обзавелись нездоровой полнотой, хотя их послеблочный рацион не отличался изобилием.

Второй тип - **низкокалорийные диеты** (менее 1200 ккал). При сильном сокращении потребляемых калорий женский организм сводит к минимуму все свои потребности, а подкожную жировую клетчатку все равно расходует по минимуму. Посидите на такой диете месяц-другой, а когда добавите в рацион пару сотен калорий - то все они приликом пойдут в подкож-

**назвать - вы легко перемогаетесь, активны, бодры, за день успеете переделать кучу дел, вас не мучает одышка, давление и пульс в норме... Но то, что вы видите в зеркале, вас решительно не устраивает, и вы принимаете твердое решение - избавиться от лишнего веса. Раз и навсегда! На первый взгляд похудеть не так уж сложно: меньше есть и больше двигаться - вот и весь секрет! Но если бы все было так просто, по улицам ходили бы только стройные и изящные...**

голода. Если при полном голодании ощущение голода пропадает на 3-4-й день, то при низкокалорийных диетах оно, наоборот, усиливается и приводит к нервозности, бессоннице, снижению работоспособности и - очень часто! - к срыву с диеты и быстрому набору веса. Низкокалорийные диеты еще как-то проходят у молодых девушек, не обремененных семьей и ответственной работой (они на них ухитряются сидеть месяцами), но плохо переносятся семейными женщинами с детьми, и полученный результат удержать им труднее. Хуже всего низкокалорийные диеты сказываются в климактерический период - терпеть их тяжелее и после них всегда набирают больше, чем скинули. Зато после климакса, на шестом-седьмом десятке лет, низкокалорийные диеты проходят легче, пользы приносят больше и их результат устойчивее.

Третий тип - **насыщающие диеты, но с "перекосом" в сторону либо белков, либо углеводов**. Белковые диеты разрешают отварное мясо, рыбу, птицу, яйца, сыр, но никаких хлеба и круп и очень ограниченное количество овощей. Белковые диеты вредны для почек, на них нельзя сидеть больше двух недель, а женщинам за сорок лет они вообще не рекомендуются. Белковые ди-

тельных волокон можно сидеть значительно дольше и в любом возрасте, но они подходят далеко не всем - "мясоеды" на них просто страдают, они для них невкусные. Зато "хлебоедам" тяжело сидеть на белковых диетах. Все равно что тигра кормить капустой, а корову мясом... Новомодные диеты-выверты типа сырой картошки, свеклы и размоченного цельного овса - это вообще нечеловеческая еда. (Не могу не процитировать героя Семена Фарады из "Формулы любви": "Что я - лошадь, что ли?") Все похудательные диеты надо составлять только из продуктов и блюд, которые вам привычны и непротивны.

Четвертый тип - **полностью обезжиренное питание**, которое полюбилось юным барышням, стремящимся к идеалу 90-60-90 и не соображающим, что жиры необходимы для построения клеток и тканей, нервной деятельности, репродукции, термозащиты, амортизации, для поступления жирорастворимых витаминов...

Помните, что, не получая нужных жирных кислот, организм начнет их синтезировать из сахаров и аминокислот, а жировые прослойки будет беречь (вот почему целлюлит и лишние сантиметры на талии не уходят до конца обезжиренными диетами). Длительное обезжиренное питание чрезвы-

чайно. Жиры можно присовокуплять как к белковой, так и к углеводной еде. Такое питание вполне физиологичное и сбалансированное. Раздельное питание прописывалось больным еще врачами древности - для облегчения пищеварения.

диет? Все-таки можно. Если худеть медленно, равномерно (не более 200 г в день, 1 кг в неделю, 4 кг в месяц), придерживаться сбалансированного питания с разумным количеством калорий, соизмеримым с вашей физической нагрузкой, с достаточным содержанием белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов, минералов, с ограничением сладкого, с регулярными разгрузочными днями и периодическими травными очищениями... Да еще с обязательным включением упражнений, на все группы мышц. И программу похудения следует составить сообразно своему возрасту и физиологическому состоянию. Слишком сложно и долго? Зато именно это позволит вам похудеть раз и навсегда!

**Ольга ЗАЙКИНА,**  
кандидат биологических наук,  
ведущий научный сотрудник Института иммунологии МЗ РФ.

## ПОМОЖЕТ ОПЕРАЦИЯ

Каковы последствия отслоения сетчатки глаза и как лечиться?

**Елена БАТУРИНА,**  
г. Миасс  
Челябинской области.

Если не лечить отслоение сетчатки, то последствия весьма плачевны - полная слепота. Если отслоение находится в начальной стадии, то помогает лазерная коагуляция сетчатки; при развившемся же отслоении метод лечения один - операция. Факторами риска являются близорукость, особенно приобретенная, свыше 6 диоптрий, травмы глаза, повышенные физические нагрузки. Поэтому люди, страдающие сильной близорукостью, должны регулярно наблюдаться у окулиста, а при необходимости

проходить профилактическую лазерную коагуляцию для предотвращения развития отслоения сетчатки.

## ОБСЛЕДУЙТЕ ПЕЧЕНЬ

На ногах появились сосуды-"звездочки". Что это за заболевание и как его лечить?

**Елена ДУБОВИЧ,**  
г. Ржев  
Тверской области.

Появление сосудистых "звездочек" может быть первым признаком заболевания печени. Соответственно стоит посетить терапевта, а при необходимости - гепатолога. И позаботьтесь о том, чтобы не перегружать печень: поменьше ешьте жирного, острого, жареного, ограничьте потребление алкоголя.

**Наталья СЕМЕНОВА,** врач.





## ПРИЧЕСКА ДЛЯ ПРАЗДНИКА

одной мелочи, которая способна испортить настроение на весь вечер... Ваши волосы, словно по закону подлости, упорно не хотят принимать праздничный вид. Неужели же ничего нельзя сделать, чтобы их усмирить? Неужели праздник будет испорчен? Конечно, нет. Несколько простых советов - и вы будете приятно удивлены тем, какими красивыми и послушными станут ваши волосы накануне ответственного дня...

### Что нужно делать

Мыть голову лучше за четыре-пять часов до выхода. Выберите шампунь, наиболее подходящий для вашего типа волос. Не тот, который рекламируют по телевизору, который выпускает известная, престижная фирма или который порекомендовала ваша подруга, а тот, чьи компоненты способны подчеркнуть достоинства и скрасить недостатки ваших волос. Хороший шампунь оживит волосы, придаст им блеск, объем, сделает послушными.

Наносите шампунь не только на сами волосы, но и на кожу, где сосредоточено наибольшее количество жира и грязи. Огромное значение играет и количество шампуня: на одно мытье брать нужно не больше столовой ложки.

В течение нескольких минут осторожно массируйте кожу головы руками или специальной массажной щеткой для головы.

Хороший кондиционер предотвращает образование колтунов, делает волосы гладкими и блестящими, питает и увлажняет их. Однако наносить кондиционер нужно только на волосы, по всей их длине, избегая попадания средства на кожу, особенно, если у вас жирные волосы.

Волосы мойте не горячей, но и не холодной водой.

Аккуратно промокните мокрые волосы полотенцем. Если есть такая возможность, лучше позволить им высохнуть естественным путем, без тепловой обработки. Расчешите волосы.

Не забывайте подравнивать волосы каждые четыре недели, если в этом нуждаются только концы волос и челка. Если же у вас стрижка, возможно, вам придется ходить в парикмахерскую каждые три недели. Помните, что секущиеся концы уничтожают здоровье волос быстрее всего.

Побалуйте волосы, помыв их минеральной водой. В тот же вечер вы заметите разницу не только в состоянии волос, но и

в том, какой здоровой и чистой стала кожа головы.

Не мойте голову под горячим или душем, стоя на ногах рядом с ванной и наклонясь вниз. В этом случае, на волосах может остаться шампунь, и они будут безжизненными и тусклыми.

Не заматывайте голову полотенцем более чем на пять минут, иначе вы можете заметно затруднить процесс укладки волос.

Не экспериментируйте со средствами по уходу за волосами. После мытья, если вам нужно сделать прическу, нанесите на волосы испытанное средство для укладки. Старайтесь также не перебарщивать с лаками и гелями - они способны оказывать самое непредсказуемое действие на прическу.

Не "перечесывайте" волосы. Щетку используйте только для придания формы прическе или для укладки волос.

Старайтесь, чтобы в квартире не было слишком жарко или влажно. Если это необходимо, откройте окна или направьте на тело вентилятор. Помните, что повышенная влажность способна убить любую прическу.

*Можно ли быть уверенной в том, что в ответственный, торжественный день волосы лягут именно так, как хотелось бы, что прическа будет восхитительной, а укладка получится с первого раза? Можно, если следовать простым советам...*

Допустим, у вас в семье праздник: день рождения, свадьба, крестины, новоселье, годовщина, юбилей или просто памятная дата. Вы успели обзавестись новым нарядным платьем, которое вам очень

идет, ваши туфли - само совершенство, вы позаботились и о современном макияже, и о соответствующих случаю украшениях, и даже сделали свежий маникюр. Вы полностью готовы к торжеству, за исключением

## ОТКРОЙ ГЛАЗА

светлые тени, начиная от внутреннего уголка глаза и до маленькой впадинки сразу за внешним уголком. Нанесите немного темных теней вдоль линии глазницы, растушуйте.

Для широко расставленных глаз: нанесите темные тени от внутреннего уголка глаза до середины верхнего века, а

жаться. Вместо этого сделайте акцент на ресницах: покройте их двумя слоями черной, придающей объем, туши, затем подверните при помощи щипчиков для завивки. Тем, кто любит роговые оправы, лучше привлечь внимание к бровям -

ством или нанесите на него основу для макияжа.

Ретуширование карандашной линии на верхнем и нижнем веке может дать по-настоящему

Смочите кончик губкового аппликатора в воде, опустите его в темные тени, после чего нанесите их на веки - это создаст более темный, насыщенный, "дымчатый" эффект. Дополнительная подсказка: нанесите сухие тени на веки, затем смочите аппликатор, опустите в те же тени и нанесите на верхнее веко вдоль линии роста ресниц тонкую линию. Получится гармоничный контраст теней, который не останется незамеченным окружающими.

Подобрать тени в тон глаз



# ОТКРОЙ ГЛАЗА

**Ищете идеальную комбинацию, которая поможет им выглядеть раскрытыми как никогда ранее? Тогда эти простые, но очень полезные советы для вас.**

Глаза, как известно, являются зеркалом души. Они не только играют важнейшую роль при общении с окружающими, но и влияют на весь ваш облик в целом и на то впечатление, которое вы производите. Именно поэтому даже самые простые секреты теней, туши и подводки могут полностью изменить ваш внешний вид. И даже те, кто знает вас, казалось бы, уже сотню лет, будут удивленно поднимать брови и задавать один и тот же вопрос: "Ты так похорошела! Что случилось?" А вы просто чуть-чуть изменили манеру подкрашивать глаза.

Итак, начнем с самого начала.

## Открываем глаза

Темные матовые тени помогают "углубить" глаза, в то время как светлые жирные тени, наоборот, "приближают" глаза, после чего они уже не кажутся глубоко посаженными. Если вам хочется, чтобы все обращали внимание на большие, красивые, широко раскрытые глаза, полагайтесь на светлые тени. Еще сильнее "раскрыть" глаза помогут щипцы для завивки ресниц.

Используйте подводку до нанесения теней для спокойного, мечтательного, мягкого эффекта. Если же вам хочется усилить впечатление, добавить драматизма, четкости и яркости, используйте подводку после нанесения теней.

Для глубоко посаженных глаз подойдет следующий макияж: нанесите на верхнее веко

светлые тени, начиная от внутреннего уголка глаза и до маленького впадинки сразу за внешним уголком. Нанесите немного темных теней вдоль линии глазницы, растушуйте.

Для широко расставленных глаз: нанесите темные тени от внутреннего уголка глаза до середины века, а от середины века до внешнего уголка глаза нанесите светлые тени. Тщательно растушуйте в центре, где светлые тени "встречаются" с темными. Для дополнительного эффекта акцентируйте начало бровей, подкрасив их темным карандашом (не более трети от общей длины бровей).

Для близко посажен-

ных глаз. Вместо этого сделайте акцент на ресницах: покройте их двумя слоями черной, придающей объем, туши, затем подверните при помощи щипчиков для завивки. Тем, кто любит роговые оправы, лучше привлечь внимание к бровям -

придать им аккуратную четкую форму, подкрасить карандашом или тенями.

## Карандаш и подводка

Карандаш подходит для тех случаев, когда на макияж не хватает времени. Используется как для верхних, так и для нижних век, для создания тонких и толстых линий, как четких, так и размытых. Жидкие карандаши или фломастеры, как правило, используются только на верхних веках. Проводимые ими линии более яркие, насыщенные и интенсивные, нежели карандашные. Жидкие карандаши лучше всего использовать в сочетании с черной тушью, матовой пудрой, красной помадой и розовыми румянами для создания классического образа.

Для того чтобы аккуратно провести подводкой или карандашом ровную линию, требуется определенный опыт, однако результат стоит того, чтобы попробовать. Начинаящие могут попытаться создать четкую линию при помощи нескольких коротких штрихов, отказавшись от попыток добиться идеального результата одним движением. Для облегчения задачи смягчите веко увлажняющим сред-

ством или нанесите на него основу для макияжа.

Ретуширование карандашной линии на верхнем и нижнем веке может дать по-настоящему завораживающий результат. Добиться можно следующего: усилить цвет глаз, подчеркнуть их форму, создать "дымчатый" эффект, а при помощи темных теней добавить внешности драматизма, смягчить макияж.

Темные толстые линии на нижнем веке делают глаза тяжелыми и темными. Для оптимального эффекта попробуйте воспользоваться карандашами более светлых, ярких тонов. Если линию на верхнем веке вы провели черной подводкой, на нижнем веке используйте серый карандаш, если верхняя линия коричневая, нижнюю сделайте бежевой. Более того, линию на нижнем веке можно слегка растушевать, и тогда будет казаться, что она - тень, отбрасываемая на лицо длинными густыми ресницами.

Тонкая линия на верхнем веке естественным образом подчеркивает разрез глаз, увеличивает их, делает более яркими и ясными. Чуть более толстая линия, слегка подретушированная, придает драматизма и выразительности, подчеркивает цвет глаз. Однако нужно следить, чтобы линии на верхнем и нижнем веке не встречались у внешнего уголка глаза - это зрительно уменьшает глаза.

## Тени для глаз

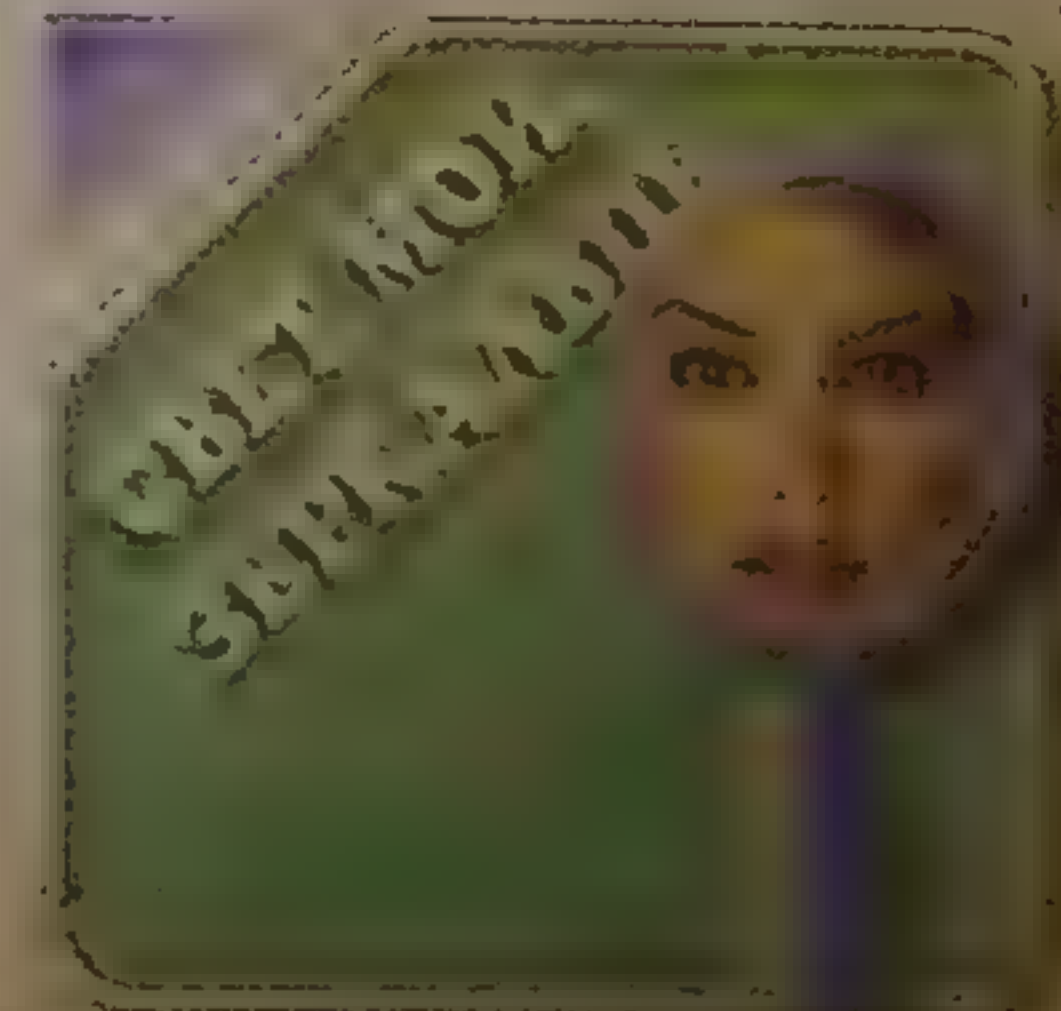
Матовые тени "вбирают" свет и потому делают веки плоскими. Жирные тени, напротив, отражают свет, за счет чего "открывают" глаза, придают лицу свежесть и молодость. Однако жирные и блестящие тени не подходят для усталых глаз, поскольку подчеркивают морщинки.

Смочите кончик губкового аппликатора в воде, опустите его в темные тени, после чего нанесите их на веки - это создаст более темный, насыщенный, "дымчатый" эффект. Дополнительно подкрасьте сухие тени на веки, затем смочите аппликатор, опустите в те же тени и нанесите на верхнее веко вдоль линии роста ресниц тонкую линию. Получится гармоничный контраст теней, который не останется незамеченным окружающими.

Подобрать тени в тон глаз - хорошая идея, но, к сожалению, бесполезная. Она просто не работает в жизни. Даже самые красивые голубые глаза полностью потеряются в море голубых теней. Вместо этого попробуйте контрастные сочетания. Например, насыщенность темных глаз лучше всего подчеркивают серые, голубые, зеленые и сиреневые тени, а к светлым глазам больше подойдут коричневые, бронзовые и бежевые тона.

Получить эффект теней и подводки одновременно можно при помощи толстых мягких карандашей-теней, выпускаемых в безграничном изобилии цветов и оттенков. Эти чудесные карандаши не растягивают нежную кожу вокруг глаз, а проводимые ими линии всегда получаются ровными и аккуратными. Более того, вы можете провести одну-единственную линию, после чего смешать, размазать или растушевать ее так, что получится, будто вы пользовались и тенями, и подводкой.

**Полосу подготовила  
Ирина ВЛАДИМИРОВА,  
визажист.**







## ВОЗЬМИТЕ У МУЖА РУБАШКУ...

Потому что именно она - "блонди" - весенне-летний сезон 2001 года. Итерация моды перестроилась под Мэри-Кейт О'Уайли.

- Правда, к ней надо приложить руки, проявить чуточку фантазии. Вот так, например, как на рисунке 1: обрезаем рукав, оставляя длинные кончики, которые превратятся в пикантный бантик. Или еще проще - обрезаем рукава и загибаем манжеты, рубашку приталиваем и делаем небольшие разрезы (рисун

нок 2). Вы можете заменить манжеты и ворот другой тканью или украсить рубашку вышивкой, мережкой.

А где рубашки - там и блузки всех расцветок и фасонов. Если хотите следовать моде, используйте рюши, банты и галстуки (рисунок 3).

Рекомендуем смелее обнажать разные части тела - руки, плечи, грудь. Избегайте стандартных решений - например, разрежьте и стяните тесемкой рукава (рисунок 4), откройте "погончики" на плечах (рисунок 5). Еще один модный силуэт сегодня - запахивающиеся блузки, украшенные бантами (рисунки 6, 7).

А вот эта модель (рисунок 8) - ваш праздничный летний наряд. В квадратном куске ткани, желательно прозрачной, делается вырез для головы, который так же, как и края, окантовывается... да, собственно, чем хотите - тесьмой, кружевами, другой тканью. Под эту накидку можно надеть маечки, топики, топы-бюстье. Просто, неожиданно и красиво!

Записала  
Юлия  
СМИРНОВА.









## И ВВЕРХ, И ВНИЗ

Практически во всех жилых загородных домах, будь то коттедж или садовый домик, появляется необходимость в сооружении лестницы с одного этажа на другой, в мансарду, на крышу или в подвал.

Лестница в первую очередь является функциональным элементом дома - она должна быть удобной и безопасной, органично и рационально вписываться в размер здания, располагаться в необходимых местах. Однако если для нее правильно выбрано место размещения, соблюдены необходимые пропорции и требования к ее конструктивному решению, выбран качественный и эффектный материал в соответствии с решением интерьеров помещений, лестница приобретает декоративный вид и может стать акцентом той или иной комнаты, формируя внутреннее пространство дома.

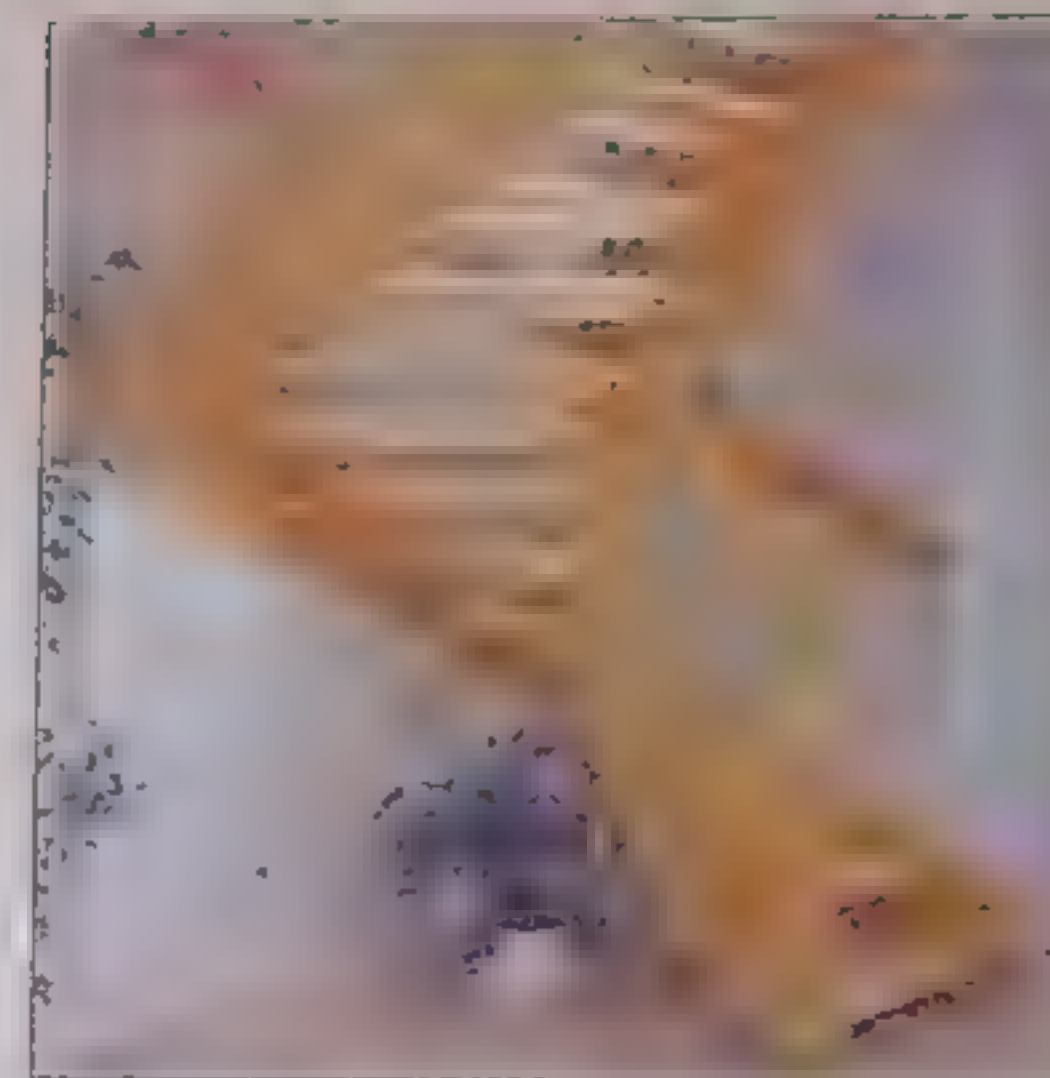
Заказывая мастерам или самостоятельно изготавливая лестницу, в первую очередь необходимо правильно выбрать ее месторасположение и тип. В зависимости от размещения лестницы в доме она может быть основной, организующей пространство и интерьер дома, или вспомогательной, ведущей в подсобные помещения. К основным относятся открытые или закрытые лестницы, расположенные в холлах, вестибюлях, гостиных.

Ко второстепенным - ведущие в подвал или на чердак. Это чаще всего закрытые или трансформируемые лестницы.

Любую лестницу следует делать безопасной, удобной и красивой, чтобы ею смогли пользоваться все члены семьи, включая маленьких детей и пожилых людей, которым трудно подниматься по очень крутому или длинному маршу. Обратная надежная лестница должна отвечать следующим требованиям: максимальная надежность и комфорт, удобный подход к лестнице на всех этажах, безопасное расположение перил, хорошее освещение лестничного марша, соответствие ширины и высоты ступеней оптимальному шагу человека.

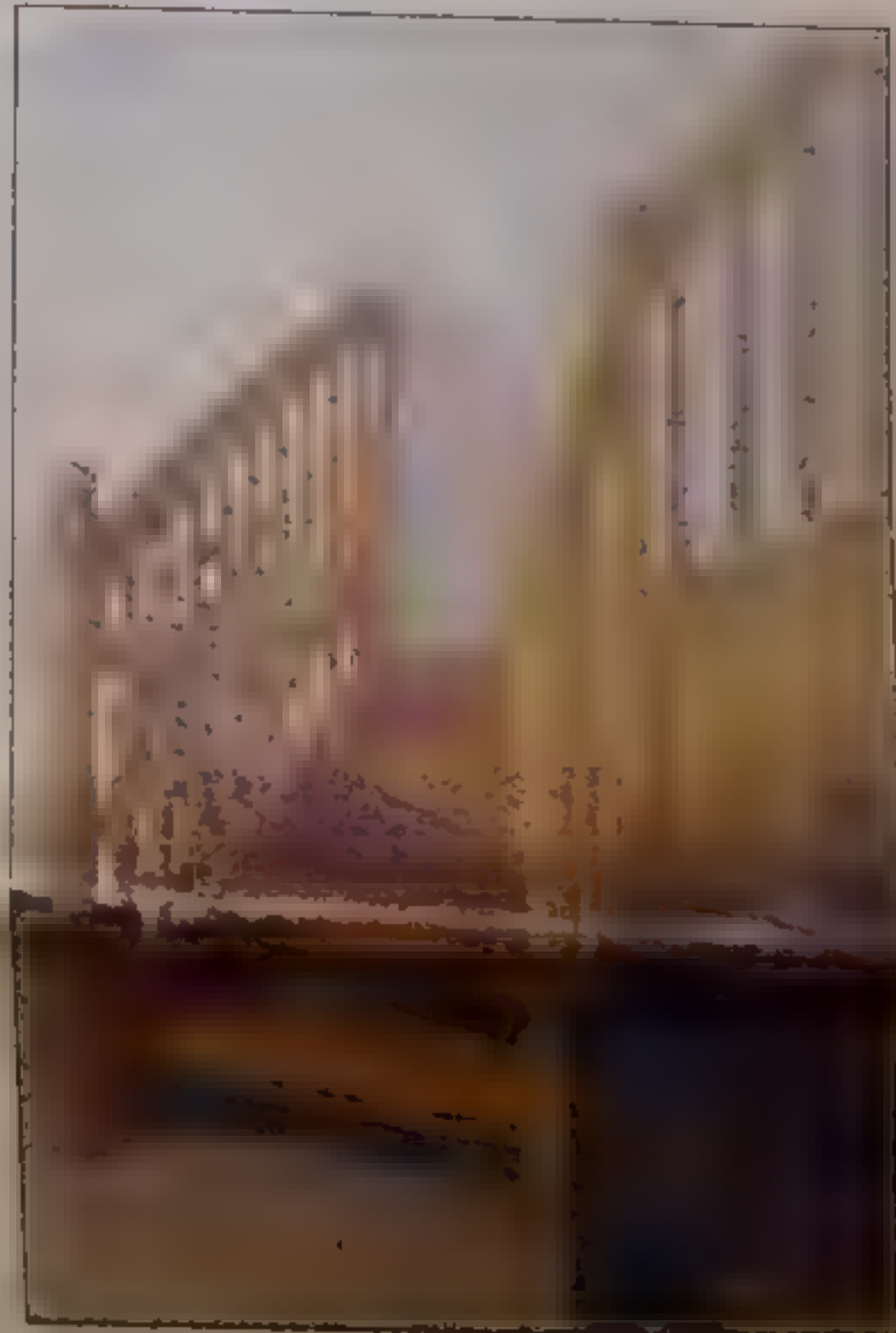
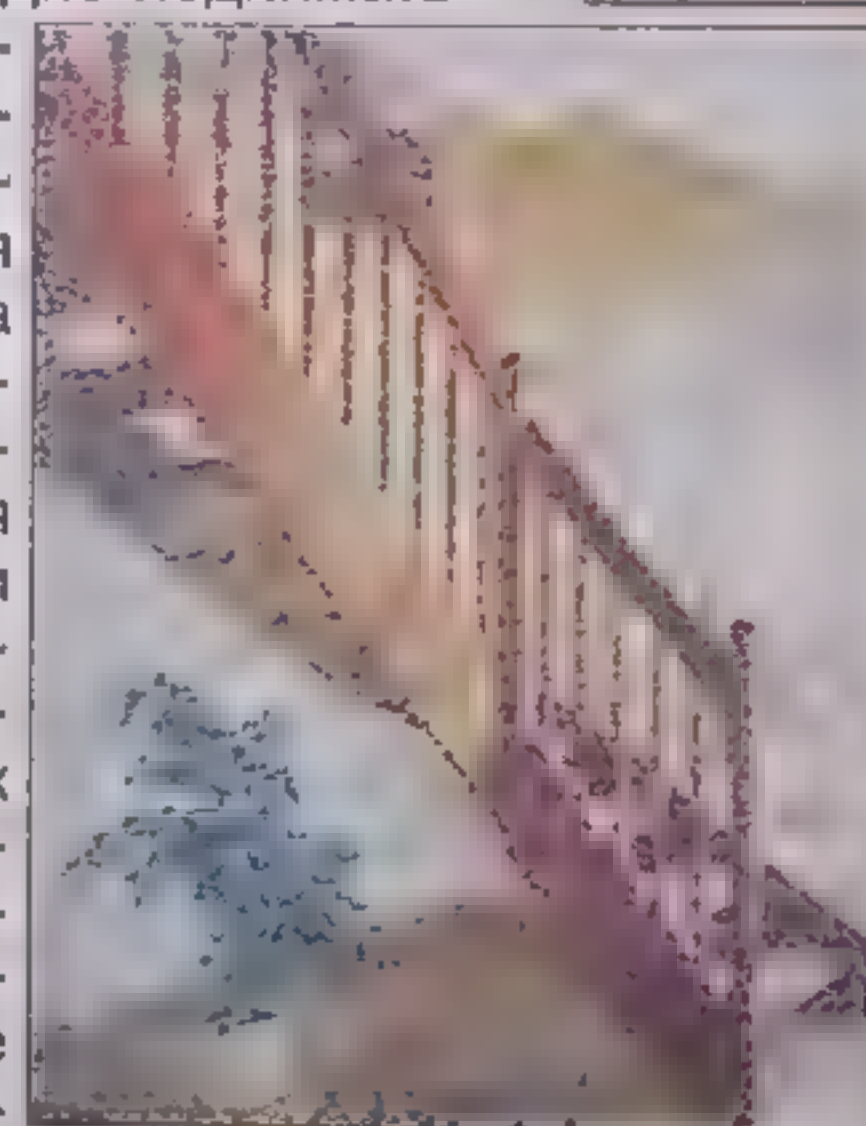
В загородных жилых домах используют сборные железобетонные, деревянные или металлические лестницы. Кроме этого, часто применяют и смешанные конструкции - деревянные ступени по железобетонным или металлическим наклонным балкам. В зависимости от места расположения лестниц, конфигурации и габаритов помещения, их назначения, характера предполагаемого движения, высоты этажей подбирается тот или иной тип лестницы.

Лестницы, применяемые в жилых малоэтажных домах, подразделяются на прямые, прямые с промежуточной площадкой, с поворотом на одну четверть, с поворотом в три четверти, круглые, овальные, винтовые, с за-



яния между проступями, то есть высоты подступенка. Наиболее удобным является угол подъема лестничного марша от 30 до 45 градусов.

Ступени являются основным элементом лестницы. От них зависит как ее прочность, так и декоративность. Ступени состоят из проступи (горизонтальной части) и подступенка (вер-



тикальный элемент). Ступени бы-

1,0 м. Однако если лестница является центром интерьера, довольно декоративна, она может быть шириной 1,25 - 1,5 м. Лестницы, ведущие на мансарду или в подвал, достаточно сделать шириной 0,7 - 0,8 м, а высоту подступенка 160 - 180 мм. Высота между маршем и потолком или между двумя маршами, то есть высота прохода, предусматривается не менее 2 м, для того чтобы здесь прошел взрослый высокий человек. Проем над лестницей проектируется одновременно с лестницей так, чтобы обеспечить свободное размещение марша и проход человека. При проектировании одномаршевых лестниц удобны и красиво выглядят верхние и нижние забежные ступени. С их помощью можно сократить длину проема в перекрытии и длину самой лестницы в плане. При этом нижние забежные ступени изготавливаются несколько иной формы по отношению к основным - трапециевидный или овальный край, более широкая проступь и т.д.

Другим конструктивным элементом является тетива или косоур, представляющие опору для ступеней. Косоур можно изготовить из древесины хвойных пород. Дорогие лиственные породы используются лишь для лестниц повышенной значимости и декоративности в основном для боковых открытых конструкций. Тетива различается по форме, размещению в марше и креплению. Так, они могут опираться лишь по краям - стеновые, угловые, с криволинейным маршем. В поворотных маршах тетива опирается на межмаршевую площадку. Если тетива прилегает к стене, щель между ними следует закрыть каким-либо погонным декоративным элементом.

Наиболее декоративным элементом лестницы, определяющим ее дизайн и стиль, является ограждение. Ограждение изготавливается высотой не менее 900 мм (от верха поручня до проступи). Они могут быть решетчатыми, состоящими из отдельных деревянных или металлических элементов.

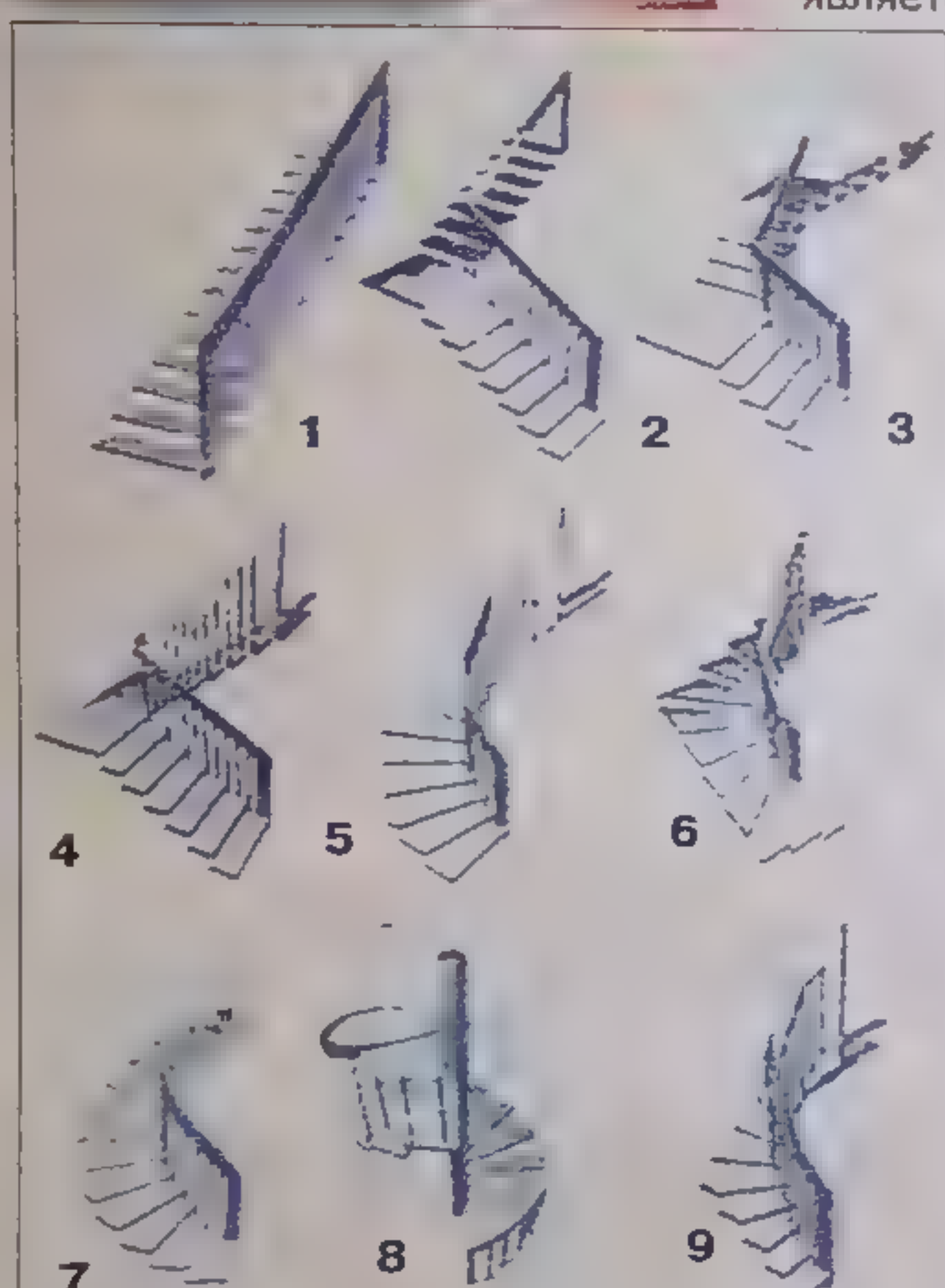
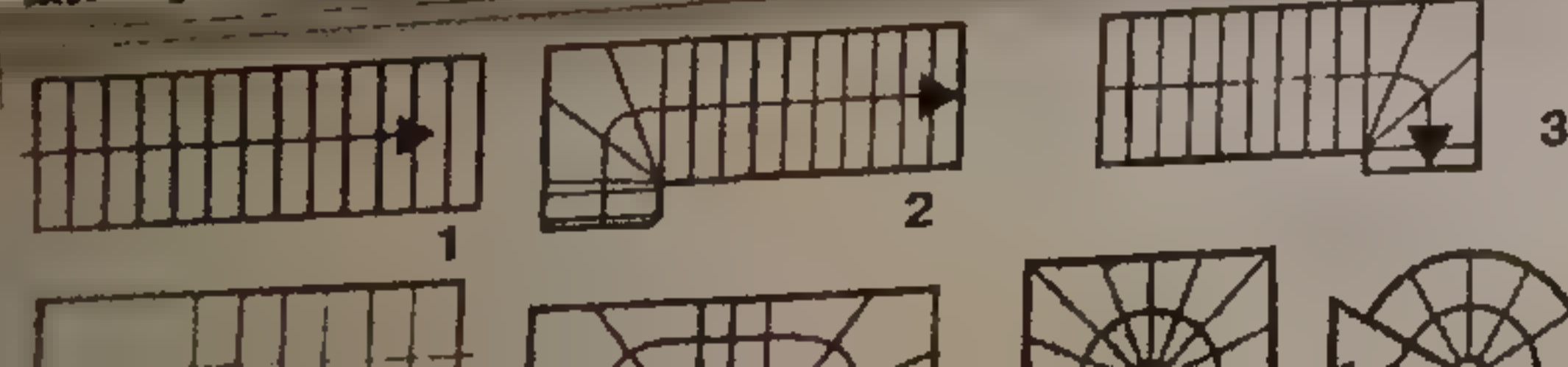


Рисунок 1. Типы деревянных лестниц.  
1.1. Одномаршевая лестница.  
1.2. Двухмаршевая угловая.  
1.3. Трехмаршевая лестница.  
1.4. Двухмаршевая лестница.  
1.5. Лестница с забежными ступенями.  
1.6. Прямоугольная лестница с забежными ступенями.  
1.7. Полукруглая лестница.  
1.8. Винтовая лестница.  
1.9. Крутая лестница со ступенями "утинный шаг".





- 1.3. Трехмаршевая лестница.
- 1.4. Двухмаршевая лестница.
- 1.5. Лестница с забежными ступенями.
- 1.6. Прямоугольная лестница с забежными ступенями.
- 1.7. Полукруглая лестница.
- 1.8. Винтовая лестница.
- 1.9. Крутая лестница со ступенями "утиный шаг".

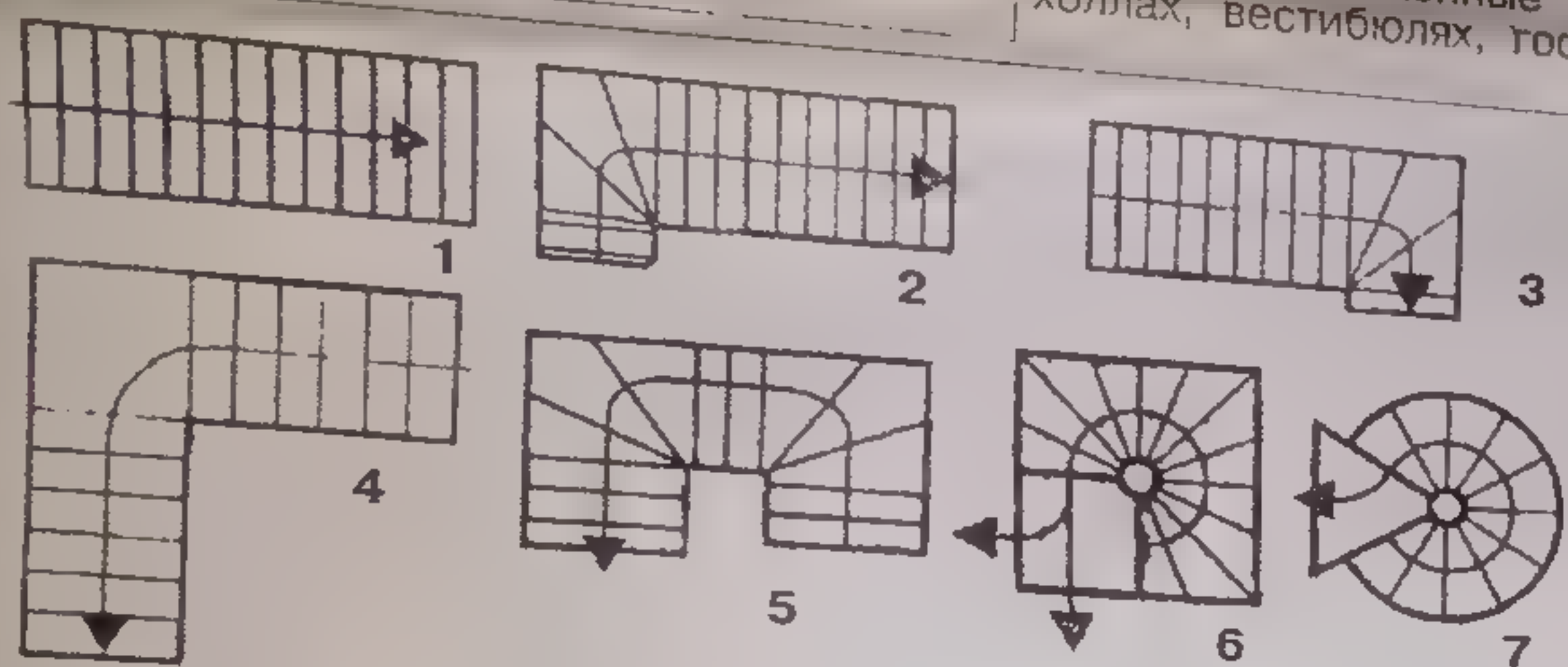


Рисунок 2. Конфигурация лестниц

- 1 - одноступенчатая,
- 2 - одноступенчатая с нижними забежными ступенями,
- 3 - одноступенчатая с верхними забежными ступенями,
- 4 - "Г"-образная с угловой межмаршевой площадкой,
- 5 - трехмаршевая с забежными ступенями,
- 6 - винтовая в прямоугольном проеме,
- 7 - винтовая в круглом проеме

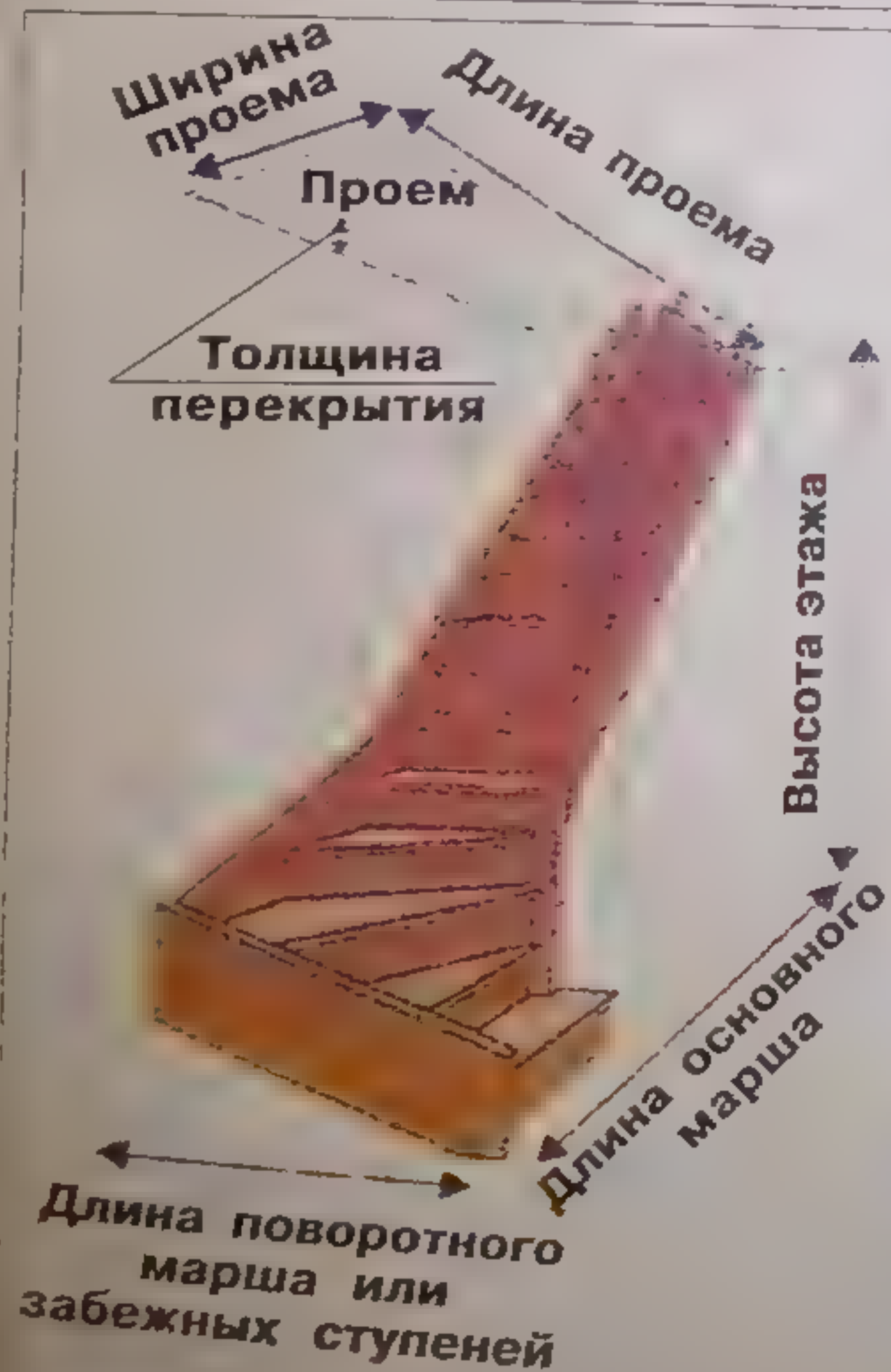


Рисунок 3. Основные параметры для проектирования лестницы

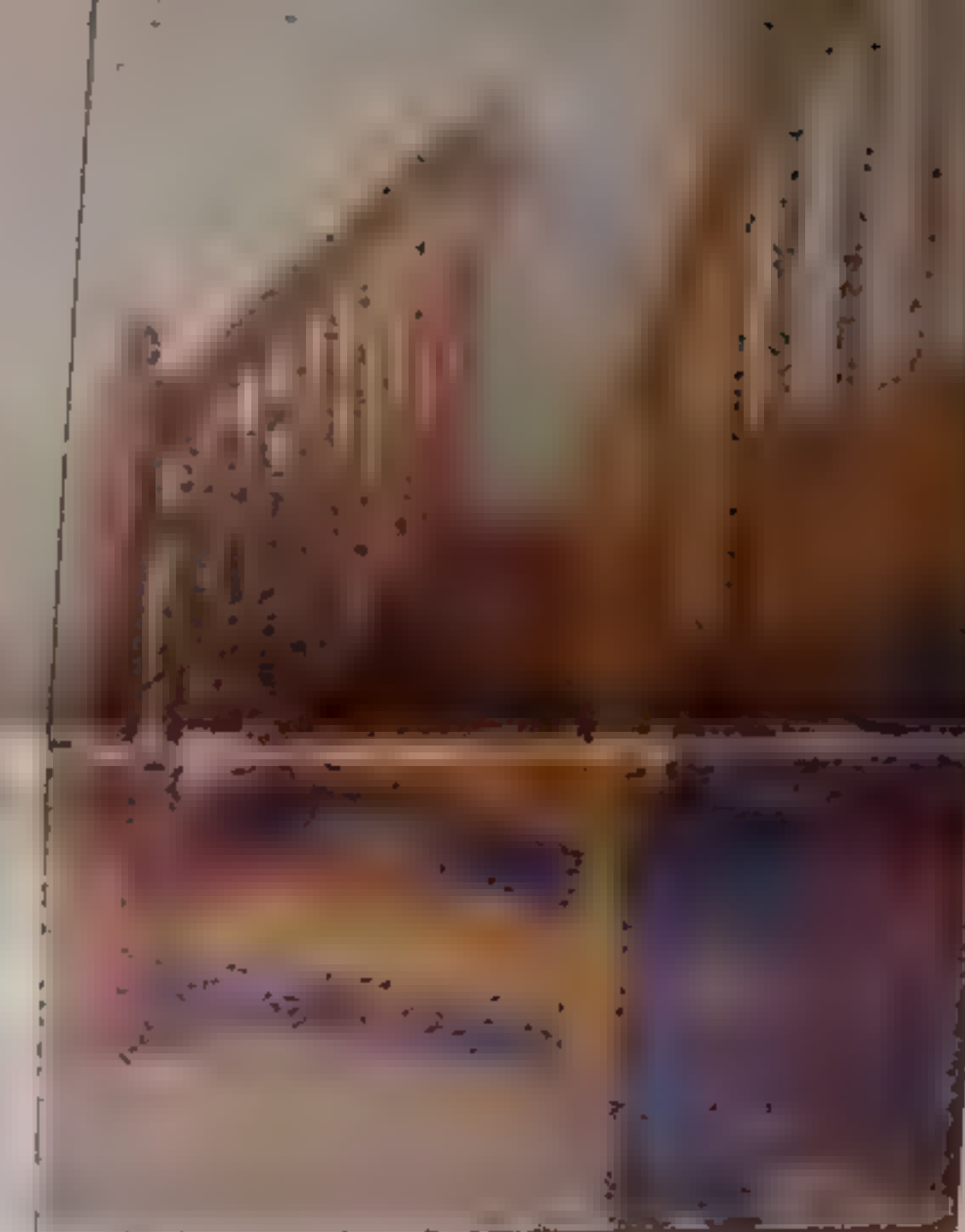
мещения лестницы в доме она может быть основной, организующей пространство и интерьер дома, или вспомогательной, ведущей в подсобные помещения. К основным относятся открытые или закрытые лестницы, расположенные в холлах, вестибюлях, гос-

используют сборные железобетонные, деревянные или металлические лестницы. Кроме этого, часто применяют и смешанные конструкции - деревянные ступени по железобетонным или металлическим наклонным балкам. В зависимости от места расположения лестниц, конфигурации и габаритов помещения, их назначения, характера предполагаемого движения, высоты этажей подбирается тот или иной тип лестницы.

Лестницы, применяемые в жилых малоэтажных домах, подразделяются на прямые, прямые с промежуточной площадкой, с поворотом на одну четверть, с поворотом в три четверти, круглые, овальные, винтовые, с забежными ступенями. По количеству маршей, разделенных площадками, лестницы бывают одноступенчатыми, двухмаршевыми и многоступенчатыми. На рисунке 1 представлен общий вид основных типов лестниц, а на рисунке 2 их изображение в плане. Чтобы грамотно сконструировать лестницу или заказать ее в мастерской, желательно знать, из каких элементов она состоит. **Лестничная марш** - ряд последовательно уложенных ступеней. **Косоур**

- наклонная балка, на которую опираются ступени. Косоур, расположенный сбоку лестницы, называется **тетивой**. **Перила** - боковое ограждение лестницы.

При проектировании лестницы особое внимание необходимо обратить на расчет ступеней в зависимости от высоты этажа, определение ширины марша, выбор поручня для ограждения. На рисунке 3 представлена схема основных параметров, необходимых для правильного расчета лестницы. Высота лестницы соответствует высоте этажа, то есть расстоянию от пола нижнего этажа до пола верхнего. Количество ступеней определяется в зависимости от высоты этажа и расстоя-



тикальный элемент). Ступени бывают с подступенком и без него. Лестница с подступенком более устойчива. К тому же под такой лестницей можно обустроить дополнительное помещение. Лестница без подступенков выглядит более ажурной, легкой, декоративной. Число ступеней в лестничном марше лучше сделать нечетным, а в марше должно быть не менее трех ступеней. Край проступи может выступать по отношению к подступенку на 20-40 мм. Ступени предпочтительно сделать из твердых лиственных пород, а для подступенка подойдет и хвойный материал. Наиболее прочные ступени получаются из сборной клееной древесной плиты из отдельных реек. При этом нижняя часть может быть изготовлена из сосны, а верх проступи из дуба или других ценных пород.

Наиболее оптимальная ширина ступени при прямом марше - 280-300 мм, а ее высота от 150 до 200 мм. Толщина проступи длиной в 1 м составляет 40 мм. Для более широкого марша до 1,5 м - 50 мм. Если лестница криволинейная или винтовая, проступь имеет клиновидную форму, и более узкая сторона должна быть не менее 140 мм. Ширина лестницы выбирается от того, где она размещается и какую нагрузку несет. То есть служит ли она лишь для подъема людей или по этой лестнице предполагается поднимать мебель и бытовое оборудование. Для внутриквартирной лестницы достаточна ширина марша 0,9 -

открытых конструкций. Тетива различается по форме, размещению в марше и креплению. Так, они могут опираться лишь по краям - стеновые, угловые, с криволинейным маршем. В поворотных маршах тетива опирается на межмаршевую площадку. Если тетива прилегает к стене, щель между ними следует закрыть каким-либо погодозащитным декоративным элементом.

Наиболее декоративной частью лестницы, определяющей ее дизайн и стиль, является ограждение. Ограждение изготавливается высотой не менее 900 мм (от верха поручня до проступи). Они могут быть решетчатыми, состоящими из отдельных деревянных или металлических стоек (балясин), и сплошными - любой глухой материал (кирпич, гипсокартон, стеклопластик и т.п.). На рисунке 4 даны примеры различных стоек. Стойки следует устанавливать на расстоянии не более 160 мм друг от друга. Это расстояние может быть несколько увеличено, если в доме нет маленьких детей. Стойки должны прочно укрепляться в ступенях или на торцах тетивы. Поверху стойки объединяются поручнем, изготавливаемым из древесины лиственных твердых пород, металла и др. Поручень может быть прямой или фигурный, но в любом случае удобным для обхвата рукой. На рисунке 5 показаны некоторые формы деревянных поручней. Современное и стильно выглядят металлические хромированные ограждения или из металлических стоек со вставками из стеклопластика. Стойки могут быть окрашены в любой цвет в соответствии с цветовым решением интерьера. Для пристенных лестниц достаточно ограждения с одной стороны. С другой - у стены устанавливается лишь поручень. В случае ограждения лестничного марша стенами поручень прикрепляется к стене на высоте 900 мм.

И конечно, если вы выберете ту или иную лестницу, постарайтесь, чтобы она соответствовала общему стилю дома.

Анна МЕЩЕРЯКОВА,  
дизайнер.





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

Подготовленные ватрушки выложите на противень и дайте подойти. Перед выпечкой начинку проткните вилкой и смажьте смазкой. Поставьте в

### ШАНЬГИ С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Возьмите 2,5 стакана творога, яйцо, пучок лука, соль.

## АЛТАЙСКИЕ ВАТРУШКИ

### СЛАДКИЕ ВАТРУШКИ

Возьмите 2 стакана пшеничной муки, 25 г дрожжей, 2 столовые ложки сливочного масла, яйцо, треть стакана молока, 1-2 столовые ложки воды, десертную ложку сахарного песка.

Для начинки вам потребуется 0,5 кг творога, яйцо, столовая ложка сливочного масла, 2-3 чайные ложки сахара, щепотка соли.

Для смазки возьмите один желток, 2 чайные ложки сливочного масла.

Из дрожжей, воды, сахара и половины стакана муки приготовьте опару. Поставьте ее в теплое место, дайте подойти в течение 15 минут. Добавьте остальные компоненты, замесите тесто и раскатайте его. Вырежьте кружочки диаметром примерно с блюдце, на каждый положите начинку и защипите края.

разогретую духовку и выпекайте 20 минут. После выпечки разложите ватрушки на столе и прикройте полотенцем.

### РЖАНЫЕ ВАТРУШКИ

Из 200 г ржаной муки, 200 г теплого молока и 20 г дрожжей поставьте опару. Когда она поднимется, добавьте столовую ложку растопленного сливочного масла, немного соли и столько ржаной муки, чтобы получилось крутое тесто. Дайте ему 2 раза подняться. Раскатайте тесто, вырежьте небольшие лепешки. В середину положите начинку. Для ее приготовления вам потребуется пюре из 3 картофелин, одна луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, яйцо для смазки. Все продукты хорошо перемешайте, сделайте ватрушки, смажьте их яйцом и выпекайте в прогретой духовке.

Приготовьте обычное кислое тесто. В отжатый творог добавьте яйцо, соль и нашинкованный зеленый лук. Из теста сделайте круглые лепешки, начините подготовленным творогом, смажьте маслом и выпекайте.

### ШАНЬГИ СИБИРСКИЕ

Тесто готовится как и в предыдущих случаях.

А для начинки возьмите 0,5 стакана муки, 2 яйца, полстакана сметаны, треть стакана растительного масла, соль и перец по вкусу.

Тесто раскатайте, разделите на лепешки, дайте им подойти. Положите начинку, смажьте желтком и выпекайте в духовке при температуре 200-210 градусов.

Светлана РИТТЕР.  
с. Загайново  
Алтайского края.

### ЦАРСКИЙ КУЛИЧ

Приготовьте опару. 100 г дрожжей разведите в 1,5 стакана теплой воды и засыпьте муки столько, чтобы получилось негустое тесто. Дайте подойти в теплом месте. В другой посуде смешайте 2 стакана теплого молока, 6-7 стаканов муки, 15 яиц, 620 г сахара. Разотрите, чтобы не было комков, и смешайте с опарой. Замесите тесто, в которое добавьте 615 г сливочного масла. Дайте тесту еще раз подняться. Затем положите 150-200 г цукатов, 200 г толченого миндаля, кардамон, ваниль.

Форму для выпечки смажьте маслом, обсыпьте манной крупой и положите тесто, чтобы

опара поднимется, добавьте соль, растертые добела желтки с сахаром, ванилин и масло. Размешайте и введите белки, взбитые отдельно, и остальную муку. Тесто не должно быть густым. Оставьте его подходить, затем положите изюм.

Подготовьте формы для выпечки. Накройте дно кружками белой бумаги, промазанной маслом. Заполните тестом на треть и подождите, пока оно не поднимется на три четверти. Смажьте верх яйцом и поставьте в духовку при температуре 150-200 градусов. Следите, чтобы не подгорел верх, накройте его кружком бумаги, смоченным водой.

## АХ КУЛИЧ, МОЙ КУЛИЧ!

оно занимало треть формы. Тесто должно снова подойти, тогда обмажьте его яйцом, посыпьте миндалем и пеките в духовке.

### КУЛИЧ С ИЗЮМОМ

В 4 стаканах теплого молока растворите 100 г дрожжей. Добавьте 1 кг муки. Посолите. Когда тесто поднимется, вымесите его и добавьте чайную ложку корицы, 4 г кардамона, столовую ложку сахара, ванилин. Все хорошенько размешайте по тех-

### ГЛАЗУРЬ

Все куличи можно украсить глазурью. Чтобы глазурь ложилась ровным слоем, распределяйте ее горячим ножом.

410 г сахара, лучше колотого, залейте холодной водой и поставьте на огонь. Готовность сиропа проверяйте, капая немного в стакан с холодной водой. Если образуется шарик - сироп готов. Уварив сироп до нужной консистенции, перелейте его в фарфоровую посуду и поставьте в холодильник.

## ЧТОБЫ ГОД ГОРЯ НЕ ЗНАТЬ

те. Получившееся тесто выложите в густо смазанную маслом, подпыленную мукой форму.





...15 минут. Добавьте ос-  
таточные компоненты, замесите  
тесто и раскатайте его. Вырежь-  
те кружочки диаметром пример-  
но с блюдце, на каждый положи-  
те начинку и защипите края.

...яйцо для смазки. Все продукты  
хорошо перемешайте, сделай-  
те ватрушки, смажьте их яйцом  
и выпекайте в прогретой духов-  
ке.

...в духовке при температуре  
200-210 градусов.  
**Светлана РИТТЕР.**  
**с. Загайново**  
**Алтайского края.**

## ЧТОБЫ ГОД ГОРЯ НЕ ЗНАТЬ

**В Белоруссии говорят:**  
**Если кулич получится**  
**то и в этом году семья целый**  
**год будет сопутствовать**  
**успеху. Давайте научимся**  
**их печь.**

### КУЛИЧ С ИЗЮМОМ

Возьмите 800 г муки, 200 г  
сливочного масла, 50 г свежих  
дрожжей, 5 яиц, 200 г сахара,  
стакан молока, 200 г изюма,  
пол чайной ложки соли.

Масло растопите, влейте го-  
рячее молоко, добавьте сахар,  
соль, перемешайте и остудите  
до комнатной температуры. За-  
тем всыпьте муку, влейте рас-  
пущенные в небольшом коли-  
честве молока дрожжи, хорошо  
перемешайте, поставьте в теп-  
лое место для брожения. Когда  
тесто подойдет, добавьте 5 жел-  
тков, 5 взбитых в пышную пену  
белков, изюм, хорошо вымеси-

те. Получившееся тест-  
то выложите в густо сма-  
занную маслом, подпы-  
ленную мукой форму,  
заполнив ее наполови-  
ну. Когда тесто подни-  
мется, выпекайте кулич  
при температуре 180  
градусов в духовке до  
готовности.

### ПАСХА С ШОКОЛАДОМ И ОРЕХАМИ

Возьмите 300 г муки,  
100 г орехов, 200 г са-  
хара, 4 желтка, 200 г  
сливочного масла, 50 г  
шоколада, 100 г моло-  
ка, 4 белка. Соду на кон-  
чике ножа.

Для обсыпки вам потребует-  
ся сахарная пудра с ванилином.  
Масло с сахаром и желтками  
взбейте до получения пышной  
пены и полного растворения са-  
хара, добавьте натертый на тер-



ке шоколад, измельченные  
орехи, влейте тонкой струй-  
кой молоко, перемешайте.  
Затем всыпьте муку, смешан-  
ную с содой, добавьте взби-  
тые в крутую пену белки. Тес-  
то выложите в смазанную мас-  
лом и подпыленную мукой  
форму. Выпекайте в духовке  
до готовности. Остуженную  
пасху выньте из формы, об-  
сыпьте сахарной пудрой с ва-  
нилином.

Внимание: чтобы тесто по-  
лучилось пористым, надо по-  
ставить его в теплое место и  
избегать сквозняков, чтобы пас-  
ха "не простудилась". Разло-  
женное в формы тесто нельзя  
переставлять, потому что оно  
может осесть. Чтобы выпечен-  
ная пасха осталась пышной и  
легкой, надо, не доставая ее из  
формы, положить вверх нога-  
ми на подушку и оставить до  
полного остывания.

**Зинаида МИШУРА.**  
**Минск.**

оно занимало треть формы. Те-  
сто должно снова подойти, тог-  
да обмажьте его яйцом, посып-  
те миндалем и пеките в духов-  
ке.

### КУЛИЧ С ИЗЮМОМ

В 4 стаканах теплого молока  
растворите 100 г дрожжей. До-  
бавьте 1 кг муки. Посолите. Ко-  
гда тесто поднимется, вымесите  
его и добавьте чайную ложку  
корицы, 4 г кардамона, столо-  
вую ложку сахара, ванилин. Все  
хорошенько размешайте до тех  
пор, пока тесто не будет отста-  
вать от посуды. Затем введите  
10 взбитых в пену белков и  
полтора стакана промытого и  
просушенного изюма. Переме-  
шайте и добавьте еще 1 кг муки  
и дайте тесту еще раз подняться.  
Разложите по формам, дож-  
дитесь, пока тесто поднимется.  
Затем смажьте яйцом, посып-  
те миндальной крошкой, толче-  
ными сухариками и пеките.

Готовые куличи посыпьте  
ванильным сахаром.

### ПОЛЬСКИЙ КУЛИЧ

Смешайте стакан растоплен-  
ного горячего сливочного мас-  
ла и 2 стакана горячих сливок.  
Засыпьте 2 горсти муки. Разме-  
шайте и, когда остынет, вбейте  
яйцо и введите стакан разве-  
денных в молоке дрожжей. Дай-  
те тесту подойти и добавьте в  
него 8 желтков, взбитых с 2  
стаканами сахара, и муку, чтобы  
получилось не слишком густое  
тесто. Вымесите и оставьте те-  
сто на 2 часа. Когда подойдет,  
взбивайте его руками как мож-  
но дольше. Переложите в фор-  
му, смазанную маслом и обсы-  
панную сухариками, и дайте  
снова подняться. Аккуратно  
ставьте кулич в духовку, стара-  
ясь не трясти форму.

### КУЛИЧ ВЕСЕННИЙ

На 1 кг муки вам потребует-  
ся: 1,5 стакана молока, 6 яиц,  
300 г масла, 1,5 стакана сахара,  
40-50 г дрожжей, соль, изюм,  
ванилин.

В молоке распустите дрож-  
жи и добавьте половину муки.  
Размешайте, чтобы не было ком-  
ков. Поставьте в тепло. Когда

### ГЛАЗУРЬ

Все куличи можно украсить  
глазурью. Чтобы глазурь ложи-  
лась ровным слоем, распреде-  
ляйте ее горячим ножом.

410 г сахара, лучше коло-  
того, залейте холодной водой  
и поставьте на огонь. Готов-  
ность сиропа проверяйте, ка-  
пая немного в стакан с холод-  
ной водой. Если образуется  
шарик - сироп готов. Уварив  
сироп до нужной консистен-  
ции, перелейте его в фарфо-  
ровую посуду и поставьте в  
холодную воду. Растирайте  
сироп ложкой, подливая по  
капле лимонный сок и холод-  
ную воду. Когда глазурь побе-  
леет и не будет стекать с лож-  
ки, она готова.

### ПАСХА СЛИВОЧНАЯ

6 стаканов сладкой смета-  
ны размешайте с 15 яйцами.  
Добавьте полтора литра сли-  
вок. Тщательно размешайте,  
выложите в кастрюлю и по-  
ставьте на огонь. Мешайте,  
пока не начнет отделяться сы-  
ворожка. Протрите через сито,  
добавьте 200 г сахара, вани-  
лин и уложите под гнет.

### ПАСХА СЫРАЯ С ЦУКАТАМИ

Возьмите 1,3 кг сухого тво-  
рога и смешайте его с 1,2 кг  
сметаны. Добавьте 800 г сли-  
вочного масла, 1,2 кг сахара,  
8 яиц, 200 г измельченного  
миндаля, 410 г мелко наре-  
занных цукатов. Мешайте,  
пока масса не будет одно-  
родной.

### ПАСХА ПРОСТАЯ

Готовить надо в субботу ут-  
ром.

Сквозь сито протрите 2 кг  
сухого творога. Добавьте к  
нему 400 г изюма, промытого  
и подсушенного, ваниль или  
корицу, 10 яичных белков,  
100 г сливочного масла, 100 г  
сметаны, 400 г сахара. Все  
перемешайте, уложите в сал-  
фетку и в форму. Поставьте  
под гнет.

**Ольга ПОНОМАРЕВА.**  
**г. Арзамас**  
**Нижегородской области.**

Это блюдо сде-  
лать не так-то про-  
сто, но эффект по-  
лучается порази-  
тельный.

## ЯЙЦО-ВЕЛИКАН

Осторожно разбейте несколько яиц и слейте отдельно в разные  
миски белки и желтки. Возьмите целлофановый пакет, смажьте  
маслом, налейте в него желтки, опустите ниточку с узелком на  
конце, но так, чтобы другой конец выходил наружу. Завяжите  
мешочек, стараясь придать ему шарообразную форму.

Подготовленный мешочек погрузите в кипящую воду и варите  
10-15 минут. Затем охладите, разверните и выньте большой  
"желток" с ниткой. Неровности зачистите ножом.

В другой целлофановый мешок, но уже большего размера,  
налейте белки, опустите в них "желток", держа его за нитку.  
Мешочек завяжите, придавая ему форму яйца, и опустите в  
кипящую воду. Варите 10 минут. Готовое яйцо-великан охладите,  
неровности зачистите. Выложите его на большое блюдо, а вокруг  
расположите крашенные яйца.

**Оксана ГЛУШКО.**  
**г. Неман Калининградской области.**



## ХОРОША ПОХЛЕБКА

*Похлебки - старинные русские супы. Они очень полезны, и готовить несложно. Самый главный секрет в приготовлении похлебок - овощи нужно закладывать в крутой кипяток.*

### РОССИЙСКАЯ ПОХЛЕБКА

Возьмите четверть курицы, одну картофелину, зубчик чеснока, морковь, 2 горошины черного перца, чайную ложку сливочного масла, зелень петрушки, укропа, сельдерея, соль, лавровый лист.

Сварите обычный куриный бульон. Картофель нарежьте дольками. Нашинкованные морковь и лук обжарьте. Мелко порежьте чеснок и зелень. Курицу выньте из бульона, нарежьте кусочками и положите обратно. Добавьте картофель, вскипятите, положите обжаренные лук и морковь, лаврушку, перец, чеснок и зелень. Снова вскипятите.

### ПОХЛЕБКА МОНАСТЫРСКАЯ

Возьмите немного сушеных грибов, одну луковицу, 4 картофелины, полстакана виноградного вина, 200 г говядины, зелень, лавровый лист, перец, соль.

Мякоть говядины отбейте, нарежьте соломкой, добавьте воды и тушите. Грибы отварите, картофель нарежьте соломкой и обжарьте до полуготовности. Мясо, грибы и картофель соедините с грибным бульоном и продолжайте варить до готовности. Перед окончанием варки добавьте обжаренный лук, соль,

перец, влейте сухое виноградное вино. Подавая к столу, посыпьте зеленью.

### ПОХЛЕБКА ПЕТРА ВЕЛИКОГО

Возьмите 500 г баранины, 5-6 картофелин, 2 столовые ложки пшена, морковь, луковицу, 2 столовые ложки масла, лавровый лист, перец, соль, зелень

Мякоть баранины нарежьте кубиками, положите в кастрюлю, а лучше в глиняный горшочек, залейте водой и варите до готовности. Затем баранину выньте, бульон процедите, положите в него нарезанный крупными кубиками картофель, обжаренные лук и морковь, пшено, сваренную баранину. И варите до готовности пшена. Затем посолите и посыпьте зеленью.

### ПОХЛЕБКА ПО-СУВОРОВСКИ

Возьмите 300 г судака, 3 сушеных гриба, 2 картофелины, морковь, луковицу, два свежих помидора, две столовые ложки сливочного масла, соль, чеснок, зелень петрушки.

Сварите рыбный бульон. Замочите в холодной воде грибы, промойте их, затем отварите и нарежьте соломкой. Рыбу выньте из бульона, порежьте. Порезанные соломкой морковь и лук обжарьте вместе с грибами. Все сложите в кастрюлю или лучше в чугунок, добавьте порезанный картофель, залейте рыбным бульоном и поставьте на огонь. Перед окончанием варки добавьте помидоры, нарезанные дольками.

**Ольга ШАЛИМОВА.**  
г. Трехгорный  
Челябинской области.



Красиво оформленное блюдо украсит любой праздничный стол. А сделать это не так уж и сложно, обладая художественным вкусом и нехитрыми навыками работы с овощами.

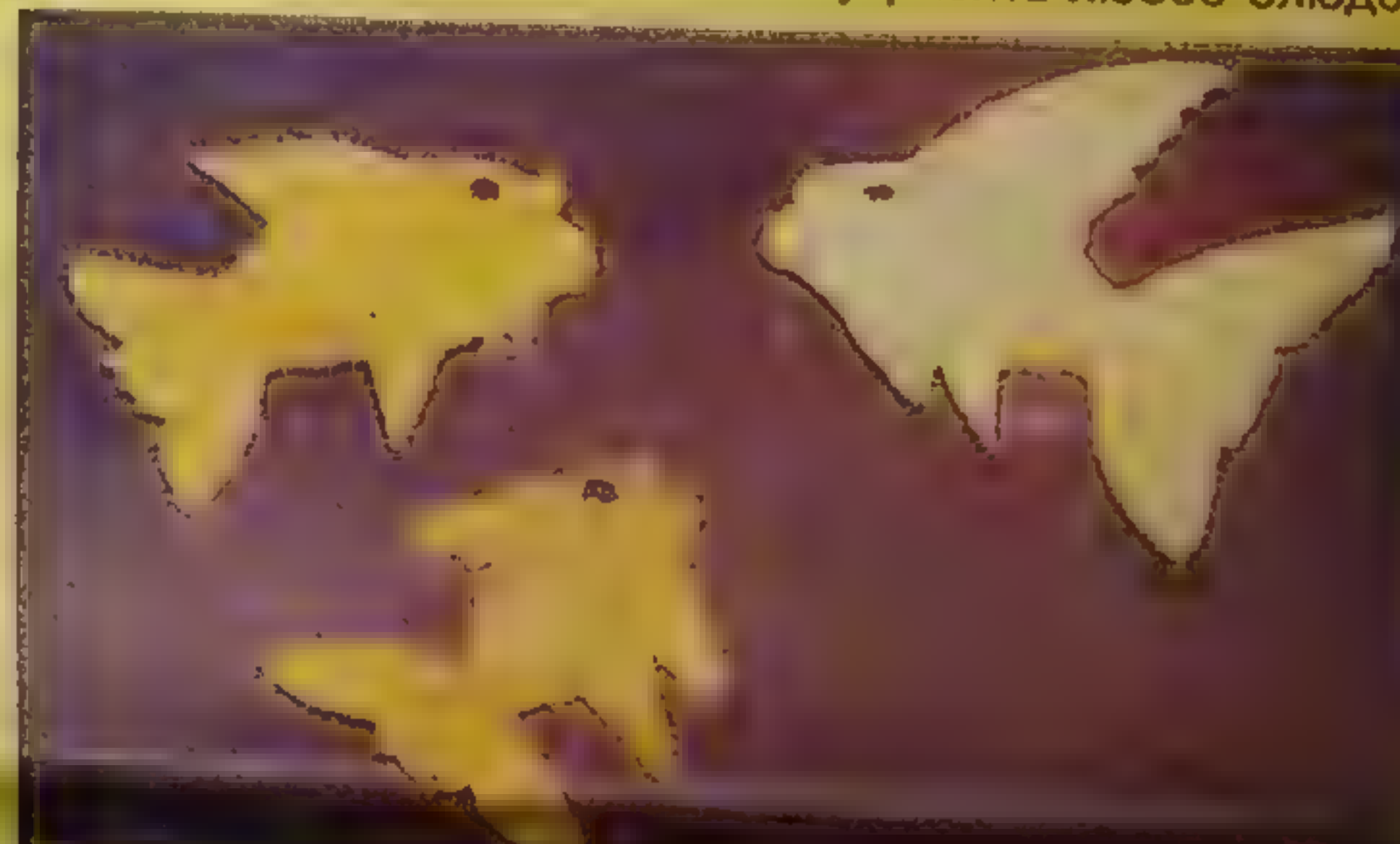
Все банкетные блюда в московском ресторане "Космос" оформляются цветами, фигурками животных и птиц, вырезанными из овощей.

Например, такими, как эта очаровательная рыбка из тыквы.



## КОСМИЧЕСКАЯ РЫБКА

Возьмите тыкву, вырежьте ровный плоский кусок. Карандашом нанесите силуэт рыбки, вырежьте плавники, затем хвост. Обозначьте рот и глаза. "Нарисуйте" чешую. Все. Ваша рыбка готова украсить любое блюдо.



сметану, распущенное масло, сахар, ванилин, соль. Напро- кайте на дно. Когда молоко



Мякоть говядины отбейте, нарежьте соломкой, добавьте воды и тушите. Грибы отварите, картофель нарежьте соломкой и обжарьте до полуготовности. Мясо, грибы и картофель соедините с грибным бульоном и продолжайте варить до готовности. Незадолго до окончания варки положите обжаренный лук, соль,

луколыцами лук обжарьте вместе с грибами. Все сложите в кастрюльку или лучше в чугунок, добавьте порезанный картофель, залейте рыбным бульоном и поставьте на огонь. Перед окончанием варки добавьте помидоры, нарезанные дольками.

**Ольга ШАЛИМОВА.**  
г. Трехгорный  
Челябинской области.



# ПАСХАЛЬНЫЙ ПИР

## ПАСХА С КОРИЦЕЙ

Возьмите 600 г творога, 200 г сливочного масла, 4 яйца, 2 желтка, столовую ложку сахарного песка, 3/4 чайной ложки корицы, цедру лимона, ваниль.

Творог протрите через сито, соедините с растертым сливочным маслом. Добавьте растертые с сахаром желтки, хорошо размешайте, добавьте взбитые белки, корицу, ваниль и цедру. Выложите в форму и двое суток держите на холоде.

## БОЯРСКАЯ ПАСХА

800 г творога протрите сквозь сито и добавьте 2 стакана взбитых в густую пену 30-процентных сливок, хорошо вымесите и добавьте полтора стакана мелкого сахарного песка. Положите ванилин, 300 г размягченного сливочного масла. Перемешайте все до однородной массы и прибавьте 100 г мелко изрубленных цукатов.

Пасху переложите в форму, застеленную марлей или салфеткой, смоченной в холодной воде и отжатой (концы марли сложите аккуратно на середине). Сверху положите двухкилограммовый гнет и поставьте в холодное место на 12-15 часов.

## ШОКОЛАДНАЯ ПАСХА

600 г творога тщательно

протрите через сито с 200 г сливочного масла и 2 стаканами свежей сметаны. Затем добавьте стакан густых сливок и 200 г натертого на терке шоколада, четверть чайной ложки ванилина и сахарный песок по вкусу.

Вымешайте все и растирайте до тех пор, пока масса не станет однородной, без шоколадных крупинки.

## РОЗОВАЯ ПАСХА

Возьмите 900 г творога, 100 г сливочного масла, 2-3 стакана сметаны, 3 яйца, стакан малинового варенья. Творог протрите через сито. Варенье тоже протрите через сито, соедините с творогом. Добавьте растертое добела сливочное масло, растертые с сахаром желтки, взбитые белки, сметану. Все перемешайте, добавьте по вкусу сахар и выложите в форму. Пасха будет иметь розовый цвет и нежный аромат малины. Однако надо учитывать, что такая пасха быстро скисает.

## ОРЕХОВАЯ ПАСХА

Возьмите 1 кг творога, 150 г сливочного масла, 400 г сметаны, 100 г сливок, 4 яйца, полтора стакана сахарного песка, 2 стакана миндаля, цедру половины лимона, ваниль.

Творог протрите через сито или пропустите через мясорубку. Желтки разотрите с одним стаканом сахара, добавьте их в

творог, хорошо размешайте, добавьте ванилин, взбитые сливки, взбитые белки, орехи, пропущенные через мясорубку, по желанию - цукаты или изюм.

Все перемешайте и варите на небольшом огне в эмалированной посуде, непрерывно помешивая, до появления первого пузырька. Остудите, перемешайте, выложите в форму на 1-2 суток.

## ПАСХА ЗАВАРНАЯ

Возьмите 500 г творога, 3 желтка, стакан сахара, 2 столовые ложки сливочного масла, 2/3 стакана сливок, стакан измельченных цукатов, полстакана изюма без косточек, соль, ванилин.

Отжатый творог протрите через мелкое сито. Сырые желтки взбейте с сахаром добела, влейте в горячие сливки и, помешивая, сгустите на слабом огне. Остудите, смешайте с протертым творогом, растопленным маслом, мелко нарезанными цукатами, распаренным изюмом, ванилином и солью. Выложите в форму, выстланную влажной тканью, положите гнет и поставьте на холод.

## ПАСХА ВАРЕНАЯ

Возьмите 500 г творога, 3 желтка, стакан сметаны, полстакана сливочного масла, полстакана сахара, ванилин, соль.

В протертый творог замешайте сырые взбитые желтки,

сметану, распущенное масло, сахар, ванилин, соль. Непрерывно помешивая, прогрейте на слабом огне 12-15 минут. Остудите, положите в форму, выстланную мокрой тканью, поставьте под гнет и уберите в холодильник.

## ПАСХА ЗАПЕЧЕННАЯ

Возьмите 500 г творога, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 2/3 стакана сахара, 2/3 стакана сметаны, три желтка, 2/3 стакана измельченных цукатов, полстакана изюма без косточек, 2 столовые ложки дробленого миндаля, соль, ванилин.

В старину эту пасху называли "красной". Отжатый творог протрите, вымешайте распущенное и растертое с сахаром масло, сметану, сырые желтки, цукаты, распаренный изюм, дробленый миндаль, соль, ванилин. Наполните этой массой огнеупорную форму так, чтобы она была заполнена примерно на 3/4. И выпекайте в умеренно разогретой духовке примерно 2 часа. Готовой пасха считается, когда примет красноватую окраску, затвердеет. Охладите ее и подавайте как обычную.

## ПАСХА ИЗ ТОПЛЕННОГО МОЛОКА

Возьмите 3-4 литра цельного молока, стакан сметаны, 5 желтков, 2-3 столовые ложки сливочного масла, стакан сахара, 2/3 стакана сливок, ванилин, соль.

Молоко поставьте на 2-3 часа в не слишком горячую духовку. Образующиеся пенки (их должно быть 10) постепенно опус-

кайте на дно. Когда молоко порозовеет, остудите его до теплоты парного. Добавьте сметану, выдержите сутки в теплой комнате, тщательно размешайте, дайте стечь сыворотке, и оставшийся творог протрите через сито. Вмешайте растопленное масло, растертые вареные желтки, сливки, соль, ванилин. Дальше готовьте и подавайте как пасху обыкновенную.

## ПАСХА ОБЫКНОВЕННАЯ

Это один из вариантов старинной пасхи, которую называют пасхальным сыром.

Возьмите 500 г свежего творога, 2 столовые ложки сливочного масла, стакан сметаны, стакан сахара, соль.

Отжатый творог разотрите, добавьте размягченное масло, сметану, сахар, соль, потолките и протрите через сито. Уложите в выстланную влажной тканью форму, накройте сверху краями ткани, положите груз и поставьте в холодильник.

**Татьяна АНИКИНА.**  
Нижний Новгород.







## НЕ ГРЫЗИ, МАЛЫШ, ИГРУШКУ

*Российский рынок игрушек на 90 процентов состоит из западной продукции. Но это вовсе не гарантирует их безопасность.*

Для самых маленьких популярны жевательные игрушки. Известно, что малыши до трех лет тянут в рот все, что попадает под руку. Однако любящие родители не догадываются, что зачастую материал, из которого делаются такие игрушки, может нанести непоправимый вред здоровью ребенка.

Обычно эти игрушки в виде колец изготавливаются из винила (ПВХ). Но проблема не в самом ПВХ, а в пластификаторах, обволакивающих волокна этого полимера. Благодаря им "жевательные" колечки становятся мягкими, пластичными и упругими. Когда ребенок терзает игрушку зубами и деснами, химические вещества начинают свое путешествие по всему организму. В том числе попадают, которые способны накапливаться в организме. Между тем ученые обнаружили, что эта химия угнетает половые органы, а у животных вызывает поражение печени и почек.

Министерство здравоохра-

лабораторного исследования. Тогда их сопровождают надписи: "вредны при вдыхании, контакте с кожей и при проглатыва-

вый медвежонок содержит мелкие предметы и прочные нити, которые "на зуб" могут попасть



В соответствии со ст. 8 Закона Российской Федерации "О донорстве крови и ее компонентов" государство гарантирует донору защиту его прав и охрану здоровья, а также предоставляет ему льготы.

Донор подлежит обязательному страхованию за счет средств службы крови на случай заражения его инфекционными заболеваниями при выполнении им донорской функции. Медицинское обследование донора перед сдачей крови и ее компонентов и выдача справок о состоянии его здоровья производятся бесплатно.

В порядке, установленном законодательством Российской Федерации, донору возмещается ущерб, причиненный ему повреждением его здоровья в связи с выполнением им донорской функции, включая расходы на лечение, проведение медико-социальной экспертизы, социально-трудовую и профессиональную реабилитацию.

полнительные льготы:

- в течение шести месяцев студентам образовательных учреждений - надбавка к стипендии в размере 25 процентов за счет средств соответствующих бюджетов;

- в течение года - пособие по временной нетрудоспособности при всех видах заболеваний в размере полного заработка, независимо от трудового стажа;

- в течение года - лечение в государственных или муниципальных учреждениях здравоохранения за счет средств соответствующих бюджетов;

- в течение года - первоочередное выделение по месту работы или учебы льготных путевок для санаторно-курортного лечения.

Республики в составе Российской Федерации, автономная область, автономные округа, края, области, города Москва и Санкт-Петербург вправе устанавливать донорам другие

## ЛЬГОТЫ ДОНОРАМ

Инвалидность донора, наступившая в связи с выполнением им донорских функций, приравнивается к инвалидности, наступившей вследствие трудового увечья.

В день сдачи крови и ее компонентов, а также в день медицинского обследования работник, являющийся донором, освобождается от работы на предприятии, в учреждении, организации, созда-

Какими льготами пользуются доноры?  
**Валентина ПЕТРОВА.**  
г. Чапаевск  
Самарской области.

дополнительные льготы.

Граждане, награжденные знаком "Почетный донор России", имеют право:

- на внеочередное лечение в государственных или муниципальных учреждениях здравоохранения;

- на бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов (кроме протезов из драгоцен-



ругими. Когда ребенок терзает игрушку зубами и деснами, химические вещества начинают свое путешествие по всему организму. В том числе фталаты, которые обладают способностью накапливаться в организме. Между тем ученые обнаружили, что эта химия угнетает половые органы, а у животных вызывает поражение печени и почек.

Министерство здравоохранения Канады официально рекомендует родителям избавить своих чад от жевательных игрушек из мягкого винила. Комиссия Евросоюза приняла решение о запрете таких колечек. Зато в России они продаются беспрепятственно. Прочитать на игрушках, что они содержат фталаты, вы не сможете. Предупреждение об опасности этих химикатов требуется указывать только тогда, когда они предназначены для

лабораторного исследования. Тогда их сопровождают надписи: "вредны при вдыхании, контакте с кожей и при проглатывании", "могут вызвать необратимые поражения", "могут вызывать рак". Однако игрушки для самых маленьких, наполовину состоящие из фталатов, маркируются как "неядовитые". Не стоит их покупать, от греха подальше.

И вообще, остерегайтесь приобретать игрушки, на которых нет сертификата. Сертификаты подтверждают, что изделие проверено специалистами с точки зрения его безопасности. Ведь, например, тот же плюше-

вый медвежонок содержит мелкие предметы и прочные нити, которые "на зуб" могут попасть в желудок и дыхательные пути. Погремушка тоже проблемная игрушка. Она может разлететься при падении, ударе, опасны и острые края, и сам наполнитель. Все это учитывается при сертификации. Требования к безопасности игрушек - итог печального опыта, который должен учитываться производителями, но часто игнорируется недобросовестными изготовителями, по дешевке сбывающими свои подделки, минуя органы контроля.

**Алексей МЯСНИКОВ.**

пользуются доноры: шая в связи с выполнением им донорских функций, приравнивается к инвалидности, наступившей вследствие трудового увечья.

В день сдачи крови и ее компонентов, а также в день медицинского обследования работник, являющийся донором, освобождается от работы на предприятии, в учреждении, организации, независимо от форм собственности с сохранением за ним среднего заработка за эти дни. Военнослужащий, являющийся донором, освобождается от несения нарядов, вахт и других форм службы.

Если по соглашению с администрацией работник, являющийся донором, в день сдачи крови вышел на работу (за исключением работ, связанных с особыми условиями труда), ему предоставляется по его желанию другой день отдыха с сохранением среднего заработка.

В случае сдачи крови и ее компонентов в период ежегодного отпуска, в выходной или праздничный день донору по его желанию предоставляется другой день отдыха или день сдачи крови оплачивается не менее чем в двойном размере.

После каждого дня сдачи крови и ее компонентов донору предоставляется дополнительный день отдыха с сохранением за ним среднего заработка. Указанный день отдыха по желанию донора может быть присоединен к ежегодному отпуску или использован в другое время в течение года после дня сдачи крови и ее компонентов.

В день сдачи крови донор обеспечивается бесплатным питанием за счет средств соответствующего бюджета.

Донору, сдавшему безвозмездно в течение года кровь и (или) ее компоненты в суммарном количестве, равном двум максимально допустимым дозам, предоставляются следующие до-

пользуются доноры: **Валентина ПЕТРОВА.** г. Чапаевск Самарской области.

награжденные знаком "Почетный донор России", имеют право:

- на внеочередное лечение в государственных или муниципальных учреждениях здравоохранения;

- на бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов (кроме протезов из драгоценных металлов) в государственных или муниципальных учреждениях здравоохранения;

- на льготное приобретение лекарств (со скидкой в размере 50 процентов их стоимости) по рецептам государственных или муниципальных учреждений здравоохранения;

- на первоочередное приобретение по месту работы или учебы льготных путевок для санаторно-курортного лечения;

- на предоставление ежегодного оплачиваемого отпуска в удобное для них время года;

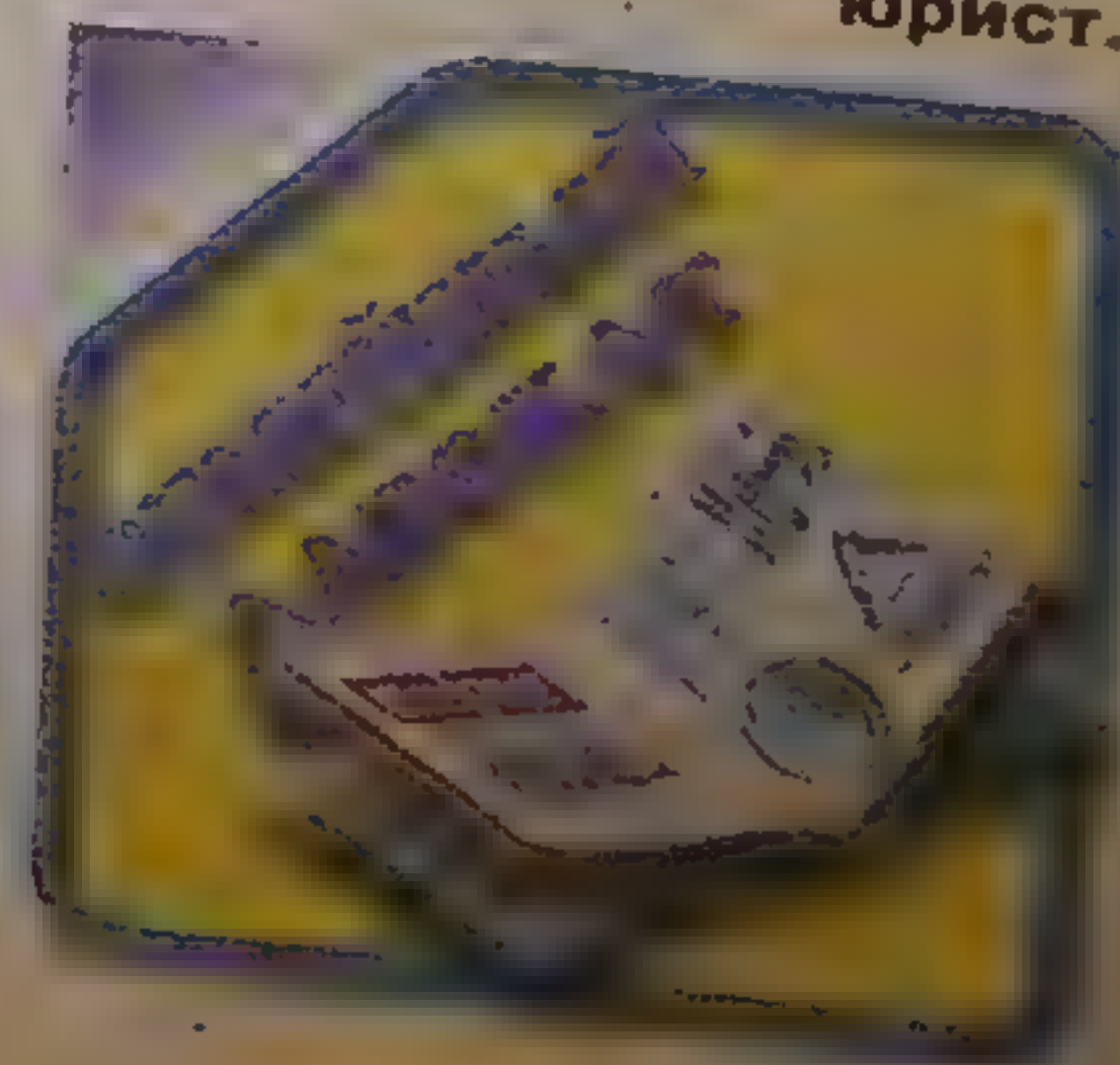
- на бесплатный проезд на всех видах общественного транспорта (кроме такси);

- на снижение до 50 процентов размера оплаты коммунальных услуг;

- на получение льготных ссуд на индивидуальное жилищное строительство.

Граждане Российской Федерации, награжденные знаком "Почетный донор СССР", пользуются всеми льготами, предоставленными гражданам, награжденным знаком "Почетный донор России".

**Антон ТОНЬШИН,** юрист.



Мы с сыном собрались в турпоездку за границу. Требуется ли ему для этого справка из военкомата, если он не служил в армии?

**Тамара СОНЧАК.** Санкт-Петербург.

### Реклама

Инфоцентр вышлет налог, платежом инструкций. Содержат планы действий, фин. показатели, советы, адреса, телефоны. Одобрено региональным Союзом предпринимателей 28.07.2000 г.

### КАК ОТКРЫТЬ СВОЕ ДЕЛО

1. **Одному** (43 варианта, из них 15 - без начальных затрат, доход 2-50 тыс. р. в мес.) - ц. 85 р.
  2. **Семье, коллективу** (50 вариантов, 2 без нач. затрат, 10-250 тыс. р. в мес.) - ц. 106 р.
  3. **Как стать региональным представителем** (150 предложений крупных фирм) - ц. 96 р.
  4. **С чего начать** (регистрация, лицензия, кредит, аренда, налоги, секреты успеха) - ц. 75 р.
- Заказ на открытие:** 607220, Арзамас, ул. Парковая, 5. ИЦ "Алмаз". Др. 11.
- Прочт. расходы (кроме авиа) включены в цену. № 7544 от 01.10.96 г.

### В каком полу сержант?

Для подтверждения того, что гражданин на день подачи заявления о получении загранпаспорта не призван на военную службу или не направлен на альтернативную гражданскую службу, лица мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет представляют военный билет с отметкой об окончании прохождения военной службы по призыву либо соответствующую справку из военкомата по месту жительства (Приказ МВД РФ № 310).

Если ваш сын уклонился от прохождения военной службы на незаконных основаниях, такой справки ему никто не выдаст, а без нее откажут и в выдаче загранпаспорта.

Загранпаспорт выдается сроком на пять лет, по истечении которых он становится недействительным. Паспорта, выданные несовершеннолетним, теряют свою силу по достижении их владельцами 18-летнего возраста.

### Сокращению не подлежит

Могут ли сократить на работе мать, имеющую ребенка-инвалида?

**Татьяна КУЗЬМИНА.** г. Дзержинск Нижегородской области.

Однозначно - нет! Ни сократить, ни уволить, не перевести на более тяжелую работу, ни "реорганизовать" каким-либо иным способом мать ребенка-инвалида без ее согласия нельзя.

**Дарья МОРОЗОВА,** член Гильдии российских адвокатов.

Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "СПРАВОЧНИК"





Гололод и выбоины в асфальте, неисправные машины и падаящий с арки оскутитель. И только опасность не подстергает нас на улице! И только дома мы расслабляемся, чувствуя себя в безопасности. Однако, как считают специалисты, безопасность и в доме не всегда полная. Если в каждой квартире есть хотя бы один человек, то в каждой квартире есть и опасность. И только в том случае, если человек знает, где и как спрятаться, он может избежать неприятностей. И только в том случае, если человек знает, где и как спрятаться, он может избежать неприятностей.

## БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ

### ПРИХОЖАЯ

Мы входим в дом в мокрой обуви - как не поскользнуться на линолеуме в коридоре! Поэтому стоит позаботиться о том, чтобы покрытие пола в прихожей не было скользким. Если на полу коврик - прикрепите его к полу или хотя бы приклейте с изнанки несколько кусочков резины, чтобы он не елозил по полу. Края коврика ни в коем случае не должны загигаться вверх. И не разбрасывайте в коридоре обувь, детские игрушки: даже если вы помните, где оставили свои ботинки, другие члены семьи могут этого не знать.

### КУХНЯ, ВАННАЯ

По статистике, более 70 процентов всех бытовых травм происходят именно здесь. Поэтому, чтобы она перестала быть зоной повышенной опасности, не забывайте о простых правилах. Вся "химия" должна храниться в недоступных для детей местах и так, чтобы коробка, банка не могла опрокинуться на "пищевой" стол или посуду. Ножи, вилки храните в ящике рукоятками к себе, чтобы не пораниться, доставая их. Полотенца, занавески должны висеть подальше от плиты. Особое внимание - летом: когда окна открыты, порыв ветра может качнуть занавеску так, что она окажется над пламенем плиты; тот же сквозняк может задуть огонь, а газ будет продолжать идти. Все электрошнуры должны быть надежно зафиксированы, чтобы не свисали как мож-

ния ванной. И не ленитесь воспользоваться стремянкой, если вам надо что-либо достать с верхней полки: пирамида из столов и табуреток весьма ненадежна.

### ЖИЛЫЕ КОМНАТЫ

Наибольшую опасность здесь представляет электрооборудование. Поэтому не перегружайте розетки, включая в одну по три-четыре электроприбора. Шнуры и кабели должны располагаться так, чтобы не мешать проходу. Включенные в сеть электрообогревательные приборы нельзя ничем закрывать (многие сушат одежду, полотенца на масляных калориферах). Все потенциальные источники возгорания (утюги, электрошпильцы, фены) должны находиться подальше от штор, покрывал и так далее. Вообще, возьмите за правило: все электроприборы, которыми вы в данный момент не пользуетесь, лучше выдергивать из розетки.

Ковры, паласы так же, как и в коридорах, не должны иметь загибающихся углов. В идеале их лучше прикрепить к полу.

И последнее - свет. Вскликая ночью по той или иной надобности, легко можно спросонья в темноте учинить в комнате погром, наступить на кошку и разбить коленку об угол шкафа. Поэтому позаботьтесь о ночнике или бра, включить которые вы можете, не вставая с кровати.



## СУМЕРКИ ДУШИ

Депрессию смело можно назвать болезнью нашего времени. По данным Всемирной организации здравоохранения, с каждым годом все чаще люди испытывают необъяснимую тоску, все больше неврологических больниц открывают специализированные отделения для лиц, страдающих от этой болезни.



бытовых травм происходит именно здесь. Поэтому, чтобы она перестала быть зоной повышенной опасности, не забывайте о простых правилах. Вся "химия" должна храниться в недоступных для детей местах и так, чтобы коробка, банка не могла опрокинуться на "пищевой" стол или посуду. Ножи, вилки храните в ящике рукоятками к себе, чтобы не пораниться, доставая их. Полотенца, занавески должны висеть подальше от плиты. Особое внимание - летом: когда окна открыты, порыв ветра может качнуть занавеску так, что она окажется над пламенем плиты; тот же сквозняк может задуть огонь, а газ будет продолжать идти. Все электрошнуры должны быть надежно изолированы, а лучше - находиться как можно дальше от кранов, раковин. Розетка, блок выключателей для ванной комнаты должны находиться снаружи, вне помеще-

Ковры, паласы так же, как и в коридорах, не должны иметь загибающихся углов. В идеале их лучше прикрепить к полу. И последнее - свет. Вскликая ночью по той или иной надобности, легко можно спросонья в темноте учинить в комнате погром, наступить на кошку и разбить коленку об угол шкафа. Поэтому позаботьтесь о ночнике или бра, включить которые можете, не вставая с кровати.

Подготовил  
Саркис  
ВАРТАНОВ.



## ВРЕДОНОСНАЯ ПРИСТАВКА

*Почему игровая компьютерная приставка сильно "портит" телевизор? После игры цвет в телевизоре пропадает.*

**Игорь СОФРОНОВ.**  
г. Вилюйск, Якутия.

Действительно, это так. Не вдаваясь в дебри электроники, скажу лишь, что игровая приставка дает очень мощное напряжение на экран, и трубка телевизора "садится". То есть цвет пропадает, ухудшается изображение. Так что игровая

приставка - штука не безобидная.

В некоторых моделях телевизоров предусмотрен режим монитора специально для этих целей - к таким моделям можно подключать приставки смело, а вот обычные серийные телевизоры после "общения" с игровыми приставками хотя через некоторое время и самовосстанавливаются (цвет появляется вновь), но срок службы их значительно сокращается. Для игр все-таки лучше купить компьютер или хотя бы специальный монитор.

**Петр ЗИМИН, инженер.**

# СУМЕРКИ ДУШИ

*Депрессия может мучить человека в любое время. По данным Всемирной организации здравоохранения, с каждым годом все чаще люди впадают в необъяснимую тоску, все больше внутренних болезней открывают специализированные отделения для лиц, страдающих от этой болезни, невропатологи и психиатры выписывают все больше антидепрессантов.*

Депрессия - это цена, которую мы платим за "современную жизнь". В США, например, ущерб от последствий этой болезни - невыходов на работу и лечения - достигает 60 миллиардов долларов в год. А в Западной Европе затраты на лечение депрессии составляют около пяти процентов всех средств, выделяемых на здравоохране-

ние. Статистика свидетельствует, что сейчас приблизительно каждый пятый человек в развитых странах страдает от подобного душевного расстройства, причем с женщинами это случается вдвое чаще, чем с мужчинами.

Хотите проверить, находитесь ли вы в опасной зоне? Тогда отметьте цифру при каждом

из вопросов, которая, по вашему мнению, лучше всего соответствует вашему состоянию в течение предыдущей недели. На каждый из 20 пунктов-вопросов приходится по 4 цифры. Им соответствуют значения: а) - почти никогда; б) - иногда (1-2 дня); в) - часто (3-4 дня); г) - очень часто (почти каждый день). Итак:

На прошлой неделе...	а)	б)	в)	г)
1. Меня раздражали вещи, которые обычно не волнуют	0	1	2	3
2. Я практически терял (теряла) аппетит	0	1	2	3
3. Я был(а) мрачно настроен(а), несмотря на попытки родных и друзей расшевелить меня	0	1	2	3
4. Я чувствовал(а), что я в полном порядке, не хуже других	3	2	1	0
5. Мне было трудно сосредоточиться на работе	0	1	2	3
6. Я был(а) совершенно разбит(а)	0	1	2	3
7. Я чувствовал(а), что быстро переутомляюсь	0	1	2	3
8. Я думал(а) о будущем с надеждой	3	2	1	0
9. Я думал(а), что моя жизнь вообще не удалась	0	1	2	3
10. Мне было страшно	0	1	2	3
11. У меня были нарушения сна	0	1	2	3
12. Я чувствовал(а) себя счастливым (ой)	3	2	1	0
13. Я меньше разговаривал(а), чем это обычно бывает	0	1	2	3
14. Я чувствовал(а) себя одиноким(ой)	0	1	2	3
15. Мне казалось, что все ко мне недружелюбно	0	1	2	3
16. Я наслаждался(ась) жизнью	0	1	2	3
17. Мне приходилось плакать	0	1	2	3
18. Я ощущал(а) печаль	0	1	2	3
19. Было чувство, что другие меня не переносят	0	1	2	3
20. Я считал(а), что вообще не приду в норму	0	1	2	3

Сложите получившиеся цифры. Отсутствие депрессии в среднем дает от 8 до 15 пунктов. Более высокие цифры следует расценивать как указание на депрессивные нарушения. Серьезно больные набирают около 30 пунктов. Однако, пожалуйста, не смешивайте результаты теста с диагнозом. Если вы думаете, что страдаете от депрессии, поговорите об этом с хорошим врачом, психологом или психиатром.

Данный тест разработан в американском Национальном институте умственного здоровья на основании обширного эпидемиологического исследования депрессивных симптомов. Он призван помочь больным, их родственникам и врачам распознать скрытые формы депрессии.

**Владимир МИХАЙЛОВ.**



Давай начистоту

Как вести себя при первом свидании?  
Тамара УСОВА.  
г. Новочеркасск  
Ростовской области.

## ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

Действительно, даже если люди давно знают друг друга, встречаются по какому-либо нейтральному поводу, первое свидание - встреча наедине - несет на себе некий отпечаток интимности, заставляет по-иному взглянуть на партнера. От первого свидания зависит очень многое. Как же вести себя, чтобы оно не стало последним? На этот вопрос отвечает эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс" Маша ШИЛОВА.

- Прежде всего все зависит от человека, с которым ты хочешь встретиться. Допустим, ты не раз общалась с ним "на нейтральной территории" и примерно представляешь, чего от него ждать. Точно так же у него сложился некий, если можно так выразиться, стереотип тебя. Не спеши его резко ломать. Допустим, он привык к скромной девушке, общаясь с тобой в школе: свитерок, джинсы, кроссовки, "обыкновенные" платья, и вдруг его взору предстает "отвязная" девица в откровенном топики, "продвинутой" юбочке и с макияжем в стиле "панк". Мало того что встречают по одежке, и не исключено, что твой внешний вид сразу двинет его мысли в каком-нибудь "не том" направлении, так он еще и потеряется, не будет толком знать, как себя вести с "новой" (по его мнению) старой знакомой. А чувство неуверенности в себе породит у молодого человека сильнейший дискомфорт, вплоть до того, что он постарается скомкать первое свидание и никогда его больше не повторять. Так что первое свидание примерно такой, какой он привык тебя видеть. Конечно, если он ежедневно видит тебя нечесаную, с каймой под ногтями, в мятой юбке и пережженных чулках, стоит все-

таки привести себя в порядок. Второе правило - не забивай его интеллектом и не "грузи" своими проблемами. Даже если ты крутая интеллектуалка и твои хобби - древнегреческие трагедии, которые ты читаешь в подлиннике, помолчи об этом: не факт, что его это заинтересует. Нет, конечно, обычно влюбленные слушают предмет своей страсти, открыв рот, но двухчасовой монолог о творчестве Софокла эту самую влюбленность может просто убить. То же и с твоими проблемами: вряд ли на первом свидании ему интересно будет слушать о том, как тебя "достал" младший братец, как вы ругаетесь с Люськой-дурой из соседнего подъезда и как тебя не понимают "предки". Тогда о чем же говорить? А о нем, любимом! Старое, старое правило: я люблю клубнику, а рыбка любит червяков; и если я хочу поймать рыбку, на крючок я буду насаживать именно червячка, а не клубнику. Не секрет, что мужчина любит слегка (а иногда и не слегка) повыпендриваться, предстать перед девушкой в максимально выгодном свете. Поэтому отдай инициативу ему:

пусть расскажет о том, что его интересует, что у него получается лучше всего, поделится планами на будущее. Ты же поддакивай и задавай наводящие вопросы, он будет рад "блеснуть".

И если он тебе действительно симпатичен и ты хочешь ему это показать - не забывай делать две вещи: почаще смотри ему в глаза и почаще как бы невзначай прикасайся к нему - плечом, рукой. Такие сигналы мужчина истолковывает на подсознательном уровне. А если, наоборот, при первом свидании ты хочешь сохранить дистанцию - займи чем-нибудь руки: сумочкой, букетом цветов (если он догадается их тебе подарить) и, слушая его, не поворачивайся к нему всем корпусом, поворачивай в его сторону лишь голову - такое поведение воспринимается мужчиной (опять-таки на подсознательном уровне) всего лишь как вежливая заинтересованность и нежелание тесного общения.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

Напряги извилины

Конечно, если каждый день ходить в школу, то лишний раз вспоминать про нее совершенно не хочется. Но, может быть, загадки, придуманные детским писателем Владимиром КРЕМНЕВЫМ, помогут увидеть в школьных буднях что-нибудь интересное и веселое.

ГДЕ ЖИВУТ  
КНИЖКИ?

Живей отгадайте,  
Девчонки,  
мальчишки -  
Светланы,  
Татьяны,  
Артемы и Кости:  
Где ваши друзья  
Живут добрые - книжки.  
Куда вы частенько  
К ним ходите в гости?  
(Библиотека)

## ШКОЛЬНЫЕ ЗАГАДКИ

ГОРБАЧ

Сгорбленный,  
Точно дед,  
Требует  
Дать ответ.

(Вопросительный знак)

В ВЕЧНОМ  
СТРОЮ

От А до Я за рядом ряд  
Буквы колоннами стоят.  
(Азбука, алфавит)

ПЕРЕНОСНОЙ ДОМ

В моем переносном  
домишке  
Живут пе-  
нал, тетради,  
книжки,



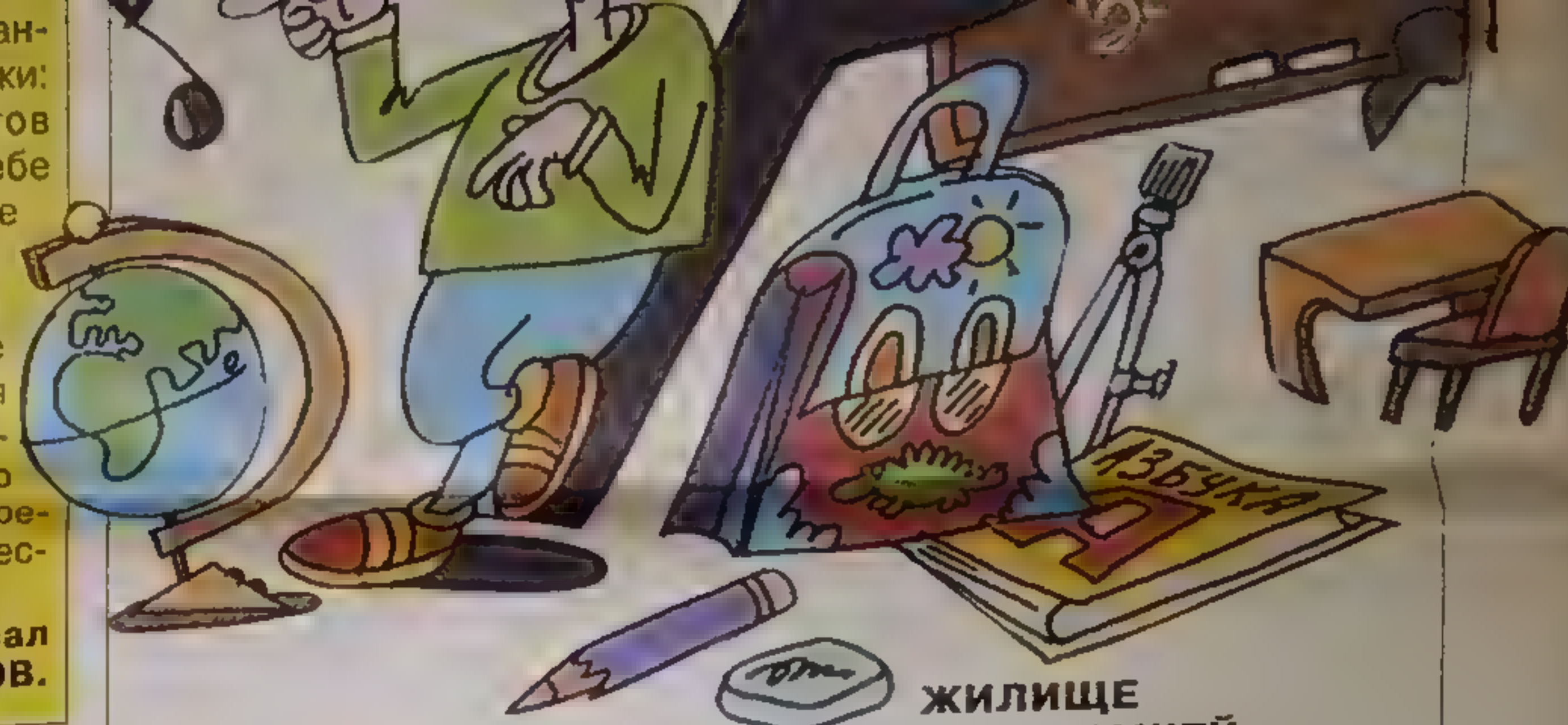


направлений, как... потеряется, не будет толком знать, как себя вести с "новой" (по его мнению) старой знакомой. А чувство неуверенности в себе породит у молодого человека сильнейший дискомфорт, вплоть до того, что он постарается скомкать первое свидание и никогда его больше не повторять. Так что первое правило: приходи на свидание примерно такой, какой он привык тебя видеть. Конечно, если он ежедневно видит тебя нечесаную, с каймой под ногтями, в мятой юбке и перекрученных чулках, стоит все-

но будет слушать о том, как тебя "достал" младший братец, как вы ругаетесь с Люськой-дурой из соседнего подъезда и как тебя не понимают "предки". Тогда о чем же говорить? А о нем, любимом! Старое, старое правило: я люблю клубнику, а рыбка любит червяков; и если я хочу поймать рыбку, на крючок я буду насаживать именно червячка, а не клубнику. Не секрет, что мужчина любит слегка (а иногда и не слегка) повыпендриваться, предстать перед девушкой в максимально выгодном свете. Поэтому отдай инициативу ему:

ты хочешь сохранить дистанцию - займи чем-нибудь руки: сумочкой, букетом цветов (если он догадается их тебе подарить) и, слушая его, не поворачиваясь к нему всем корпусом, поворачивай в его сторону лишь голову - такое поведение воспринимается мужчиной (опять-таки на подсознательном уровне) всего лишь как вежливая заинтересованность и нежелание тесного общения.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.



### ЖИЛИЩЕ КАРАНДАШЕЙ

Дневник, и атлас, и альбом.  
Ношу с собой без окон дом.  
(Портфель)

Карандашей  
И ручек дом  
Как по-иному  
Назовем?

(пенал)

### ЗАЙЧИК-БЕЛЯЧОК

По черну полю -  
Скок-поскок -  
Петляет  
Зайчик-белячок.  
Прочтешь  
Те мудрые следы -  
Богаче знаньем  
Станешь ты.

(доска и мел)

### НИЧЕГО НЕ УПУСТИТ

В нем отмечается сполна  
Познания школьников цена,  
Оценка поведения  
И их в учебе рвения.

(школьный журнал)

### ЛИЗУН

Повод дашь -  
Лизун, шурша,  
Слижет след  
Карандаша.

(ластик)

### ПТИЦЫ НА СТРАНИЦАХ

Сели на линии страницы  
Звуки грядущие, как птицы,  
Для отдыха на провода,  
С них не слетая никогда.

(ноутбук)

### ДРУГ-ТОНКОНОЖКА

Помог мне тонконожка-друг  
Изобразить дугу и круг.  
В единый миг нарисовал  
Со мной окружность и овал.  
Умел мой долгоногий друг.  
Немало у него заслуг.

(циркуль)

### ПОДУМАЙТЕ

Как назвать -  
Блесните знаньем! -  
Черточку -  
Знак препинанья?

(тире)

### ХОРОШЕНЬКО ПОДУМАЙТЕ!

Черточка - "тире"  
В грамматике.  
А как зовется  
В математике?

(минус)

### ЗЕМЛЯ НА ПОДСТАВКЕ

Безводны моря, океаны,  
Безжизненны степи, поля,  
Безлюдны селенья и страны.  
Стоит на подставке Земля.

(глобус)

### МОЙ ДРУГ - СТРОИТЕЛЬ

Есть у меня дружок-  
строитель.  
В альбоме строить  
он любитель  
Корабль, машину, башню,  
дом.  
Но при участии моем.

(карандаш)

### Напишите мне письмо!

Привет! Меня зовут Насте-  
на. Мне 14 лет. Я люблю слу-  
шать музыку разных направле-  
ний, читать, изучать иностран-  
ные языки, писать письма. Если  
вы хотите иметь подругу, то  
пишите мне. Возраст значе-  
ния не имеет. Отвечу всем как  
можно скорее.

Мой адрес: 454139, Че-  
лябинск, ул. Новороссийс-  
кая, д. 18, кв. 25. ЧУЛИЧ-  
КОВОЙ Анастасии.

Отец не разрешает мне  
прокалывать уши - говорит,  
что этим можно испортить  
зрение. Правда ли это?

Люда УШАКОВА, 15 лет.  
г. Волжский  
Волгоградской области.

Отчасти твой отец прав. Дело в том, что на ушную раковину как бы спроецированы все внутренние органы и системы организма. Здесь у человека очень много активных точек, воздействие на которые может так или иначе отразиться на каком-либо органе. И именно на мочке уха находится точка, "отвечающая" за зрение. Недаром у степняков-кочевников издавна существовал обычай

## ДЫРОЧКА ДЫРОЧКЕ РОЗНЬ

носить серьги - так они стимулировали дальность зрения, столь необходимую в степи. Поэтому отверстие для сережки, проколотое "не в том" месте, действительно может испортить зрение. Чтобы этого не произошло, ни в коем случае не пользуйтесь услугами сомнительных специалистов (иногда приходится видеть объявление о прокалывании ушей чуть ли не в киосках "Союзпечати" или в подземных переходах): проводить эту операцию должен только врач и только в специализированном лечеб-  
ном учреждении.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,  
врач.

## "ЗОЛОТАЯ НИВА"

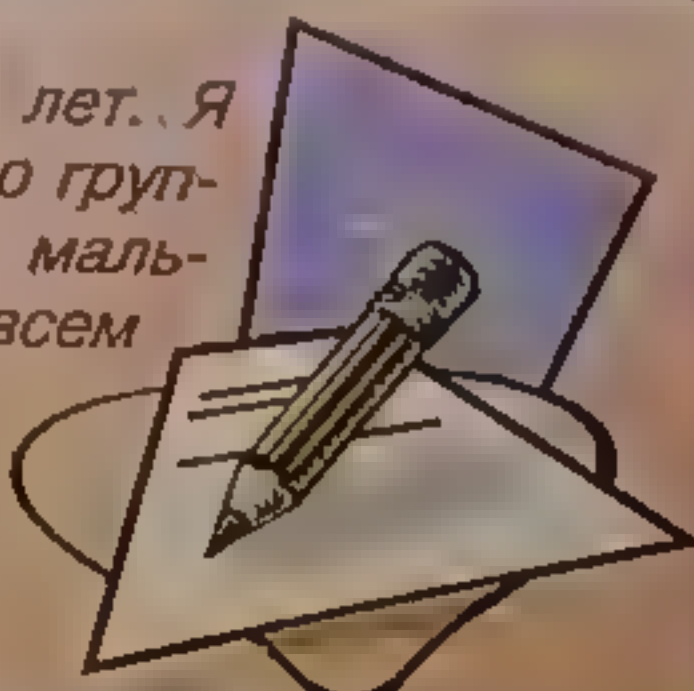
Меня зовут Лена, я учусь в 7-м классе, очень люблю готовить. Хочу поделиться рецептом печенья "Золотая нива". Для этого вам понадобится 200 г маргарина, 4 вареных желтка, 0,5 чайной ложки соды, гашенной уксусом, и муки столько, чтобы получилось крутое тесто. Скатайте из него шарики и выпекайте их до розовато-го цвета. Сварите глазурь. Для этого возьмите 5 столовых ложек сахара, 3 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки какао, 1,5 столовой ложки сливочного масла. Печенье обмакните в горячую глазурь и посыпьте тертыми орехами и ванильной крошкой.

Лена КУКУШКИНА, 13 лет.  
г. Прохладный,  
Кабардино-Балкария.



Привет всем! Меня зовут Настя. Мне 13 лет. Я веселая девочка, увлекаюсь аэробикой. Люблю группы "Вирус", "Демо", "Руки вверх". Пишите, мальчишки и девчонки любого возраста, отвечу всем без исключения.

Мой адрес: 618419, Пермская область,  
г. Березники, ул. Ломоносова, д. 37,  
кв. 15. Настене.







Не спешите выкорчевывать плодовые деревья, пострадавшие от морозов. Летом текущего года или весной следующего срежьте пилой всю погибшую наземную часть. Спил сделайте косым - с уклоном для стока воды. Замажьте его охрой на натуральной олифе. В конце мая - начале июня из спящих почек в нижней части штамба может появиться поросль. Оставьте ее и внимательно осмотрите. Дикую поросль, выросшую ниже места прививки, прищипните над 6-8 листом, а весной будущего года прививайте черенком культурного сорта. Дерево быстро восстановится за счет мощной корневой системы.

Культурную поросль, образующуюся на штамбе выше места прививки, перепрививать не надо, она повторит сортовые особенности этого дерева. Если побегов выросло много, удалите секатором у самого основания наиболее слабые.

## ПОСЛЕ ЗИМЫ

Оставшиеся побеги длиной 15-20 см подвяжите к колу или подтяните к штамбу. Сформируйте из этих побегов новую крону, и спустя 3-4 года деревце начнет плодоносить.

Можно попробовать спасти яблоню или грушу, вызвав рост побегов у корневой системы. Для этого вокруг пня в диаметре 1 м снимите верхний слой почвы и откройте крупные горизонтальные корни. В жаркую погоду затеняйте их и поливайте. Вскоре под влиянием света и воздуха на этих корнях пробудятся придаточные почки и появятся побеги. Когда побеги отрастут, выберите 4-5 наиболее сильных, расположенных равномерно по окружности пня. Корни вновь засыпьте почвой. Следующей весной оставленные побеги перепривейте.

Почва в приствольных кругах подмерзших деревьев и ягодных кустарников в течение всего сезона должна быть чистой от сорняков, рыхлой и влажной.

Для более быстрого восстановления плодовых деревьев необходимо усилить питание. После полного схода снега разбросайте по поверхности почвы и заделайте на глубину 10-12 сантиметров азотные удоб-

рения, лучше всего мочевины. Второй раз подкормите растения в конце мая - начале июня.

Когда пробудятся все почки и выявятся зоны гибели, обрежьте плодовые деревья и ягодные кустарники.

Замечено, что молодые подмерзшие деревья, у которых не удалены крупные сухие ветви, в последующие зимы гибнут чаще по сравнению с деревьями, у которых такие ветви были вовремя удалены.

Кора плодовых деревьев после сильного вымерзания садов часто поражается цитоспорозом. В результате усыхают тонкие веточки и образуются раны или красновато-коричневые вмятины на штамбах. На поверхности коры появляется множество черных шероховатых бугорков со шпорами. С наступлением тепла споры разлетаются и заражают ослабленные деревья.

В местах поражения цитоспорозом срежьте отмершие веточки и ткани до здоровых, древесину обработайте 3,5-процентным медным или 5,8-процентным железным купоросом и замажьте садовым варом.

Анатолий САФОНОВ.

Подобный агроприем действительно имеет место в любительском садоводстве. Горячая вода губительно действует на почкового клеща. Обычно он поражает кусты только черной смородины. Самого вредителя вы вряд ли увидите, так как его размеры совсем небольшие - доли миллиметра, но зато плоды его "трудов" заметны невооруженным глазом. Пораженные клещом почки сильно разбухают, но так и не распускаются или сильно отстают в развитии. Поэтому если прошлой весной вы обратили внимание на странные зеленые шарики (размером они чуть больше горошины), то в этом году поспешите устроить незваному гостю горячий душ.

Для этого нагрейте воду до температуры 60-70 градусов (не выше!) и, пока почки не распустились, поливайте кусты сверху из лейки. При этом старайтесь, чтобы струйки попали на все веточки. Ведь неизвестно, где притаился вредитель.

Только подобный полив нужно делать вовремя. Если появились молодые листочки, то горячая вода их обожжет. В этом случае с клещом можно побороться механическим способом - просто соберите пораженные почки и сожгите их. Если куст поражен очень сильно, то лучше не испытывать судьбу и удалить больное растение (его тоже желательно сжечь), иначе вредитель очень быстро расселится по всему саду.

Говорят, для того чтобы смородина не болела, весной ее нужно поливать кипятком. Но мне как-то боязно. вдруг кусты погибнут?  
Анна КЛЯГИНА. Самара.



БЕДНЯКА ДЛЯ СМОРОДИНЫ

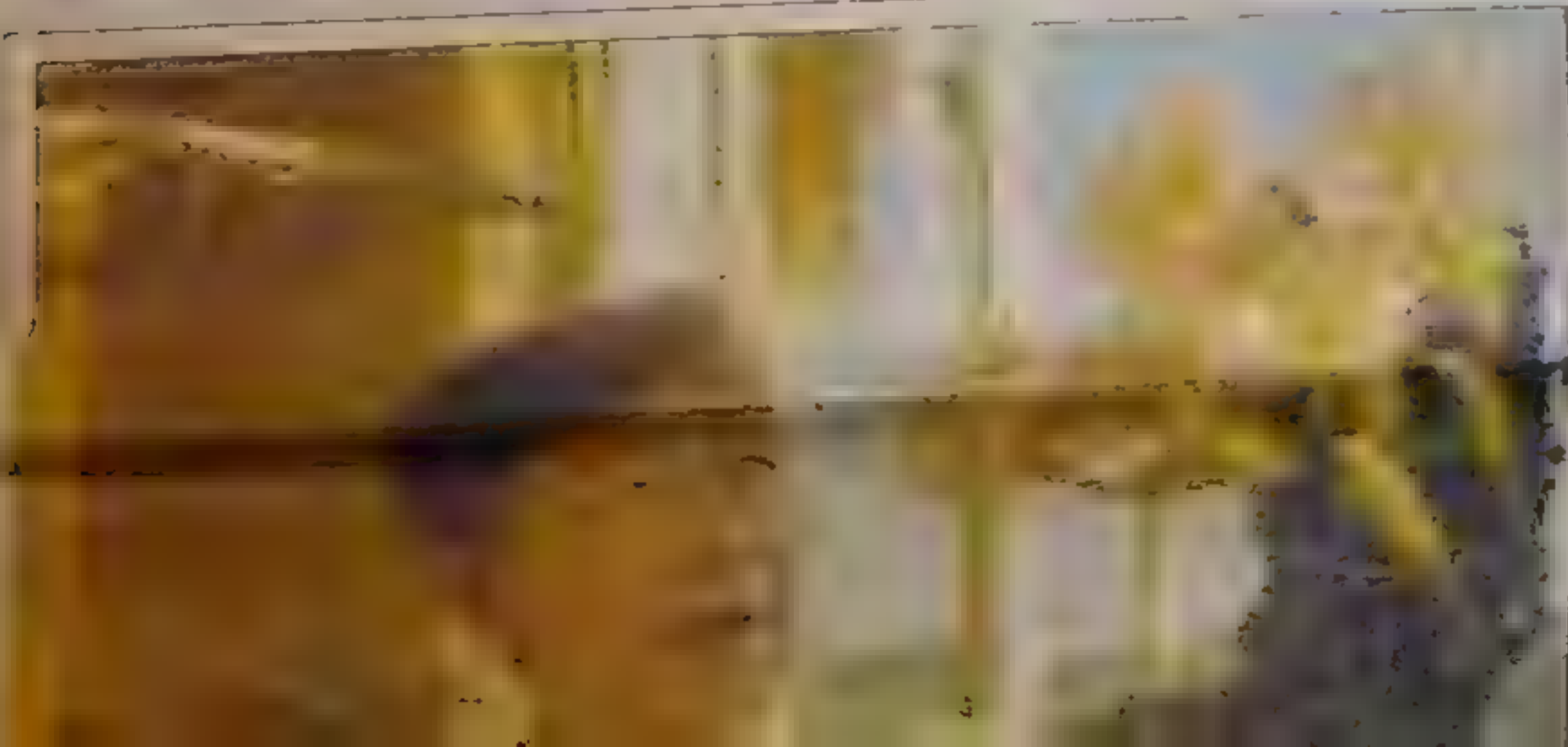
## ЯДОВИТА, НО ОЧЕНЬ КРАСИВА

Диффенбахия - очень эффектное вечнозеленое растение с крупными листьями, расположенными на стеблях поочередно. Свое название она получила в честь немецкого ботаника И.Ф. Диффенбаха, жившего в конце XVII - начале XVIII веков.

Поскольку это растение ро-

неприглядном виде, то весной отрежьте стебель на высоте 10 сантиметров от уровня почвы, а верхушку поставьте в воду для укоренения. На оставшемся стебле скоро появятся новые

хити приходится на весну и лето. В это время поливайте ее так, чтобы земля в горшке между поливами до конца не пересыхала и была всегда умеренно влажной. Но не переувлажняйте





ва. Если побегов выросло много, удалите секатором у самого основания наиболее слабые.

после полного схода снега разбросайте по поверхности почвы и заделайте на глубину 10-12 сантиметров азотные удоб-

30-процентным железным купоросом и замажьте садовым варом.

Анатолий САФОНОВ.

случае с клещом можно побороться механическим способом - просто соберите пораженные почки и сожгите их. Если куст поражен очень сильно, то лучше не испытывать судьбу и удалить больное растение (его тоже желательно сжечь), иначе вредитель очень быстро расселится по всему саду.



## И ВСЕ-ТАКИ ОН ЗАЦВЕЛ

Около 40 лет назад я нашла кактус. На улице. Судя по всему, он выпал из чьего-то окна. Я посадила его в небольшой горшок и стала ухаживать так же, как за остальными комнатными растениями. Летом выносила кактус на балкон, но от ярких солнечных лучей притеняла растение легкой шторой. Когда почва в горшке высыхала, поливала теплой водой, иногда подкармливала удобрением для кактусов. Осенью заносила растение обратно в дом.

Однако годы шли, а кактус все не цвел. И вот в один из дней позапрошлого года я сказала своему колючему питомцу: ну все, дорогой, раз ты занимаешь все окно, но не

цветешь, то я тебя, пожалуй, выброшу. Совпадение это или нет, но через три недели на растении образовалось 6 бутонов. Весной я дала своей знакомой маленький отросток. Ко всеобщему удивлению, он зацвел уже через месяц. А когда наступило лето 2000 года, на моем кактусе распустилось 15 очень красивых светло-сиреневых цветов. Это чудо вы видите на снимке. Специалисты говорят, что такое обильное цветение в комнатных условиях бывает очень редко. Да я и сама догадываюсь, ведь сколько лет ждала прежде, чем мой кактус наконец-то зацвел.

Валентина РАУФЕЙЗЕН.  
Брянск.

# ЯДОВИТА, НО ОЧЕНЬ КРАСИВА

Диффенбахия - очень эффектное вечнозеленое растение с крупными листьями, расположенными на стеблях поочередно. Свое название она получила в честь немецкого ботаника И.Ф. Диффенбаха, жившего в конце XVII - начале XVIII веков.

Поскольку это растение родом из влажных тропиков Америки, то и в квартире ему требуются аналогичные условия: постоянно высокие температура и влажность воздуха.

К сожалению, диффенбахия ядовита. Даже от простой процедуры обрывания желтых отживших листьев могут пострадать руки. Работают с ней обычно в перчатках, а после работы моют руки с мылом.

Все эти трудности, однако, не останавливают цветоводов, и диффенбахия вот уже 150 лет используется для озеленения интерьеров.

Взрослая диффенбахия может достигнуть 1,8 метра и выше. В комнатных условиях с годами нижние листья обычно опадают и растение становится похоже на ложную пальму. Если ваша диффенбахия оказалась в таком

неприглядном виде, то весной отрежьте стебель на высоте 10 сантиметров от уровня почвы, а верхушку поставьте в воду для укоренения. На оставшемся стебле скоро появятся новые листья.

Вообще, диффенбахию не легко выращивать. Она не пе-

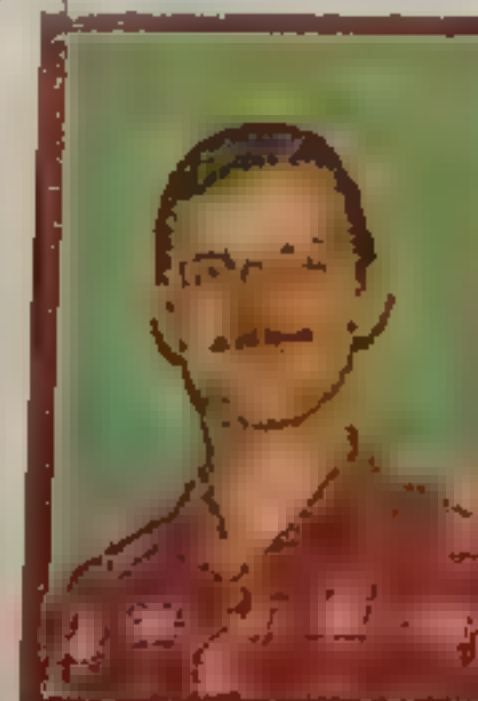
хии приходится на весну и лето. В это время поливайте ее так, чтобы земля в горшке между поливами до конца не пересыхала и была всегда умеренно влажной, но не переувлажненной.

Диффенбахия будет чувствовать себя намного лучше,

если в период роста вы будете подкармливать ее органическими или не содержащими извести минеральными удобрениями: весной и летом - каждые 10 дней, а осенью и зимой - 1 раз в месяц. Зону повышенной влажности воздуха можно создать, если поместить горшок с диффенбахией во влажный торф. Полезно также ежедневно опрыскивать листья водой и регулярно очищать их от пыли.

С сентября до февраля диффенбахии нужно организовать своего рода отдых, прекратить подкормки и сильно уменьшить полив, чтобы ограничить образование новых побегов в бедное светом время года.

Анна ЯНИНА,  
фитодизайнер.



Раздел ведет  
обозреватель  
«Друга дома»  
агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
Михаил  
ВОРОБЬЕВ

реносит холодных сквозняков, резких перепадов температуры, а также ее понижения ниже 17 градусов зимой. Лучшее место для диффенбахии - теплая полутень в течение всего года. Слишком яркий свет или попадание на листья прямых солнечных лучей приводят к потере декоративного рисунка на листьях.

Основной рост диффенба-







# КАК ЕЗДИТЬ В ТЕМНОТЕ

*Езда на автомобиле в темное время суток одинаково трудна и для опытных водителей и для новичков. Чтобы облегчить управление автомобилем ночью, придерживайтесь правил.*

Перед поездкой смойте с лобового стекла матовую масляную пленку, которая неизбежно образуется в условиях города. Для этого воспользуйтесь влажной тряпочкой, смоченной в растворе стирального порошка или средства для мойки посуды. Этой же тряпочкой протрите щетки стеклоочистителя - в противном случае они при включении тут же восстановят вам матовую пленку, только что смывую со стекла.

Затем протрите передние и задние фары от налипшей грязи, а также и зеркала заднего вида - они наверняка тоже забрызганы.

Заправьте бачок стеклоомывателя соответствующей сезону жидкостью, чтобы стекло не замерзло или не запотевало.

Первое главное правило в движении: не делай плохо другому, не получишь плохого и себе. А это значит, что прежде

всего не слепите встречный транспорт. Ведь водитель может потерять ориентацию и выехать на вашу полосу движения.

Если же ослепили вас, тут же включите аварийную сигнализацию и снижайте скорость вплоть до полной остановки.

Если вы увидите, что вам кратковременно мигает фарами встречный транспорт, не считайте это приветствием. Это водитель сообщает вам, что вы его ослепляете. В таком случае фары нужно переключить на ближний свет.

Кстати, встречный свет притягивает, как удав кролика. Поэтому не поддавайтесь желанию даже бросить краткий взгляд на него.

Салонное зеркало должно быть заранее переведено на ночной режим. Это значит, что в него должна быть хорошо видна правая обочина, где ходят пешеходы или может оказаться кювет, осевая линия и левая обочина - ведь ее ваши фары не

Если есть возможность, двигайтесь по среднему ряду дороги. Тогда ближний свет вашего автомобиля будет освещать большую площадь. Но периодически кратковременно включайте и дальний свет для временного дальнего обзора.

ты провели исследование, которое дало весьма интересные результаты. Выяснилось, что отраженный от дороги свет встречных фар дает больше информации, чем мачты освещения. В отраженном свете вы всегда сможете увидеть силуэт движущегося человека на большом расстоянии.

Если вам необходимо ехать очень быстро, постарайтесь выбрать "лидера" и ездите за ним на небольшом расстоянии. Вы сможете использовать его фары, как если бы включили свой дальний свет. Но при этом необходимо постоянно контролировать дистанцию и поведение "лидера".

И еще одно наблюдение специалистов. Любой пешеход считает, что водители его видят, даже если он, как монах, одет во все черное. Не попадайтесь на это психологическое заблуждение пешеходов.

И еще информация для родителей. Одевайте своих детей в одежду, на которой имеются световозвращающие полоски - они продаются в магазинах. Водитель заметит одетого таким образом ребенка на дороге за несколько километров.

**Владимир ФУРСОВ.**



освещают, и в любой момент с нее может выскочить пешеход, которому не терпится перебежать дорогу.

Используйте отраженный от дороги свет фар как своей, так и встречных машин. На этот предмет немецкие специалис-

## ИЗ СТАРОЙ РАСКЛАДУШКИ

бок. В трубках просверлил

*Как самому сделать пруд на дачном участке?*  
**Светлана ОЛЕЙНИК.**  
г. Чебаркуль  
Челябинской области.

Проще всего вырыть яму 3х3, 3х4 метра и метра полтора глубиной.

ше - три. В принципе глубина зависит от структуры почвы. Песчаный грунт не держит воду, и его надо выбирать до глины. Если же почва - глина, достаточно выбрать грунт на требуемую глубину и хорошень-

стороны бассейна делается спуск - пандус, или мостки-ступеньки, чтобы можно было подходить к воде. Ведь если у вас в пруд не будет постоянного притока грунтовых вод, за лето он будет подсыхать, и



Первое главное правило в движении: не делай плохо другому, не получишь плохого и себе. А это значит, что прежде

него должна быть хорошо видна правая обочина, где ходят пешеходы или может оказаться кювет, осевая линия и левая обочина - ведь ее ваши фары не

освещают, и в любой момент с нее может выскочить пешеход, которому не терпится перебежать дорогу.

Используйте отраженный свет фар как своей, так и встречных машин. На этот предмет немецкие специали-

на дороге за несколько километров.  
**Владимир ФУРСОВ.**

## ИЗ СТАРОЙ РАСКЛАДУШКИ

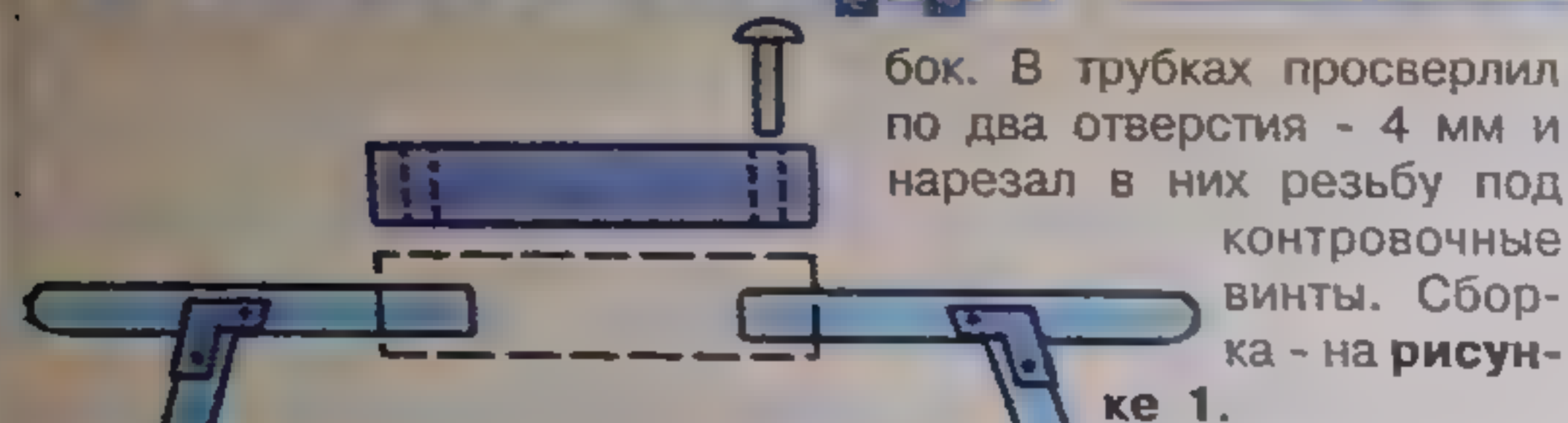


Рисунок 1

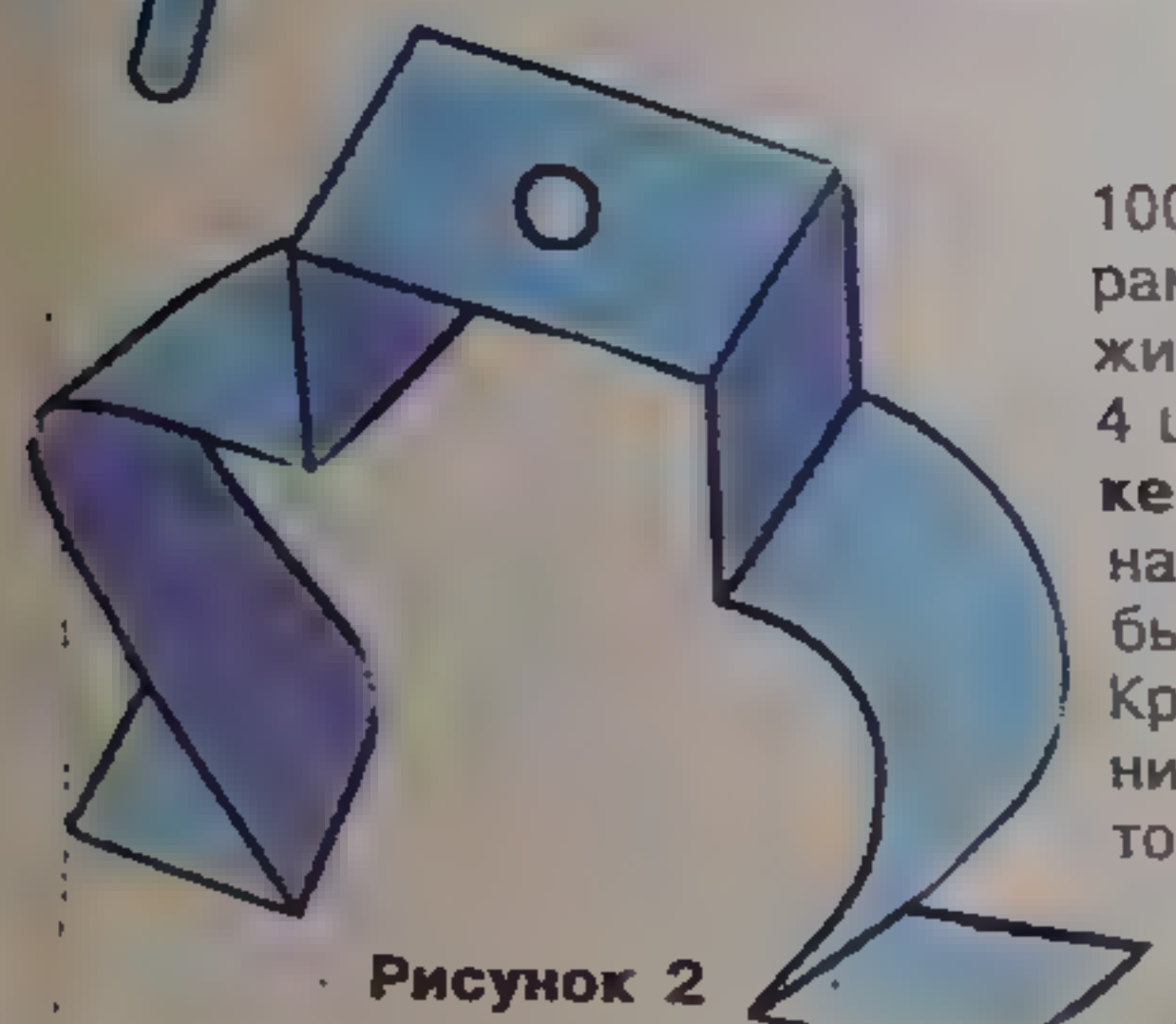


Рисунок 2

У меня двое детей - 4 и 5 лет. И когда к ним приходят друзья, мы накрываем им всем отдельный детский стол. А стол я сделал

сам. Понадобилось мне для этого следующее: старая раскладушка, фанера-"десятка", два отрезка труб с внутренним диаметром 25 мм и пружинная листовая сталь - 2-3 мм. Ну и разумеется, инструменты и крепеж.

Сперва отпилил от раскладушки два куса со "сгибными" "ногами". Затем соединил их с помощью тру-

бок. В трубках просверлил по два отверстия - 4 мм и нарезал в них резьбу под контровочные винты. Сборка - на рисунке 1.

Теперь - столешница. Выпилил ее из фанеры, размер - на 100-150 мм длиннее и шире рамы. Затем сделал из пружинной стали хомуты - 4 штуки. Форма - на рисунке 2. Расположить хомуты на столешнице надо так, чтобы они надевались на раму. Крепить хомуты к столешнице надо с помощью винтов и гаечек впопай. Принцип крепления - на рисунке 3. Столешницу сверху я оклеил глянцевой самоклеящейся пленкой под дерево.



Рисунок 3

Собрать-разобрать такой стол можно за минуту, а в сложенном состоянии он почти не занимает места и хранится за шкафом.

**Алексей СТЕПАНЧУК.**  
Кемерово.

Как самому сделать пруд на дачном участке?  
**Светлана ОЛЕЙНИК.**  
г. Чебаркуль  
Челябинской области.

Проще всего вырыть яму 3х3, 3х4 метра и метра полтора глубиной. По весне, когда снег тает, ваша яма заполнится водой. Вот и готов пруд. Причем самый натуральный: с лягушками, комарами и рыской. Если же хотите что-нибудь более цивилизованное, придется приложить чуть больше сил и денег.

Прежде всего найдите на участке самое низкое место, ибо, если под вашим участком нет близкозалегающего водонесущего слоя, основной источник пополнения пруда - талая и дождевая вода. Размер ямы - на ваше усмотрение. Глубина - не менее 2,5 метра, луч-

ше - три. В принципе глубина зависит от структуры почвы. Песчаный грунт не держит воду, и его надо выбирать до глины. Если же почва - глина, достаточно выбрать грунт на требуемую глубину и хорошень-

стороны бассейна делается спуск - пандус, или мостки-ступеньки, чтобы можно было подходить к воде. Ведь если у вас в пруд не будет постоянного притока грунтовых вод, за лето он будет высыхать, и

## РУКОТВОРНОЕ ОЗЕРО

ко утрамбовать дно котлована.

Следующее, что вам нужно сделать, - забутить дно камнем. На это пойдет что угодно: специальный бутовый камень, просто крупные камни, обломки бетона. Слой должен быть 30-50 см. Затем засыпаете котлован гравием - еще на 30-50 см. Последний слой - песок (толщина та же). Стены котлована также хорошо бы забутить камнем, хотя это и не обязательно. В принципе, если средства поджимают, можно обойтись только гравием и песком. С одной

уровень воды понизится.

Такой пруд хорош тем, что в нем вполне можно купаться - вода не зацветет, будет относительно чистой, на гравийно-песчаной подушке ничего не вырастет. Рыску же, если она появится, нетрудно снять с поверхности воды граблями.

Если не лень, можете сделать к пруду дренажную подводу. Прокопайте несколько траншей через весь участок, которые заканчивались бы в пруду. Они должны идти с наклоном, то есть начало траншеи - 30х30 см, а конец - 30х60 см. Траншеи заполняются гравием и прикрываются слоем дерна. С помощью этой подкладки дождевая вода будет лучше пополнять бассейн.

**Федор ЗАЙЦЕВ,**  
строитель.



дренажная траншея

песок - 40 см  
гравий - 30 см  
камень - 30 см

Вас залили соседи сверху. История хоть и неприятная, но житейская. Поэтому, перед тем как белить, красить или клеить обои, надо позаботиться о том, чтобы протечка впредь не проступала. Для этого пораженные места надо 2-3 раза промыть "хитрым раствором". Вот его рецепт.

В деревянную посуду или старый бак надо налить ведро

воды и всыпать треть ведра просеянного мела. Отдельно 400 граммов медного купороса разведите в горячей, почти кипящей, воде, следя за тем, чтобы кристаллы полностью растворились. Так же отдельно разведите в горячей воде 100 граммов столярного клея и 150 граммов хозяйственного мыла. Смешав мыло с клеем и добавив немно-

го олифы, влейте смесь в раствор купороса (вливать в купорос один мыльный раствор нельзя, так как смесь свернется). Полученную смесь перелейте в бак с водой и мелом и тщательно перемешайте. Закончив промывку пятен, надо дать потолку хорошо высохнуть - не менее суток.

**Виталий ГРУНИН.**  
г. Туапсе  
Краснодарского края.





хрустящей карамели. Добавьте корицу, выложите массу на тарелку и охладите. Сливки взбейте в пышную пену. Яблочный мусс, сливки и хлопья выложите слоями в вазочки. Последний слой должен быть из хлопьев. Украсьте десерт взбитыми сливками и вареньем.

## ДЕСЕРТ "ШОКМАНЖЕ"

6 белков взбейте с 10 столовыми ложками сахара, до-

## ПИРОЖНОЕ "РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО"

Взбейте миксером 3 столовые ложки сахарной пудры, одно яйцо, столовую ложку тертой апельсиновой цедры, 2 столовые ложки какао и 150 г растопленного масла. 500 г печенья пропустите через мясорубку, смешайте со взбитой смесью, скатайте шарики, обваляйте их в тертом шоколаде и поставьте в холодильник.

20 г сахарного сиропа, 50 г мороженого, 100 г молока. Все перемешайте.

## САМБУК ИЗ СЛИВ

Возьмите 350 г слив, 100 г сахара, 8 г желатина, желток. Из слив удалите косточки, ягоды выложите на противень, подлейте немного воды и запекайте в духовке 20 минут. Затем охладите и протрите миксером, используя быстроходный вал. В пюре добавьте сахар, яичный

сока, 10 г лимонного сока, 10 г ванильного сиропа, 50 г клубники.

**Марина ГРИГОРЕНКО** из Краснодара в качестве десертов предлагает готовить муссы. Вот как они делаются.

## МУСС ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С КЛЮКВОЙ

Возьмите 15 г манной крупы, 30 г клюквы, 35 г сахара, 200 г воды.

# "ЖОЗЕФИНКА" ДЛЯ МАРИНКИ

*Гостей всегда хочется чем-то угостить, но угодить каждому ох как не просто. Особенно если гостям три, пять или даже семь лет. Но редкий ребенок откажется от десерта - будь то сладости, фрукты или газировка. А представьте, как обрадуются малыши, если вы предложите им шоколадный крем или другое необычное лакомство. Только не говорите, что эти кулинарные шедевры состоят из столь нелюбимых ими овсяных хлопьев и творога. Во всяком случае именно такими рецептами, отвечая на вопрос Надежды ПССПЕЛОВОЙ из пос. Оксовский Архангельской области, поделились наши читатели.*

Шестилетняя дочка **Аллы КРИЦКОЙ** из Краснодара кушает без особого аппетита, поэтому заботливая мама старается предлагать ей десерты посытнее.

## "ДЕВУШКА ПОД ВУАЛЬЮ"

Возьмите 500 г яблок, 125 г воды, 6 столовых ложек сахара, столовую ложку лимонного сока, 2 столовые ложки сливочного масла, 8 столовых ложек овсяных хлопьев, 250 г сливок, корицу на кончике ножа, 4 чайные ложки желе из красной смородины или любого

бавьте, продолжая взбивать по одному, 6 желтков. Растопите 200 г сливочного масла и 100 г шоколада. Все смешайте, добавив 3 столовые ложки какао, ванилин. Перемешайте все ингредиенты, разложите по вазочкам и поставьте в холодильник.

## ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

Возьмите 100 г тертого шоколада, столовую ложку масла, 2 яйца, столовую ложку сахара, соль, столовую ложку сахарной пудры, столовую ложку фисташек.

Шоколад с маслом разогрейте на водяной бане. Белок одного яйца отделите от желтка. Желток смешайте с сахаром, белок взбейте. Добавьте все это в шоколад. Дайте крему остыть и смешайте его со вторым белком и половиной сливок. Разло-

## КРЕМ "БЕЛЬМОНДО"

Возьмите 250 г сметаны, 500 г кефира, стакан сахарного песка, 25 г желатина.

Хорошо охлажденную сметану смешайте с кефиром и постепенно введите сахарный песок. Взбивайте до тех пор, пока объем не увеличится вдвое. Затем тонкой струйкой влейте предварительно замоченный и распущенный желатин. Полученный крем еще раз взбейте, разлейте по вазочкам, украсьте ягодами и поставьте в холодильник.

## "ЖОЗЕФИНКА"

Возьмите 400 г творога, 250 г сметаны, три четверти стакана сахара, стакан молока, 2 столовые ложки желатина, 2 чайные ложки какао, ванилин.

Творог, сметану, сахар, ванилин взбейте до однородной массы. Желатин замочите в молоке и дайте постоять 40-50 минут. Затем поставьте на огонь, помешивая, растворите, не доводя до кипения. После этого все смешайте и взбейте. Разделите на 2 части и в одну из них добавьте какао. Налейте в форму и поставьте в холодильник.

А вот какие десерты готовит **Нина ГЕТОВА** из поселка Корфовский Хабаровского края.

## КОКТЕЙЛИ С ЯЙЦОМ "ФЛИПЫ"

желток и перемешайте венчиками-взбивалками 1,5-2 минуты. В конце влейте тонкой струйкой растворенный желатин. Приготовленную массу разлейте в формочки и охладите. При подаче на стол выложите на тарелку или в вазочку и полейте клюквенным сиропом.

## САМБУК ИЗ ЯБЛОК

Возьмите 200-250 г яблок или стакан яблочного пюре, 100 г сахара, 8-10 г желатина, один яичный белок. Из яблок удалите сердцевинку и запекайте в духовке в течение 20 минут с небольшим количеством воды, затем охладите и протрите. В пюре добавьте сахар, яичный белок и перемешайте венчиками-взбивалками 1-1,5 минуты до образования белой пышной массы.

Далее десерт готовится так же, как и предыдущий.

Всевозможные коктейли готовит с помощью миксера и **Людмила ВАСИЛЬЕВА** из г. Артемовский Свердловской области. Вот некоторые из них.

## РОЗОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Взбейте миксером 150 г молока, добавив 30 г малиново-

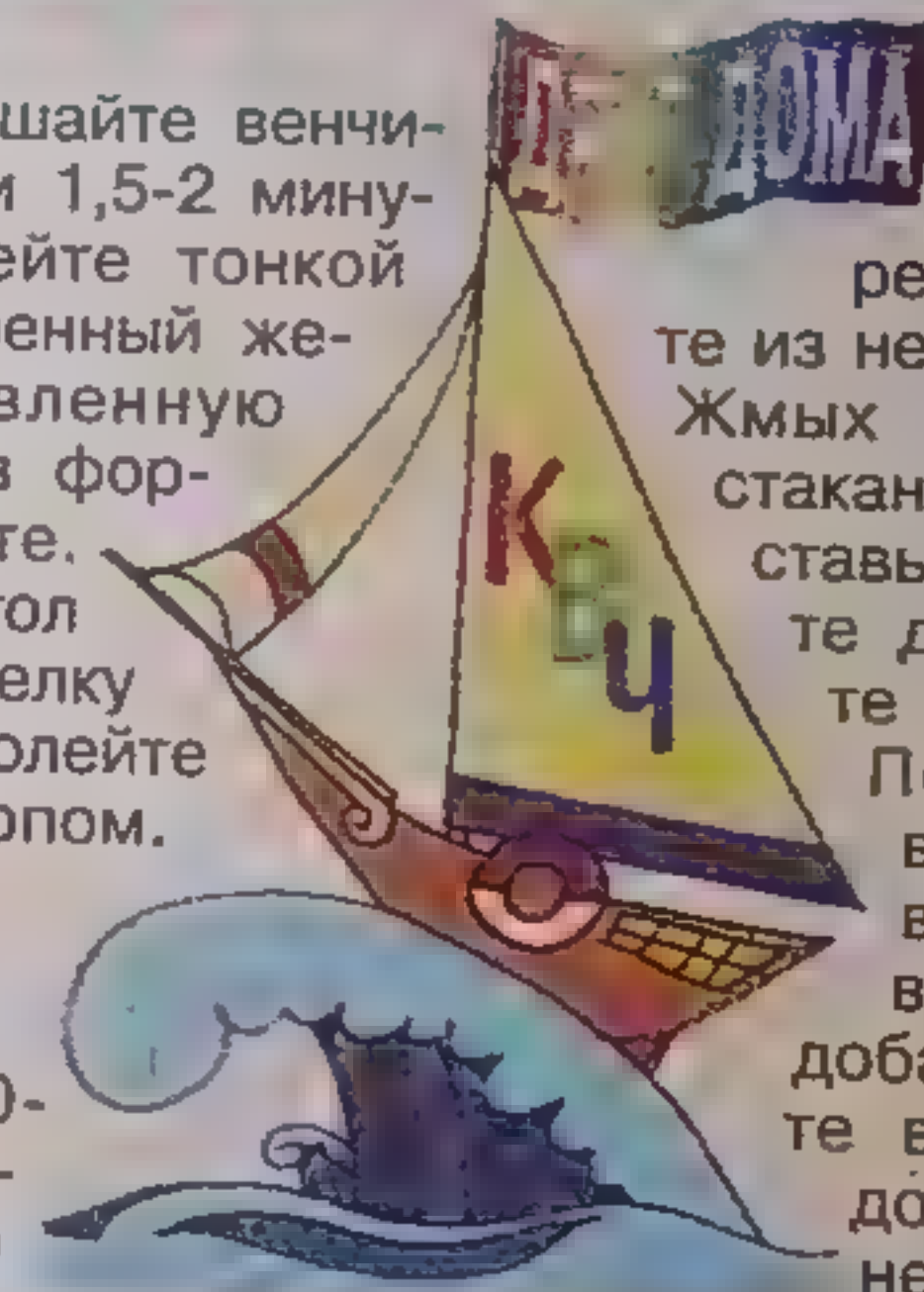
Клюкву разомните, через ошпаты, через марлю выжмите из нее чайную ложку сока. Жмых залейте половиной стакана горячей воды и поставьте на плиту, доведите до кипения, отбросьте на сито и протрите. Полученный отвар вскипятите, заварите в нем манную крупу и варите 20-25 минут, добавив сахар. Взбивайте в прохладном месте до тех пор, пока масса не станет густой и белой. В самом конце добавьте свежий сок.

## ГРУШИ СО СЛИВКАМИ И ОРЕХАМИ

5 груш разрежьте пополам, очистите от кожицы и семян, отварите с двумя столовыми ложками сахара и остудите. Полстакана сливок взбейте со столовой ложкой сахарной пудры и 3 измельченными грецкими орехами. Груши выложите в вазочку, покройте взбитыми сливками и посыпьте измельченными орехами.

## "ЗАСНЕЖЕННЫЕ ФРУКТЫ"

На 4 порции нужно взять 200 г фруктов (абрикосы, персики, клубнику, малину), 2 яичных белка, 100 г меда.





## «ДЕВУШКА ПОД ВУАЛЬЮ»

Возьмите 500 г яблок, 125 г воды, 6 столовых ложек сахара, столовую ложку лимонного сока, 2 столовые ложки сливочного масла, 8 столовых ложек овсяных хлопьев, 250 г сливок, корицу на кончике ножа, 4 чайные ложки желе из красной смородины или любого варенья.

Яблоки разрежьте на 4 части, освободите от серединок и, залив водой, тушите на слабом огне до мягкости. Протрите через сито и смешайте с четырьмя столовыми ложками сахара и лимонным соком, накройте крышкой и поставьте в холодильник.

Растопите сливочное масло. Оставшийся сахар и овсяные хлопья, постоянно помешивая, обжарьте до состояния

грейды, разложите по вазочкам и поставьте в холодильник.

## ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

Возьмите 100 г тертого шоколада, столовую ложку масла, 2 яйца, столовую ложку сахара, соль, столовую ложку сахарной пудры, столовую ложку фисташек.

Шоколад с маслом разогрейте на водяной бане. Белок одного яйца отделите от желтка. Желток смешайте с сахаром, белок взбейте. Добавьте все это в шоколад. Дайте крему остыть и смешайте его со вторым белком и половиной сливок. Разложите мусс по вазочкам и поставьте в холодильник. Перед подачей на стол положите на мусс маленькие шарики из взбитых сливок и посыпьте фисташками.

4 чайные ложки желатина, 2 чайные ложки какао, ванилин.

Творог, сметану, сахар, ванилин взбейте до однородной массы. Желатин замочите в молоке и дайте постоять 40-50 минут. Затем поставьте на огонь, помешивая, растворите, не доводя до кипения. После этого все смешайте и взбейте. Разделите на 2 части и в одну из них добавьте какао. Налейте в форму и поставьте в холодильник.

А вот какие десерты готовит **Нина ГЕТОВА** из поселка Корфовский Хабаровского края.

## КОКТЕЙЛИ С ЯЙЦОМ «ФЛИПЫ»

Хорошо приготовленный флип - превосходный напиток. Готовят эти коктейли из фруктовых сиропов, свежих яиц, молока, моркови и других продуктов.

Куски льда должны быть побольше. Вначале в посуду положите желток или яйцо, потом добавляйте все остальные компоненты и перемешивайте в течение 1-1,5 минуты. После этого перелейте в бокалы.

## Малиновый флип

Возьмите один желток, 20 г сахарного сиропа, 80-90 г холодного молока, 30 г малинового сока, 2-3 кусочка льда. Все перемешайте.

## Томатный флип

Возьмите 1 желток, 1 большой помидор, 50 г молока, соль, перец по вкусу. Все перемешайте.

## Флип «Айс-Крим»

Возьмите один желток,

холок в течение 20 минут с небольшим количеством воды, затем охладите и протрите. В пюре добавьте сахар, яичный белок и перемешайте венчиком-взбивалками 1-1,5 минуты до образования белой пышной массы.

Далее десерт готовится так же, как и предыдущий.

Всевозможные коктейли готовит с помощью миксера и **Людмила ВАСИЛЬЕВА** из г. Артемовский Свердловской области. Вот некоторые из них.

## РОЗОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Взбейте миксером 150 г молока, добавив 30 г малинового сиропа и 50 г апельсинового сока.

## МЕДОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Взбейте 150 г молока, 3 чайные ложки меда, 30 г лимонного сока.

## КОФЕЙНЫЙ

Взбейте 50 г крепкого кофе, 2 чайные ложки сахарного песка, 150 г молока.

## МАЛИНОВЫЙ

Взбейте 150 г молока, 100 г мороженого, 30 г малинового сиропа.

Молочные коктейли подают в высоких стаканах с пластмассовыми ложечками или соломинками.

Молочные кремы-напитки более густой консистенции. Их готовят из молочных продуктов с добавлением фруктового или ягодного пюре.

## СМОРОДИНОВЫЙ КРЕМ

Взбейте 70 г кефира, 30 г диетического творога, 50 г варенья или джема из красной смородины. Перед тем как взбивать миксером все продукты, их следует охладить.

Коблеры отличаются от других смешанных напитков тем, что в их состав входит большое количество фруктов и ягод. Высокий стакан наполните на две трети измельченным льдом, влейте все остальные компоненты, положите фрукты, ягоды и тщательно перемешайте напиток.

## КЛУБНИЧНЫЙ КОБЛЕР

Взбейте 80 г клубничного

5 груш разрежьте пополам, очистите от кожицы и семян, отварите с двумя столовыми ложками сахара и остудите. Полстакана сливок взбейте со столовой ложкой сахарной пудры и 3 измельченными грецкими орехами. Груши выложите в вазочку, покройте взбитыми сливками и посыпьте измельченными орехами.

## «ЗАСНЕЖЕННЫЕ ФРУКТЫ»

На 4 порции нужно взять 200 г фруктов (абрикосы, персики, клубнику, малину), 2 яичных белка, 100 г меда.

Фрукты протрите через густое сито - получится пюре. Белки взбейте миксером вместе с медом и плодово-ягодным пюре в густую массу - «снег», который кулинарным шприцем выдавите на тарелочки. Украсьте «снег» свежими фруктами или их дольками.

## ЛЕСНОЙ МУСС

Возьмите 3 стакана земляники, черники или малины, стакан сахара, 3 белка. Ягоды сложите в эмалированную посуду, засыпьте сахаром и разомните. Влейте белки и сначала медленно, а затем, увеличивая скорость, взбейте массу в густую пену.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ  
БОЛЕТЫ.  
ПРИСТАВАЮТ  
В КЛУБ  
ВОЗРАСТОВЫХ  
НАЧАЛЬНИКОВ



Я каждое лето консервирую огурчики на зиму, но у меня они никогда не получаются вкусными. А хочется научиться делать их хрустящими. Может, кто-нибудь поделится своими рецептами?

**Ирина МЕДВЕДЕВА.**  
г. Королев  
Московской области.

Как правильно запекать овощи и мясо в духовке. То есть какой продукт сколько времени готовится. И какие есть оригинальные рецепты.

**Галина КЮРДЖИЕВА.**  
Новороссийск  
Краснодарского края.

## ПАСХАЛЬНЫЕ ЯЙЦА КРАСЯТ...



...чернилами. Яйца вымыть, вытереть, обернуть ветошью, перевязать ниткой, сверху в некоторых местах накапать чернил с помощью пипетки или деревянной палочки, опустить в кастрюлю с водой и варить после закипания 10 минут, затем вынуть яйца, остудить, снять ветошь. Получатся яйца с фиолетовыми разводами.

...в лоскутках. Лоскутки льняной ткани разных цветов расщипать, смешать, яйца вымыть, вытереть досуха, смочить, обернуть лоскутками, перевязать ниткой, опустить в теплую воду, дать воде закипеть и варить в течение 10 минут. Яйца вынуть, остудить и снять лоскутки. Получаются пестрые яйца.

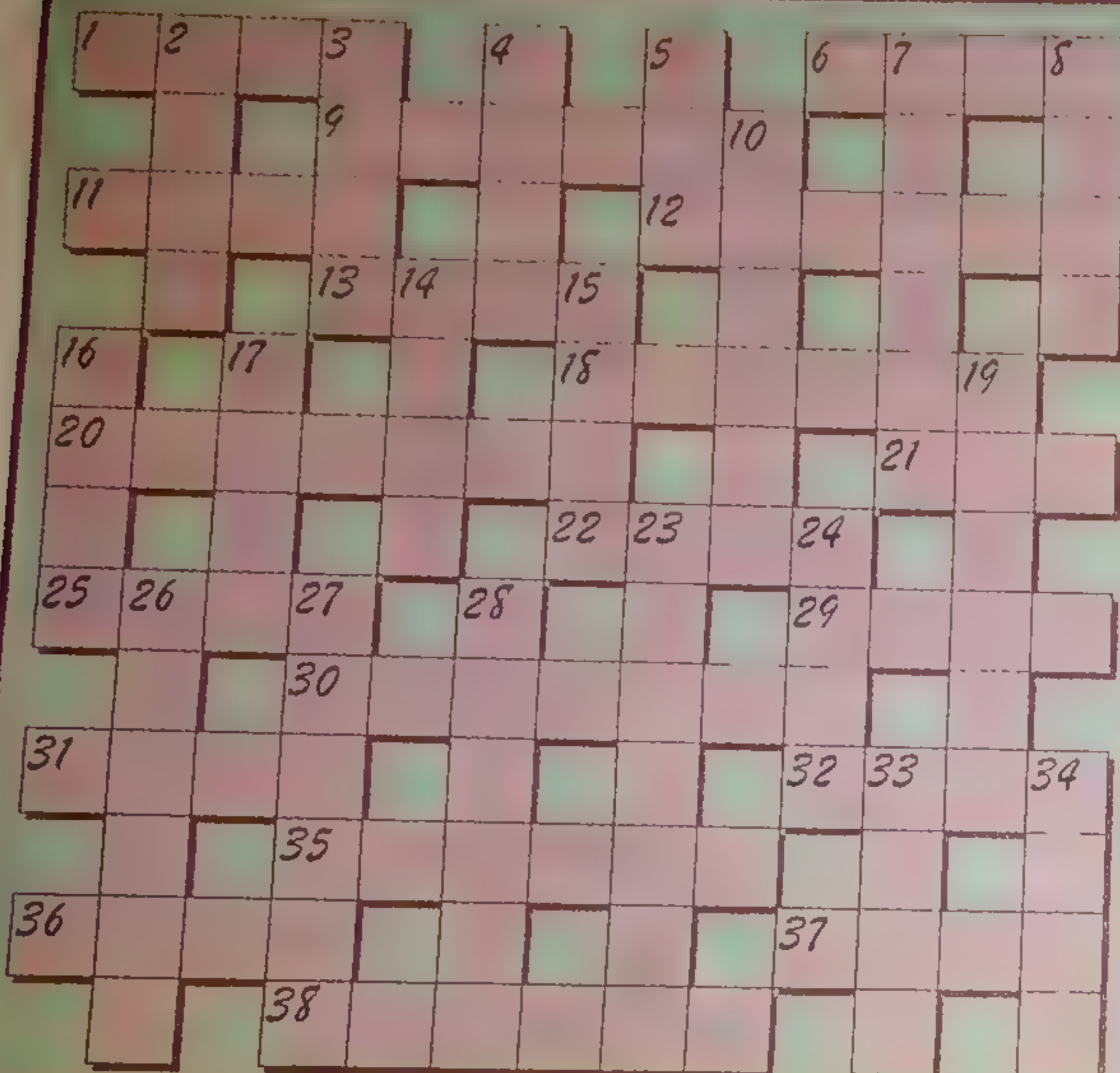
...в березовых листьях. Приготовить отвар из листьев березы, дать ему настояться, яйца вымыть, опустить в теплый настой и варить 10 минут после закипания. Затем яйца вынуть и остудить. Яйца получаются желтого цвета.

...в луковой шелухе. Приготовить отвар луковой шелухи, дать ему настояться. Опустить в настой вымытые яйца и варить 10 минут после закипания, затем вынуть и остудить. В зависимости от количества взятой шелухи яйца окрасятся от желтого до красно-коричневого цвета.

**Анатолий САФОНОВ.**



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Острие булавки. 6. Юность дня. 9. Помещение непосредственно "под крышей дома своего". 11. Кофейное средство для гадания. 12. Химический эквивалент молчания. 13. Ром + сахар + специи + кипяток = ... 18. Камень, находя на который коса не тупится. 20. Немецкий гарсон. 21. Крик, шум. 22. Ваш шурин по отношению к вашей супруге. 25. Тема передачи "Про это". 29. И Волга, и Амазонка, и Нил. 30. Шедевр парикмахерского искусства. 31. Классический инструмент для пения на воде. 32. Лошадка, которая ростом не вышла. 35. Раньше в них щеголяли гусары, а теперь - модницы. 36. Шибко популярный в прошлом танец. 37. Список с перечнем блюд. 38. Услада для носа.

**По вертикали.** 2. Небесный "стрелочник". 3. Что призвана хранить жена? 4. Музыкальная тройка. 5. Ткань, сквозь которую все видно. 7. Продукт, который на Руси долго называли сыром, а блюда из него - сырниками. 8. Прибавка в кошаре. 10. Что древние греки называли "длинноволосой звездой"? 14. Шкура овцы. 15. Особая примета Квазимодо из романа Виктора Гюго "Собор Парижской богоматери". 16. "Поцелуй" комара. 17. Русский поэт, автор пьесы "Роза и Крест". 19. Эстрадный танец с высоким вскидыванием длинных стройных ножек. 23. Молочный продукт. 24. Средство передвижения от самолета к земле. 26. Самая многоводная река России. 27. Печальная командировка. 28. Предмет мебели. 33. Плод лещины. 34. Город со сладким названием.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Самая распространенная карточная игра в тюрьме и блатном мире. 6. В сочетании с пряником он делает не самую плохую политику. 9. Бумажки, которые не пахнут. 11. Отметка в загранпаспорте. 12. Герой романа в стихах А.С. Пушкина. 13. Спаниель, которому Иван Тургенев приказал долго жить. 18. Бюрократический список. 20. Город смешных болгарских скупердяев. 21. Деревня из ближнего среднеазиатского зарубежья. 22. "Корнелий Шнапис идет по свету, сжимая ... в кармане Брюк" (из раннего Б.Г.). 25. И тихий, и буйный, и веселый. 29. Отсутствие желания пахать. 30. Любимый суп квасных патриотов. 31. Трос, чтобы никто лишний раз не выпал за борт. 32.

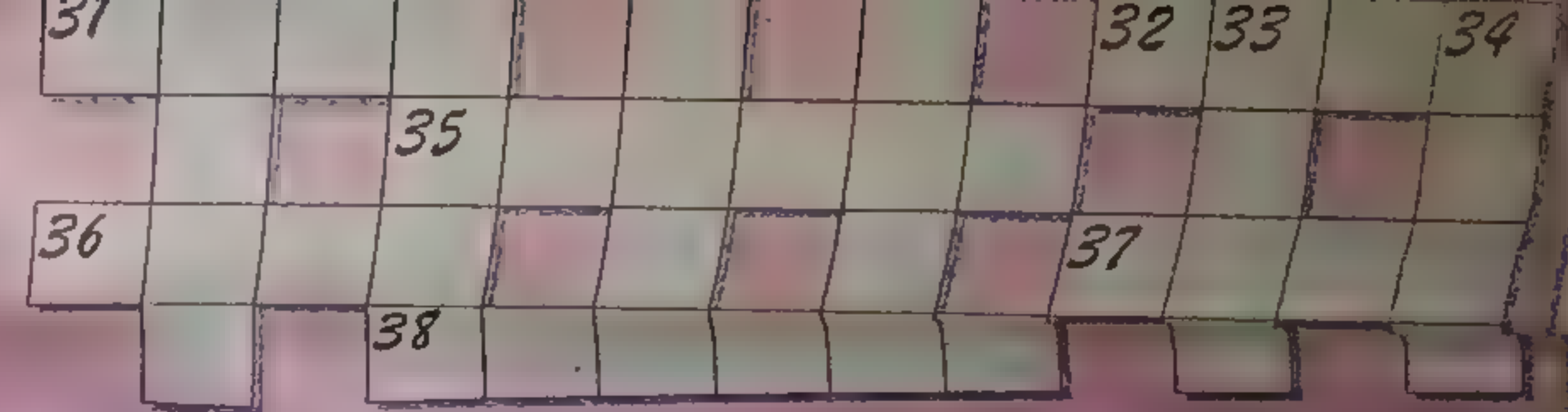
**По вертикали.** 2. Процесс загрузки желудка для работы в ночную смену. 3. Первый человек, который не захотел жить без грехов. 4. Сказочный лилипут. 5. Злодей из "Отелло". 7. "Безодежность". 8. Что не стоит наводить на плетень? 10. Театральное амплуа. 14. Итог рыбалки. 15. То, что может дать преподавательница. 16. Кража не роскоши, но средства передвижения. 17. Бывает у девушек выше колен. 19. Обиходное название автомобильного стояночного тормоза. 23. Недруг трех мушкетеров. 24. Закопанный в земле сундук с "бабками". 26. Стахановское усердие. 27. Место, куда футболист "заколачивает банку". 28. Товарищество. 33. Умение не совершать семь раз подряд одной и той же ошибки. 34. Между тенором и сопрано.





ближнего среднеазиатского зарубежья. 22. "Корнелий Шнапс идет по свету, сжимая ... в кармане брюк" (из раннего Б.Г.). 25. И тихий, и буйный, и несносный. 29. Отсутствие желания пахать. 30. Любимый суп квасных патриотов. 31. Трос, чтобы никто лишней раз не выпал за борт. 32.

Оильного стояночного тормоза. 23. Недруг трех мушкетеров. 24. Закопанный в земле сундук с "бабками". 26. Стахановское усердие. 27. Место, куда футболист "заколачивает банку". 28. Товарищество. 33. Умение не совершать семь раз подряд одной и той же ошибки. 34. Между тенором и сопрано.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

#### По горизонтали.

1. Тетя, следящая за карапузом. 3. Задняя часть шляпки. 8. Раздел школьной математики. 9. Помидор из сказки Д. Родари "Приключения Чиполлино". 10. Белый медвежонок из мультфильма. 12. Стройплощадка для самых маленьких. 16. Сектор "Поля Чудес". 17. Половина высоты от горшка у некоторых. 20. Два пятака одной монетой. 21. Титул "самого правдивого" на земле человека. 22. Новогодняя гостья.

#### По вертикали.

1. Перекладина для несущих. 2. Револьвер особой системы. 4. Дневная загрузка едой. 5. Один из трех

богатырей на картине В.М. Васнецова. 6. Что водит детвора, взявшись за руки? 7. Паровоз по отношению к вагону. 11. Компонент сотового телефона. 13. Любое число в нулевой степени. 14. Оружие фехтовальщика. 15. "Колобок" как литературный жанр. 18. "Всадник", доставивший телеграмму доктору Айболиту. 19. Игра для юных конструкторов.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 13

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

##### По горизонтали.

7. Моцион. 8. Диплом. 9. Еда. 11. Уши. 12. Безбрачие. 15. Нэцкэ. 18. Палас. 19. Хиллари. 20. Шпулька. 21. Айсберг. 25. "Флиппер". 26. Зефир. 27. Обруч. 31. Наволочка. 33. Чай. 34. Лис. 35. Царица. 36. Стирка.

##### По вертикали.

1. Плетенка. 2. Смак. 3. Бисер. 4. Шприц. 5. Омут. 6. Прическа. 10. "Ариэль". 13. Экскурсия. 14. Канделябр. 16. Хинкали. 17. Бройлер. 22. Кузнечик. 23. Апрель. 24. Вечность. 28. Камин. 29. Акция. 30. Яйцо. 32. Глаз.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

##### По горизонтали.

7. Розыск. 8. Солнце. 9. Лоу. 11. Сыр. 12. Пампорово. 15. Репин. 18. Трояк. 19. Радость. 20. Театрал. 21. Злыдень. 25. Рисовка. 26. Минин. 27. Кольт. 31. Земляника. 33. Яма. 34. Юла. 35. Гульба. 36. Леннон.

##### По вертикали.

1. Пилигрим. 2. Пруд. 3. Рыбак. 4. Слово. 5. Тест. 6. Турникет. 10. Подвох. 13. Дистанция. 14. Профессор. 16. Гадание. 17. Стелка. 22. Симулянт. 23. Коньяк. 24. Патриарх. 28. Семья. 29. Окунь. 30. Загс. 32. "Дюна".

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

##### По горизонтали.

1. Шкода. 4. Уста. 9. Салатница. 10. Ринг. 11. Адидас. 13. Катамаран. 17. Турист. 19. Стая. 21. Невидимка. 22. Очко. 23. Звено.

##### По вертикали.

2. Каланча. 3. "Дети". 5. Слайд. 6. Артист. 7. Искра. 8. Синдбад. 12. Царство. 14. Артемон. 15. Стекло. 16. Пятак. 18. Рынок. 20. Удав.



Рисунок Виктора СУМАРОВОВА.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ  
РЕКЛАМЫ  
915-44-51  
РАЗМЕЩЕНИЕ  
РЕКЛАМНЫХ СМ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора  
Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ,  
Николая КАРДАКОВА, Зинаиды МИШУРЫ, Анны ЯНИНОЙ.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются  
на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 162 600 экз. Тип. № 14

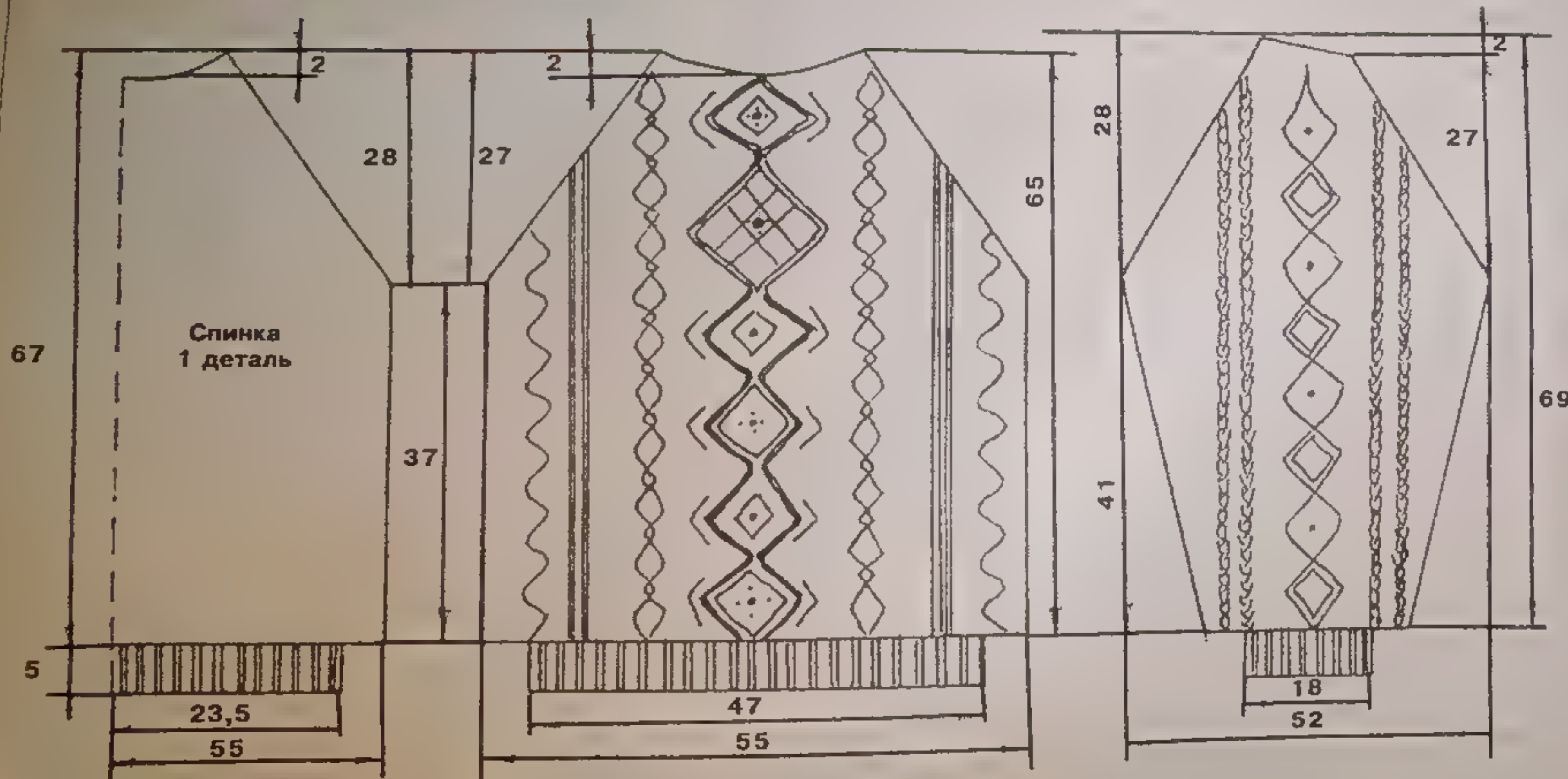
Цена свободная.





# ПЛЕТИСЬ КОСА, ВЯЖИСЬ СВИТЕРОК

Само собой, конечно, ничего не сделается. А вот если приложить ваши ручки... К тому же самой хочется чего-то нового, а тратиться на турецкий ширпотреб надоело! За чем же дело? Косы-плетенки в моде всегда. Пряжи тоже теперь хватает. Из расчета, что на этот женский джемпер 48-50-го размера при росте 172 см потребуется 750 г некрашеной шерстяной пряжи средней толщины, подберите одноконцевые спицы № 2,5 и 3,5 и круговые спицы № 2,5.



**Вязание:** чулочное (изнаночной гладью); резинка 2x2; узоры - ромбы с шишечками, полосы из лицевых петель, "змейки" и переплетенные ромбы и переплетенные

юются на 10 петлях каждый. Полосы из лицевых петель - на 6 петлях (2 лицевые, 2 изнаночные, 2 лицевые). Ромбы с шишечками - на 28 петлях и на 18 петлях.

Начинаем работу со спинки. Связана без рисунка,

изнаночной гладью. На спицах № 2,5 наберите 140 петель + 2 крайние и свяжите резинкой 2x2 5 см. Затем смените спицы на № 3,5 и продолжите вязание изнаночной гладью, добавив 20 петель. Провязав 37 см, выполните пройму для рег-

лана, убавляя петли, по схеме. **Горловину** вывязать, закрывая от середины, так: в 1-м ряду по 10 петель с каждой стороны от середины, в 3-м ряду - 8 петель, в 5-м ряду - 8 петель.

**Для переда** наберите на спицах № 2,5 144 петли + 2 крайние и провяжите 5 см резинкой 2x2. Смените спицы на № 3,5 и, провязывая 1-й ряд изнаночной гладью, добавьте 24 петли.

Расположите рисунок, начиная от бокового шва, таким образом: "змейка", двойная полоса из лицевых петель, переплетающиеся ромбы, ромбы с шишечками, переплетающиеся ромбы, полосы из лицевых петель, "змейка". **Пройму** для реглана и **горловину** выполните аналогично спинке.

**Для рукава** наберите на спицах № 2,5 60 петель + 2 крайние и провяжите резинкой 2x2 манжету длиной 5 см. Затем смените спицы на № 3,5 и в 1-м ряду изнаночной глади добавьте 12 петель и расположите рисунок так: "коса" из 4 лицевых



вых петель, 4 изнаночных петель, "коса" из 4 лицевых петель, двойные ромбы на 18 петлях, 2 "косы". Вяжите рукав, расширяя по схеме. Провязав 41 см в высоту, приступите к вывязыванию реглана. Когда все детали будут готовы, отпарьте их через несколько слоев марли и сшейте. Джемпер почти готов. Возьмите круговые спицы № 2,5 и обвяжите горловину резинкой 2x2 высотой 2,5 см. Все концы нитей закрепите и спрячьте.

Теперь простирайте джемпер в негорячей воде, просушите, разложив на полотенце на столе, чтобы новая вещь приобрела свою форму. Можете надевать!

Лариса ПОПОВА.

ТАПОЧКИ-ЗАЙЧИКИ

ВЫПРЯМЯТСЯ СПИЦЫ,  
ИГЛОЛКИ ЗАБЛЕДЯТСЯ



ночной гладью); резинка 2x2; узоры - ромбы с шишечками, полосы из лицевых петель, "змейки" и переплетенные ромбы.

лосы из лицевых петель - на 6 петлях (2 лицевые, 2 изнаночные, 2 лицевые). Ромбы с шишечками - на 28 петлях и на 18 петлях.

Начинаем работу со спинки. Связана без рисунка.

цах № 2,5 наберите 140 петель + 2 крайние и свяжите резинкой 2x2 5см. Затем смените спицы на № 3,5 и продолжите вязание изнаночной гладью, добавив 20 петель. Провязав 37 см, выполните пройму для рег-

цах № 2,5 60 петель + 2 крайние и провяжите резинкой 2x2 манжету длиной 5 см. Затем смените спицы на № 3,5 и в 1-м ряду изнаночной глади добавьте 12 петель и расположите рисунок так: "коса" из 4 лицевых

теперь постирайте джемпер в горячей воде, просушите, разложив на полотенце на столе, чтобы новая вещь приобрела свою форму. Можете надевать!

Лариса ПОПОВА.

# ТАПОЧКИ-ЗАЙЧИКИ

Наверное, каждая мама по десять раз в день ругает ребенка за то, что он ходит без тапочек. Но, может быть, если вы предложите ему тапочки-зайчики, то проблема будет решена? Тем более что сшить их совсем не сложно.

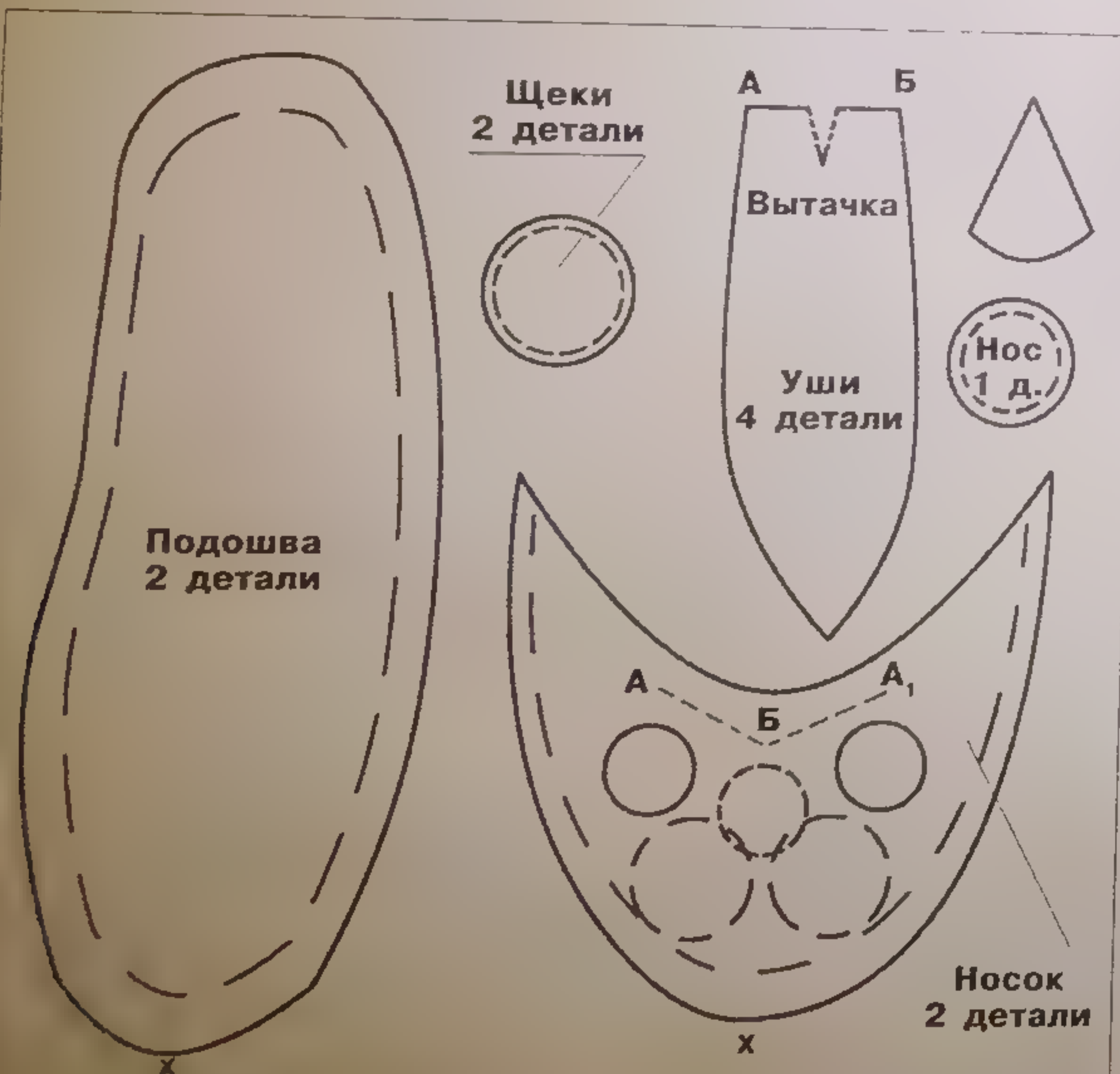
Предварительно увеличив до нужного размера, переведите чертежи выкроек на кальку, а затем на картон и аккуратно вырежьте. Подберите ткань: драп, сукно или не очень толстый кусочек

войлока. Выкройки подошвы положите на изнаночную сторону ткани, обведите цветным карандашом и вырежьте. Если ткань не очень толстая, то подошвы нужно сделать в два или три слоя. Прошейте

их насквозь швом: "вперед иголкой". Носок выкроите из теплой пушистой ткани с начесом. Приложите к подошвам так, чтобы крестики совпали, и пришейте петельным швом по линии пунктира.

Для ушей и щечек подберите мех с небольшим ворсом. Ушки сшейте, выверните и, скрепив там, где указано, "вытачки" пришейте по линии пунктира А-Б-А<sub>1</sub>. Щечки пришейте согласно соответствующей пунктирной линии. Для носа и ротика подберите трикотаж красного цвета. Вырежьте деталь носа, соберите по кругу на нитку, положите ваточку, стяните нитку так, чтобы получился шарик, и пришейте согласно чертежу. Глаза-пуговицы пришейте по обе стороны щечек. Ротик пришейте красными нитками или приклейте клеем ПВА.

Людмила БЫРДИНА.  
г. Нижний Тагил  
Свердловской области.



## ВЫПРЯМЯТСЯ СПИЦЫ, ИГОЛКИ ЗАБЛЕСТЯТ

● Выкройки лучше делать из детской клеенки - если вы ими пользуетесь часто, они долго вам прослужат.

● Стачивая джинсовую ткань, верхнюю нитку заправьте вдвое.

● Строчка будет ровной и красивой, если нитка в челноке на номер тоньше верхней.

● Толстый материал легче шить, если смазать иголку мылом.

● Место надсечек не будет осыпаться, если срезы укрепить бесцветным лаком.

● К тонкой ткани пуговицы пришивайте более плотно, к толстой - более свободно. Если

отверстия сквозные, нитки выбирайте в цвет пуговицы, для пуговиц с "ножкой" - в цвет ткани.

● Погнувшиеся пластмассовые спицы можно выпрямить, опустив в кипятки и сразу же полив холодной водой.

● Иголки, булавки, спицы не будут ржаветь, если в коробочку, где они хранятся, насыпать немного муки, а от имеющейся ржавчины на иголках можно избавиться, воткнув их на время в обыкновенное мыло.

Марина ГОРЕНСКАЯ.  
с. Старый Акулышет  
Иркутской области.

## Я хотела бы рассказать, как без особых сложностей сделать икебану.

Для того чтобы букет не распался, на дно вазы с широким горлышком положите пластинку из плексиглаза, предварительно просверлив в ней 9-15 отверстий диаметром 1 см. Размер самой пластинки должен соответствовать размеру доньшка вазы. Для небольшой вазочки пластинку можно вырезать из пластиковой бутылки, а отверстия проделать гвоздем, заранее нагретым на огне.

А дальше все зависит от вашей фантазии - любая задумка из сухих листьев и цветов не распадется. Букет также можно укрепить, используя еловые веточки. Нарежьте их длиной

сантиметров по 10, плотно заполните ими горловину вазочки. Можно сделать так, чтобы веточки выглядели как манжетка. Вставляйте цветы, сухие веточки, листья под любым углом - букет не распадется.

Преобразят ваш интерьер, сделают его более уютным и привлекательным икебаны, расположенные на полу у окна или в свободном углу комнаты. Под вазой хорошо смотрится небольшой настил. Сделать его можно из дерева или пластмассы. В зависимости от вашей фантазии можно сделать подставки самых разнообразных форм.

Светлана ПОЛУПАНОВА.  
г. Волжский  
Волгоградской области.





*Я пенсионерка, пенсия очень маленькая. И вот чтобы хоть как-то разнообразить пищу, заправляю все соусами.*

### БЕЛЫЙ СОУС

Возьмите 100 г крепкого мясного или рыбного бульона, 5 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла, четверть лимона, соль по вкусу.

Отлейте примерно пятую часть бульона, охладите, всыпьте муку и размешайте так, чтобы не было комочков. Остальной бульон нагрейте до кипения, влейте в него разведенную муку, размешайте и варите при слабом кипении в течение 15 минут, добавьте соль. В горячий соус положите масло,

влейте лимонный сок и перемешивайте до тех пор, пока масло полностью не распустится и не соединится с соусом.

### СОУС ГРИБНОЙ С ЛУКОМ

Вам потребуется 10 г сухих или 100 г свежих грибов, 30 г репчатого лука, 3 г муки, 20 г томата-пюре, 200 г масла, 100 г воды, полстакана сметаны, 2 г соли.

Грибы отварите, лук мелко порежьте, поджарьте на масле, прибавьте томат-пюре, грибы и жарьте на слабом огне 8-10 минут.

После этого добавьте муку, соль и сметану. Перемешайте.

Грибной соус служит подливкой к рисовым и картофельным котлетам. Этим соусом можно полить ломтики вареного или жареного мяса, филе рыбы.

### СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ

Возьмите 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 15 г томата-пюре, 2 г муки, 10 г сливочного масла, 100 г воды или бульона, соль.

Очищенный лук и морковь мелко-мелко нарежьте, слегка поджарьте в кастрюльке с маслом, прибавьте томат-пюре и продолжайте жарить еще минут 10-12, непрерывно помешивая. Затем влейте мясной бульон или воду и варите при слабом кипении, пока овощи не станут мягкими. Положите в соус масло, смешанное с мукой, размешайте, заправьте солью и прокипятите 3 минуты.

Подавайте соус к жареному и вареному мясу, котлетам, рыбе. Также этим соусом можно полить отварные макароны.

### СМЕТАННЫЙ СОУС

Возьмите 30 г сметаны, 5 г муки, 100 г бульона, 2 г соли.

Отлейте треть стакана бульона, охлажденного до температуры 40-50 градусов, размешайте муку так, чтобы не было комочков. В оставшийся бульон положите сметану, соль, нагрейте до кипения, влейте муку, разведенную бульоном, и варите 8-10 минут на слабом огне, непрерывно помешивая.

Этот соус подается к котлетам, биточкам, тефтелям, фрикаделькам из мяса и рыбы, а также отварным и жареным овощам, грибам.

### СМЕТАННЫЙ СОУС С ЯЙЦОМ

Возьмите 50 г сметаны, четверть вареного вкрутую яйца, по 2 г соли, петрушки и укропа.

Сметану подогрейте до 40-50 градусов, добавьте соль, рубленое яйцо и мелко нарезанную зелень. Этим соусом хорошо заправлять овощные и кру-

пные котлеты, а также отварную рыбу.

### МОЛОЧНЫЙ СОУС

Возьмите 100 г молока, 5 г муки, 5 г масла, соль.

Муку подсушите в духовке на сковородке, но не поджаривайте. Охладите, добавьте сливочное масло и смешайте с мукой до получения однородной массы. Эту смесь положите в кипящее молоко, непрерывно помешивая. После того как смесь загустеет, снимите с огня. Этот соус можно разнообразить, добавив в него, пока он горячий, мелко порубленное сваренное вкрутую яйцо. Еще один вариант: сырой яичный желток смешайте со столовой ложкой сливок и чайной ложкой лимонного сока. Влейте эту смесь в горячий соус.

Подавать молочный соус можно к отварной рыбе, курице, телятине, цветной капусте.

Надежда КАРЕЛИНА.  
Новосибирск.

### КАРТОФЕЛЬ С ПОМИДОРАМИ

На 1 кг картофеля возьмите 50 г сала, 2 помидора, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Картофель очистите, нарежьте ломтиками и вместе с помидорами обжарьте на сковороде на свином сале. Добавьте соль, перец, лавровый лист, залейте водой и под крышкой тушите, пока картофель не будет готов окончательно.

### САЛАТ ИЗ СЫРА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Смешайте стакан тертого сыра с половиной стакана сметаны, добавьте мелко нарезанный лук, соль, перец. Положите 200 г отварного риса. Сверху можно полить

## ВКУСНЫЕ ПОТРОШКИ

### ПОЧКИ В СМЕТАНЕ

Почки замочите на 2-3 часа в холодной воде, удалите протоки, нарежьте тонкими кружочками. Лук слегка поджарьте и, не прекращая жаренья, добавьте почки и обжарьте их до получения румяной корочки. За 5-7 минут до готовности посыпьте мукой, посолите, поперчите, положите сметану и тушите под крышкой 15 минут. На гарнир подайте жареные или отварные овощи.

### МОЗГИ ЖАРЕННЫЕ

На одну штуку мозгов возьмите столовую ложку муки, 2 столовые ложки масла, пол-лимона.

Мозги замочите в воде на один час, очистите от пленки, положите в кастрюлю, залейте холодной водой так, чтобы мозги были покрыты, добавьте 1-2 столовые ложки уксуса, соль, 2-3 лавровых листа, 5-6 горошин перца. Когда вода закипит, ослабьте огонь и



## КАРТОФЕЛЬ "АННА"

Очищенный картофель нарежьте тонкими кружками, натрите их солью и перцем. Дно большой сковороды смажьте маслом, в несколько слоев уложите в нее картофельные ломтики. Каждый слой сбрызните сливочным маслом. Закройте крышкой и поставьте в заранее сильно нагретую духовку на 30 минут. После переверните, как блин, и еще 5 минут подержите в духовке.

## КАРТОФЕЛЬ ДО ФИНЭ

На 1 кг картофеля вам потребуется чайная ложка соли, яйцо, 200 г сыра, 2 стакана молока, зубчик чеснока, 4 столовые ложки масла или маргарина.

Картофель очистите, нарежьте тонкими кружочками, посолите, поперчите, выложите в эмалированную миску.

Насыпьте половину порции натертого сыра, перемешайте, затем влейте яйцо, молоко, перемешайте еще раз. Глубокую керамическую посуду или сковороду натрите чесноком, смажьте маслом или маргарином, выложите смешанный с яйцом, молоком и сыром картофель. Посыпьте оставшимся тертым сыром и запекайте в заранее разогретой духовке.

## КАРТОФЕЛЬ С ПОМИДОРАМИ

На 1 кг картофеля возьмите 50 г сала, 2 помидора, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Картофель очистите, нарежьте ломтиками и вместе с помидорами обжарьте на сковороде на свином сале. Добавьте соль, перец, лавровый лист, залейте водой и под крышкой тушите, пока картофель не будет готов окончательно.

## САЛАТ ИЗ СЫРА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Смешайте стакан тертого сыра с половиной стакана сметаны, добавьте мелко нарезанный лук, соль, перец. Положите 200 г отварного риса. Сверху можно полить столовой ложкой лимонного сока.

## ПАРИЖСКИЙ САЛАТ

Отварите 2-3 моркови, один корень сельдерея, одну свеклу, горсть фасоли. Все мелко порежьте, добавьте любые рыбные консервы, хорошо перемешайте и заправьте майонезом.

## СЫРНЫЕ ШАРИКИ

Стакан тертого сыра смешайте с небольшим количеством молока. Добавьте полстакана муки, соль, соду, молоко - чтобы тесто получилось гуще сметаны. В разогретое растительное масло опускайте небольшие порции массы и обжаривайте до золотистой корочки. Подавайте горячими.

Наталья ВОЛЬХИНА.  
с. Черкасово Алтайского края.

# ВКУСНЫЕ ПОТРОШКИ

## ПОЧКИ В СМЕТАНЕ

Почки замочите на 2-3 часа в холодной воде, удалите протоки, нарежьте тонкими кружочками. Лук слегка поджарьте и, не прекращая жаренья, добавьте почки и обжарьте их до появления румяной корочки. За 5-7 минут до готовности посыпьте мукой, посолите, поперчите, положите сметану и тушите под крышкой 15 минут. На гарнир подайте жареные или отварные овощи.

## ЛЕГКИЕ ПО-ОГОРОДНИЧЬИ

Возьмите 1 кг легкого, 100 г масла, 100 г лука, 100 г моркови, 50 г сельдерея, 30 г томата, 20 г муки, 0,5 пучка петрушки, 1 г молотого красного перца.

Отваренное легкое нарежьте крупной лапшой, мелко нарежьте и пассеруйте лук, морковь, добавьте к ним муку, красный перец, томат, все перемешайте и обжарьте. Посолите по вкусу, добавьте сваренные легкие. Хорошо перемешайте, залейте небольшим количеством уксуса и бульона, в котором варилось легкое. Посыпьте зеленью и поварите еще 10-15 минут.

## ТУШЕНОЕ СЕРДЦЕ

На 150 г сердца возьмите 20 г сала, 15 г жира, 15 г томата, 5 г муки, 25 г сметаны.

Сердце порежьте на порционные кусочки или тонкие ломтики, нашпируйте салом и обжарьте на сковороде с разогретым жиром. Переложите в кастрюлю, залейте жиром со сковороды, добавьте лук, морковь, соль, перец, лавровый лист, томат и тушите до готовности. В конце тушения заправьте поджаренной мукой, сметаной. Дайте прокипеть. На гарнир подавайте отварной картофель.

## ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ

На 100 г печени возьмите 25 г сливочного масла, 15 г лука, одно яйцо, 15 г сухарей, соль, перец.

Сырую печень пропустите через мясорубку, добавьте мелко порезанный и обжаренный лук, яичный желток, сухари, соль, перец, все перемешайте. Добавьте взбитый белок, выложите в нагретую, смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и запекайте в духовке 25-30 минут. Подавайте к столу с отварным картофелем.

## МОЗГИ ЖАРЕННЫЕ

На одну штуку мозгов возьмите столовую ложку муки, 2 столовые ложки масла, пол-лимона.

Мозги замочите в воде на один час, очистите от пленки, положите в кастрюлю, залейте холодной водой так, чтобы мозги были покрыты, добавьте 1-2 столовые ложки уксуса, соль, 2-3 лавровых листа, 5-6 горошин перца. Когда вода закипит, ослабьте огонь и продолжайте варить еще 25-30 минут. Мозги выньте из отвара, дайте слегка обсохнуть, после чего каждую половинку мозга разрежьте на 2 части, посыпьте солью, молотым перцем, обваляйте в муке со всех сторон, обжарьте в масле на разогретой сковороде. Готовые мозги выложите на блюдо, полейте маслом, лимонным соком, посыпьте зеленью петрушки и укропа.

## ТУШЕНЫЕ РУБЦЫ

Вам потребуется 1 кг рубцов, 100 г сливочного масла или маргарина, 100 г лука, 30 г томата, 1 г молотого перца, 10 г чеснока, 500 г лука, 10 горошин душистого перца, лавровый лист.

Сваренные говяжьи рубцы нарежьте на куски и подрумяньте со всех сторон в кипящем масле. Затем прибавьте поджаренный лук, немного красного перца, томат. Все сложите в глиняную посуду или чугунок, прибавьте приправы, хорошо перемешайте, залейте теплой водой, посолите по вкусу и тушите под закрытой крышкой 1,5-2 часа.

## СВИНЫЕ УШИ

Возьмите 6 свиных ушей, опаленных, очищенных и хорошо промытых, варите 4 часа в большом количестве воды, добавив очищенные корни, 2 луковицы, соль, перец, гвоздику. Готовые уши нарежьте ломтиками, выложите на противень, залейте соусом, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке.

Соус готовится следующим образом. Три столовые ложки муки обжарьте в 3-4 ложках сливочного масла, разведите тремя стаканами молока, помешивая, чтобы не было комочков. Посолите, поварите на слабом огне 7 минут. При желании можно добавить два растертых желтка.

Людмила ЖУРАВЛЕВА.  
г. Донецк Ростовской области.

# НАПИТОК К ЗАВТРАКУ

*Хотите кофе? Но не растворимый, а сваренный из молотых поджаренных зерен. Тогда воспользуйтесь одним из рецептов.*

## ЧЕРНЫЙ КОФЕ

Столовую ложку кофе залейте 0,5 л холодной воды и 2-3 минуты кипятите. В кипящую воду положите еще 3 ложки кофе, перемешайте и на 10 минут отставьте посуду с огня. Слейте настой через ситечко в нагретый кофейник, снова поставьте на огонь, не доводя до кипения, снимите и разлейте по чашечкам.

## КОФЕ ПО-АРАБСКИ

На дно кофейника (но только не эмалированного) положите ложечку сахара и нагревайте кофейник до тех пор, пока сахар не станет коричневым. Тогда налейте воду и доведите до кипения. Кофейник снимите с огня, насыпьте

те кофе, снова поставьте на огонь и, когда он закипит, разлейте в чашечки.

## КОФЕ ПО-ВЕНСКИ

В чашечку готового черного кофе положите горкой ложку сливок, взбитых с сахарной пудрой и ванилином (100 г сливок, 2-3 столовые ложки сахарной пудры, ванилин на кончике ножа), сверху посыпьте черным шоколадом.

## КОФЕ ПО-ПАРИЖСКИ

В чашку готового черного кофе добавьте чайную ложку ликера, а сверху столько же сливок.

Аромат кофе улучшится, если перед варкой молотый кофе чуть подсушить на огне и прибавить к нему несколько кристалликов поваренной соли.

Кипящий кофе осаждается сразу, если влить в него холодной воды.

Тамара ЮМАШЕВА.  
г. Калтан Кемеровской области.



Для фарша  
возьмите говядину



Для окрошки вам понадобится 3 литра кваса, 1 кг крапивы, 400 г огурцов, 50 г редиса, 50 г лука, 100 г укропа, 100 г сметаны, 4 яйца, соль.

### ПАСТА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

4 столовые ложки мелко нарубленных листьев крапивы, чайная ложка измельченного укропа, 80 г творога и 80 г натертого плавленого сыра смешивают и взбивают миксером.

### НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ

1 кг молодых листьев крапивы заливают кипятком, настаивают 5 минут. Затем откидывают их на дуршлаг и протирают. Смешивают с рублеными яйцами (5 штук) и отварным рисом (100 г). Солят.

### САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ, ЩАВЕЛЯ, ПОДОРОЖНИКА

300 г молодых листьев крапивы, выдержанных 1-2 дня в

120 г молодых листьев лопуха промывают, опускают на 2-3 минуты в кипяток и измельчают. Нарезают 50 г зелени петрушки, натирают 20 г хрена, добавляют 30 г сметаны, солят и все перемешивают.

### ВАРЕНЬЕ "ОДУВАНЧИКОВЫЙ МЕД"

Цветки одуванчика, вишневые листья и протертые на крупной терке лимоны кладут в эмалированную кастрюлю, заливают кипятком и варят 15 минут. Сутки настаивают. Полученную смесь толкут, отжимают, воду переливают в алюминиевую кастрюлю, ставят на огонь. Когда она закипит, в нее добавляют сахарный песок и варят сироп 2 часа. Пену снимают.

Вам понадобится тысяча штук цветков, 25 штук вишневых листьев, 3 лимона, литр воды, 2 кг сахарного песка.

Галина ФЕДОРОВА.  
Санкт-Петербург.



### ЖИВЫЕ РЕБРА

Свинные ребра нарубите на кусочки 5-6 см. Замаринуйте. Для маринада нужно взять паприку, соль, перец, растительное масло. Отварите до готовности. Затем обжарьте и еще 5-7 минут запекайте в духовке.

Для фарша возьмите говядину, репчатый лук, чеснок, кинзу, соль, перец, растительное масло, сметану. Говядину и лук нарежь-

те мелкими кубиками, перемешайте, добавьте чеснок, кинзу, соль, перец и обжарьте на сковороде с маслом.

(кукурузные лепешки)

Полученный фарш заверните в кукурузные лепешки так, чтобы получились трубочки, и обжарьте во фритюре до готовности. Подавая к столу, полейте сметаной.

### РЕЦЕПТЫ

Вам потребуются сыр, помидоры, базилик, шампиньоны, пресная лепешка.

Лепешку прогрейте с обеих сторон. Одну сторону смажьте пюре из базилика, затем посыпьте тертым сыром, положите нарезанные кружочками помидоры и обжаренные шампиньоны. Закройте второй половиной лепешки. Обжарьте без масла, желательно в гриле, до тех пор, пока не расплавится сыр.

### Реклама

### КАК ОТКРЫТЬ СВОЕ ДЕЛО

1. **Одному** (43 варианта, из них 15 начальных затрат, доход 2-50 тыс. мес.) - ц. 65 р.
  2. **Семье, коллективу** (50 вариантов, 2 без нач. затрат, 10-250 тыс. р. в мес.) - ц. 106 р.
  3. **Как стать региональным представителем** (150 предложений крупных фирм) - ц. 96 р.
  4. **С чего начать** (регистрация, лицензия, кредит, аренда, налоги, секреты успеха) - ц. 75 р.
- Заказ на отсылку:** 607220. Арзамас, ул. Парковая, 5. ИЦ "Алмаз". Др. 15.
- Почт. расходы (кроме авиа) включены в цену.
- Свид. о рег. № 7544 от 01.10.96 г.



### ПРОСТОТОПИ

Вся наша семья - я, муж, сын Виталик - очень любим манник. Приготовить его можно очень быстро, да и продукты такие, что всегда найдутся под рукой. Недорого, а вкусно.

Возьмите 3 стакана простокваши или кефира, 3 стакана манной крупы, стакан сахарного песка, 3 сырых яйца, 2 столовые ложки муки с горкой. Если вы любите, можно добавить замоченный изюм, ванилин. Кефир размешайте с яйцами и сахаром, добавьте манку и муку, размешайте, чтобы не было комочков, и всыпьте столовую ложку без горки негашеной соды. Все перемешайте и разлейте по маленьким формочкам для выпечки. Впрочем, я обычно выпекаю один большой манник. Поставьте в духовку, и через 20-30 минут манник будет готов.

Наталья ПЕТРОВА.  
д. Трутнево  
Псковской области.

### ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ

Возьмите 250 г муки, 250 г маргарина, 4 столовые ложки сахарной пудры, 4 столовые ложки сметаны, щепотку соли.

Муку просейте, немного отсыпьте, залейте 3-5 ложками кипятка, быстро замесите тесто. Маргарин натрите на крупной терке или порубите, смешайте с основной частью муки, добавьте полностью остывшую запаренную муку, сахар, сметану, соль. Еще раз все хорошенько порубите, быстро замесите тесто и поставьте на 20-30 минут в холодильник.

После этого раскатайте и сформируйте пирог или печенье, как вам больше нравится. Только перед тем, как ставить в духовку, печенье наколите вилкой, так как оно сильно поднимется и без накалывания поверхность станет неровной.

### ДРОЖЖЕВОЙ ПИРОГ

Возьмите 500 г муки, 40 г дрожжей, 1,5 стакана молока, стакан сахара, 200 г сливочно-

Вы собрались приготовить что-нибудь вкусненькое, но обнаружили, что в холодильнике нет ни одного яйца. Не спешите в магазин, воспользуйтесь одним из рецептов.

го масла или маргарина, соль, сухофрукты.

Дрожжи разведите в половине стакана чуть теплого молока, добавив несколько чайных ложек муки, чайную ложку сахара и щепотку соли. Поставьте в теплое место. Когда опара поднимется, добавьте в нее просеянную муку, влейте оставшееся молоко, предварительно растворив в нем сахар. Хорошо взбейте тесто. Когда оно станет эластичным, добавьте растопленное и остывшее масло, сухофрукты, посыпьте сверху мукой, прикройте чистой тряпочкой и поставьте в тепло, чтобы тесто еще раз поднялось.

Через 30 минут, если будет заметно, что тесто поднимается, выложите его на посыпан-

ную мукой столовую доску, растяните руками, раскатайте, сверните в рулет и выложите на смазанный маслом противень. Дайте постоять 30-40 минут. Выпекайте примерно 45 минут в горячей духовке.

Из такого количества теста у вас получится 2 рулета длиной 30-35 см.

### БЛИНЧИКИ

Возьмите 2 стакана молока, полстакана воды, щепотку соли. Муку просейте, соедините с молоком, водой и солью, чтобы получилось однородное, чуть более густое тесто, чем обычное тесто для блинов. Выпекайте, как обычные блины.

Нина ШИШКИНА.  
Владивосток.





**Есть такой глупый анекдот: "Вы любите помидоры?" "Если кушать, то да, а так - нет". Но он не так глуп, как кажется на первый взгляд...**

Вы любите мартини? Еще бы - скажут многие, особенно дамы. Действительно, отличное вино с заслуженной репутацией. Знаменитый итальянский вермут. Производится с 1905 года. Медалей не счесть...

Пьем мы это вино, к сожалению, нечасто - довольно дорогое удовольствие. И вот, представьте, приходите вы в магазин и видите мартини по баснословно дешевой цене. Не торопитесь открывать кошелек, сначала внимательно исследуйте бутылку и этикетку.

Но я же не специалист, разните вы, не знаю, как определить подлинность вина. Для того чтобы разобраться в этом случае, не нужно быть экспертом, достаточно уметь читать.

Прежде всего приглядитесь к названию. Не исключено, что там написано не "MARTINI", а "MARTI N1". Номер 1, конечно, очень похож на латинские буквы NI, но можете быть уверены: это не одно и то же.

Дальше в принципе можно не читать, а просто убирать кошелек в карман и идти в магазин. Но если все-

## ПРОНУМЕРОВАННАЯ ПОДДЕЛКА

тов. В то же время в настоящем вермуте должно быть не меньше 16 процентов алкоголя.

Надписей и картинок на фальшивом вермуте много. Так что их изучение может занять немало времени. Но если появится желание разобраться, то обнаружите, что медали на этикетке бутылки - одни картинки без надписей. Кем, за что вручались, непонятно. А среди гербов, медалей и трубящих ангелов скромно прячется надпись: PRODUCT OF RUSSIA. Видеть это несколько неожиданно, учитывая, что на лицевой стороне этикетки нет ни слова по-русски.

Зато если перевернуть бутылку, то на контр-этикетке уже все написано по-русски синим по-



ле на итальянский манер с ударением на "и", на деле - село Аделино Шиповского района Рязанской области. Именно там ЗАО "Русская Алкогольная компания ЛТД" произвело на свет это "итальянское" вино.

Ну как, остались еще какие-нибудь сомнения? Вас не должно обманывать внешнее сходство "MARTI N1" со знаменитым вермутом. Это - совсем другой напиток.

Нужно отдать должное безвестному "умнику", придумавшему подобную маскировку: гениальная идея. И как оказалось, ею с успехом пользуются не только в селе Аделино. Как вам, например, нравится "ТОКА 1"? Очерedное "пронумерованное" вино внешне разительно напоминает известный венгерский токай. Такой же формы полулитровая бутылка - несколько нетипичная для других вин. Тот же термоусадочный колпачок. И внешний вид названия - просто один в один.

Если вам попадется "ТОКА 1", обратите внимание на оформление этикетки. Она украшена затейливыми гербами, содержит бессмысленный набор слов на разных языках: русском, французском, английском. Создается впечатление, что производители выплеснули на этот клочок бумаги все, что им вообще известно о винной атрибутике. Так, французское слово "Chateau" обозначает принадлежность продукции к какому-либо поместью. Но какое отношение к французским землям может иметь вино, разлитое в Люберцах?

Трудно сказать, кто был первооткрывателем в этой "номер-

лей - ведь это превосходный способ вводить их в заблуждение.

Хотя прежде чем делать далеко идущие выводы, не мешало бы попробовать "номерную" продукцию. Вдруг она не только рядится в "чужие одежды", но и внутренне соответствует громкому наименованию? Увы, на это уповать не стоит. Лжетокать проверили специалисты Всероссийского научно-исследовательского института пива-

зачное, светло-золотистого цвета. В аромате и вкусе простое, с сильным ароматом "персика"... По оформлению бутылки и этикетки может ввести потребителя в заблуждение относительно типа вина. Конечно, может ввести, и еще как вводит! Обманываются тысячи покупателей "ТОКА 1" и "MARTI N1".

За качество алкогольной продукции в столице отвечает специальная организация при правительстве Москвы - государственное унитарное предприятие "Московское качество". Оно распоряжается акцизными марками на алкогольную продукцию и решает, можно ли ее продавать на территории столицы. Именно здесь вино "ТОКА 1" получило сертификат соответствия и акцизную марку несмотря на то, что эксперты испытательной лаборатории арбитражного анализа и контроля качества винодельческой продукции НИИ ПБ и ВП в свое время обратили внимание работников государственного предприятия на несоответствие оформления данной продукции ГОСТу и на очевидное сходство с венгерским то-

каем. Однако, видимо, этих работников не впечатлили замечания экспертов по поводу оформления лжетокать, и они сочли их недостаточным основанием для запрета на ее продажу. И тем самым развязали руки ОАО "Рубин" и его производственным подразделениям.

Впрочем, вы теперь



варенной, безалкогольной и винодельческой промышленности. В отделе стандартизации рассказали, что идея пронумеровать популярные вина принадлежит ОАО "Рубин" (Люберцы). Именно там первыми начали выпускать "ТОКА 1" и "MARTI N1". ЗАО "Русская Алкогольная компания ЛТД", по всей видимости, лишь подхватила выгодную инициативу.

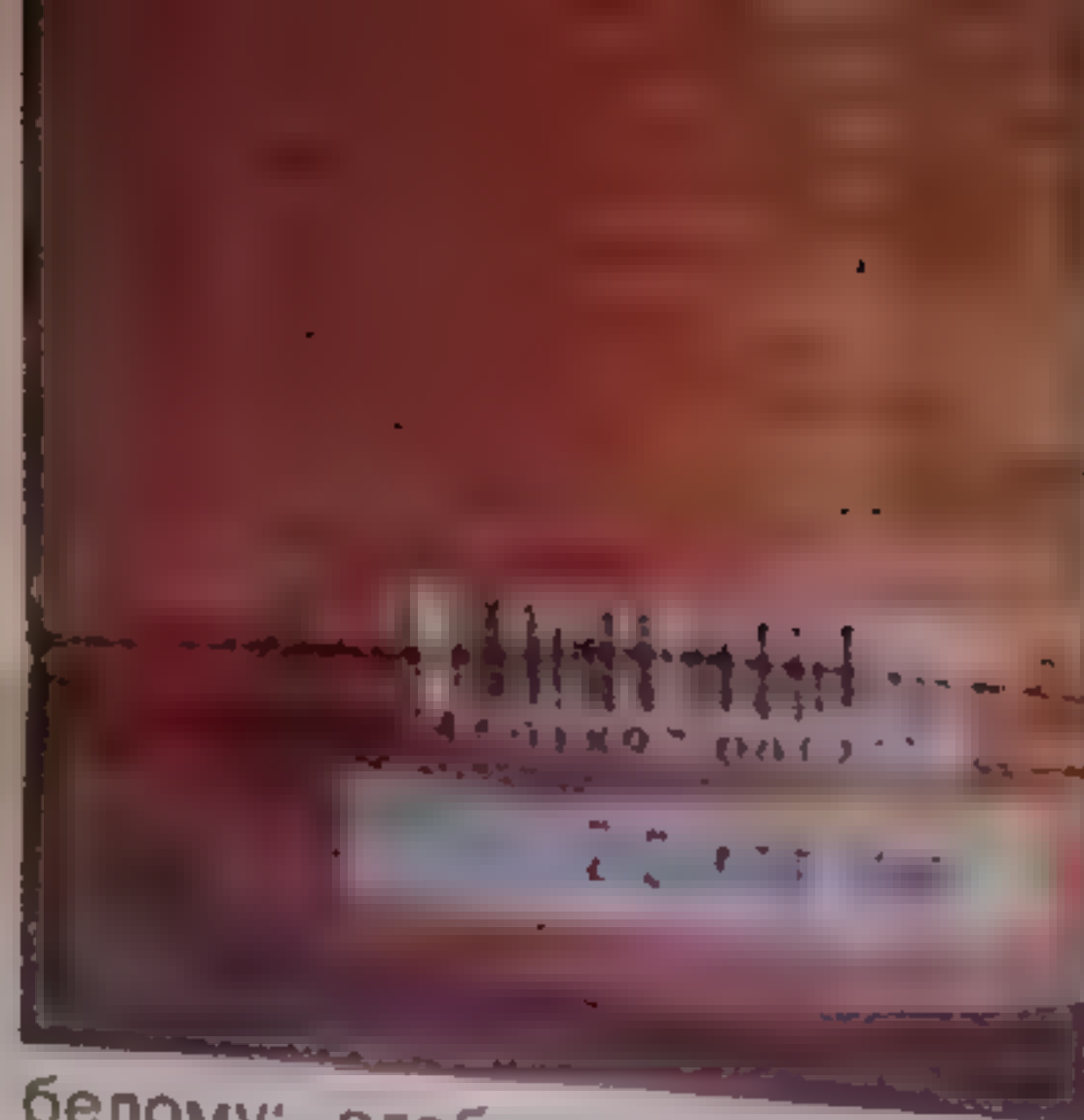




того чтобы разобраться в этом случае, не нужно быть экспертом, достаточно уметь читать.

Прежде всего приглядитесь к названию. Не исключено, что там написано не "MARTINI", а "MARTI N1". Номер 1, конечно, очень похож на латинские буквы NI, но можете быть уверены: это не одно и то же.

Дальше в принципе можно не читать, а просто убирать кошелек в карман и идти в другой магазин. Но если все-таки полюбозытствуете, то узнаете, что в "номерном" вине "VERMOUTH ADELINO BIANCO" "LIGHT ALCOHOL" - 9 процен-



белому: слабоалкогольный напиток "Вермут Бьянко". А под средневековым замком: "Произведено в Аделино" Теперь ясно, что таинственное "ADELINO", прочитанное внача-

Если вам попадется "ТОКА 1", обратите внимание на оформление этикетки. Она украшена затейливыми гербами, содержит бессмысленный набор слов на разных языках: русском, французском, английском. Создается впечатление, что производители выплеснули на этот клочок бумаги все, что им вообще известно о винной атрибутике. Так, французское слово "Chateau" обозначает принадлежность продукции к какому-либо поместью. Но какое отношение к французским землям может иметь вино, разлитое в Люберцах?

Трудно сказать, кто был первооткрывателем в этой "номерной" эпопее, но теплого чувства он почему-то не вызывает. Во всяком случае, у потребите-

варенной, безалкогольной и винодельческой промышленности. В отделе стандартизации рассказали, что идея промаркировать популярное вино принадлежит ОАО "Русин" (Люберцы). Именно там первыми начали выпускать "ТОКА 1" и "MARTI N1" ЗАО "Русская Алкогольная компания ЛТД", по всей видимости, лишь подхватила выгодную инициативу.

Что касается внутреннего содержания "ТОКА 1", то мнение специалистов таково: вино "про-



видимо, эти работники не впечатлили замечания экспертов по поводу оформления этикетки, и они сочли их недостаточным основанием для запрета на его продажу. И тем самым привадили руки ОАО "Русин" и его последователям для дальнейшего жупельничества.

Впрочем, вы теперь знаете, куда смотреть. И вас они, будем надеяться, не обманут.

## СКОЛЬКО БЫВАЕТ ПЕНСИЙ

Расскажите о пенсиях на детей-инвалидов, к тому же находящихся на иждивении по причине смерти кормильца (отца). Почему моему сыну выплачивается только одна пенсия?

Светлана ЖАРОВА,  
пос. Приветнинское Ленинградской области.

В соответствии со ст. 5 Закона Российской Федерации "О государственных пенсиях в Российской Федерации" гражданам, имеющим одновременно право на различные государственные пенсии, назначается и выплачивается одна из них по их выбору. Однако существует определенная группа граждан, которые имеют право на получение двух пенсий. Два вида пенсий предоставляется

а) гражданам, ставшим инвалидами вследствие военной травмы (статья 41 закона), участникам Великой Отечественной войны, ставшим инвалидами вследствие общего заболевания, трудового увечья и других причин (за исключением лиц, инвалидность которых наступила вследствие их противоправных действий). Им могут устанавливаться пенсии по старости (за выслугу лет) и пенсия по инвалидности;

б) вдовам военнослужащих, погибших в войне с Финляндией, Великой Отечественной войне, войне с Японией, не вступившим в новый брак. Им могут

устанавливаться пенсия по старости (пенсия по инвалидности, за выслугу лет, социальная) и пенсия по случаю потери кормильца - за погибшего мужа (в ред. Федерального закона от 14.07.1999 № 163-ФЗ);

в) родителям военнослужащих, проходивших военную службу по призыву, погибших (умерших) в период прохождения военной службы или умерших вследствие военной травмы после увольнения с военной службы (за исключением случаев, когда смерть военнослужащих наступила в результате их противоправных действий).

Им могут устанавливаться пенсии по старости (пенсия по инвалидности, за выслугу лет, социальная) и пенсия по случаю потери кормильца (статья 58.1 закона). При этом пенсия по случаю потери кормильца устанавливается каждому из родителей погибшего (умершего) военнослужащего (пп. "в" введен Федеральным законом от 01.06.1999 № 110-ФЗ). В данном случае вашему сыну выплачивается одна пенсия на законных основаниях.

Вам следует помнить о сроках, на которые устанавливается инвалидность.

Инвалидность I группы устанавливается на два года, II и III групп - на один год. Срок пересвидетельствования не устанавливается: мужчинам старше 60 лет и женщинам старше 55 лет, инвалидам с необратимыми анатомическими дефектами, другим инвалидам - по перечню заболеваний, утверждаемому в порядке, определяемом Правительством Российской Федерации (в ред. Федерального закона от 14.01.1997 № 19-ФЗ).

Некоторые условия назначения пенсий по инвалидности.

Пенсия по инвалидности вследствие общего заболевания (статья 43 закона) гражданам, ставшим инвалидами в возрасте до 20 лет, назначается независимо от продолжительности общего трудового стажа. В остальных случаях для назначения пенсии по инвалидности вследствие общего заболевания необходим следующий трудовой стаж ко времени наступления инвалидности: гражданам в возрасте до 23 лет - не менее одного года, а в возрасте 23 лет и старше - один год с увеличением его на четыре месяца за каждый полный год возраста начиная с 23 лет, но не более чем 15 лет.

Некоторые условия назна-

чения пенсии по случаю потери кормильца.

Право на пенсию имеют нетрудоспособные члены семьи умершего, состоявшие на его иждивении (статья 53 закона). Нетрудоспособными членами семьи считаются:

а) дети, братья, сестры и внуки, не достигшие 18 лет или старше этого возраста, если они стали инвалидами до достижения 18 лет, при этом братья, сестры и внуки - при условии, если они не имеют трудоспособных родителей;

б) отец, мать, супруг (жена, муж), если они достигли 60 или 55 лет (соответственно мужчины и женщины) либо являются инвалидами;

в) один из родителей или супруг, либо дед, бабушка, брат или сестра, независимо от возраста и трудоспособности, если он (она) занят уходом за детьми, братьями, сестрами или внуками умершего кормильца, не достигшими 14 лет, и не работает;

г) дед и бабушка - при отсутствии лиц, которые по закону обязаны их содержать;

д) родители погибших (умерших) военнослужащих, проходивших военную службу по призыву, если они достигли 55 и 50 лет (соответственно мужчины и женщины) (статья 58.1 закона), (пп. "д" введен Федеральным законом от 01.06.1999 № 110-ФЗ).

Родители и супруг умершего, не состоявшие на его иждивении, имеют право на пенсию, если впоследствии они утратили источник средств к существованию.

Также следует учитывать, что пенсия назначается ранее дня обращения за ней в следующих случаях:

- пенсия по инвалидности - со дня установления инвалидности, если обращение за ней последовало не позднее 12 месяцев с этого дня;

- пенсия по случаю потери кормильца - со дня смерти кормильца, если обращение за ней последовало не позднее 12 месяцев со дня его смерти;

- при обращении за пенсией позднее она назначается на год раньше того дня, когда последовало обращение за ней.

Во всех случаях пенсия назначается не ранее чем со дня возникновения права на нее.

Антон ТОНЬШИН,  
юрист.





# ДРУГ ДОМА

№ 20/1800

2001

МАЙ

Выходит  
четыре раза  
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Петербургских детей охватила настоящая истерия, виновником которой стали два японских мультсериала "Покемон" и "Сейлормун".

## ДЕТИ В СЕТЯХ "ПОКЕМОНА"

Это увлечение похоже на стихийное бедствие. Дети дни и ночи рисуют своих героев, скупают значки, календари, игрушки, компьютерные игры, создают фан-клубы, часами смотрят кассеты. Все бы ничего, если бы не содержание самих мультфильмов: оба несут в себе элементы жестокости, насилия, фанатизма.

Например, "Покемон" значится в Книге рекордов Гиннесса как самый опасный фильм. Когда



### Вкусно поели, сладко поспим

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 19 кулинарный приз получает **Наталья Геннадьевна ПЕТРОВА** из д. Трутнево Псковской области, научившая готовить вкусный манник, который очень любят в ее семье. Приз получает **Александр Алексеевич ЗВЕРЕВ** из г. Королев Московской области, рассказавший, как самому сделать простейшие биолокационные рамки и определить в квартире лучшее место для кровати.

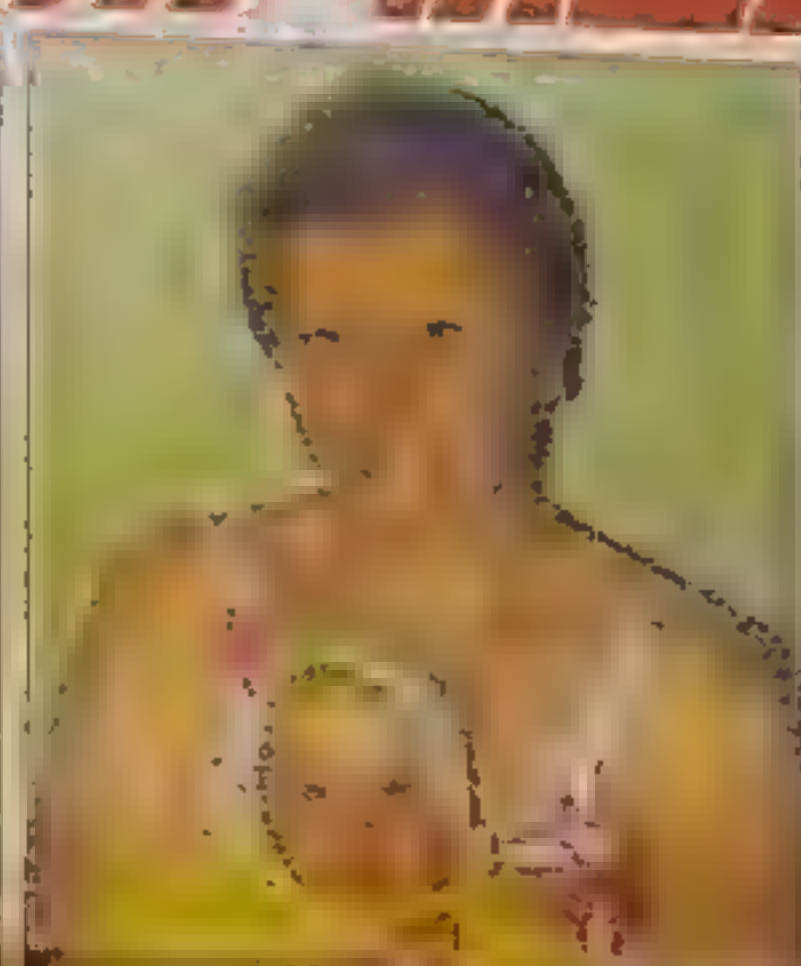
Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

### ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Светлана  
МЯСНИКОВА



Ольга ДЯДИЩЕВА  
с младшей дочерью  
Аллочкой



Юлия ЗВОНКОВА с сестрой  
Катей

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода фонд, который



фильмов: оба несут в себе элементы жестокости, насилия, фанатизма.

Например, "Покемон" значится в Книге рекордов Гиннесса как самый опасный фильм: был случай, когда во время просмотра очередной серии 200 японских детей пришлось госпитализировать с приступами эпилепсии, тошнотой, потерей сознания, еще 500 почувствовали себя плохо. Специалисты определили, что это было вызвано сменяющейся на определенной частоте комбинацией цветов (такой эффект, например, наблюдался, когда один из героев сверкал глазами. Словом, в буквальном смысле "взглядом можно убить").

В некоторых странах мультфильм и игры, созданные на

его основе, запрещены к распространению, а у нас "Покемон" все набирает обороты, поскольку стал основой выгодного бизнеса: дети легко расстаются с карманными деньгами, лишь бы заполучить себе в коллекцию очередного Покемона (а их в се-

риале несколько тысяч). Бизнес быстро докатился до Петербурга. Одна продавщица рассказала вашему корреспонденту, что в день приходят до 50 покупателей, в основном девочки. Они делают покупки кто на пять, а кто и на 100 рублей. Многие являются по несколько раз в неделю. Еще лучше идет бизнес в школьных киосках. Увы, сегодня даже специалисты не могут дать однозначного ответа, что делать, если ребенок заболел покемонманией.

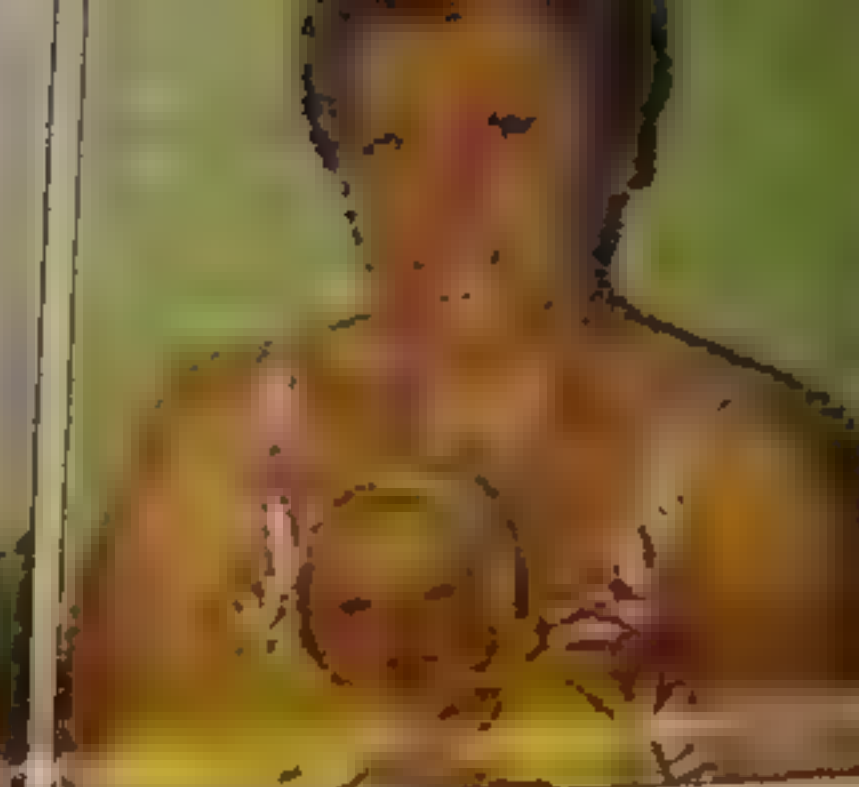
- Я бы посоветовала родителям активнее участвовать в делах своих детей, постараться сместить акценты в сторону более полезных и безобидных увлечений, - считает психолог Мария Цветкова.

Где вы, наши добрые мультики?

Антонина КУЗНЕЦОВА.  
Санкт-Петербург.



Светлана  
МЯСНИКОВА



Ольга ДЯДИЩЕВА  
с младшей дочерью  
Аллочкой



Юлия ЗВОНКОВА с сестрой  
Катей

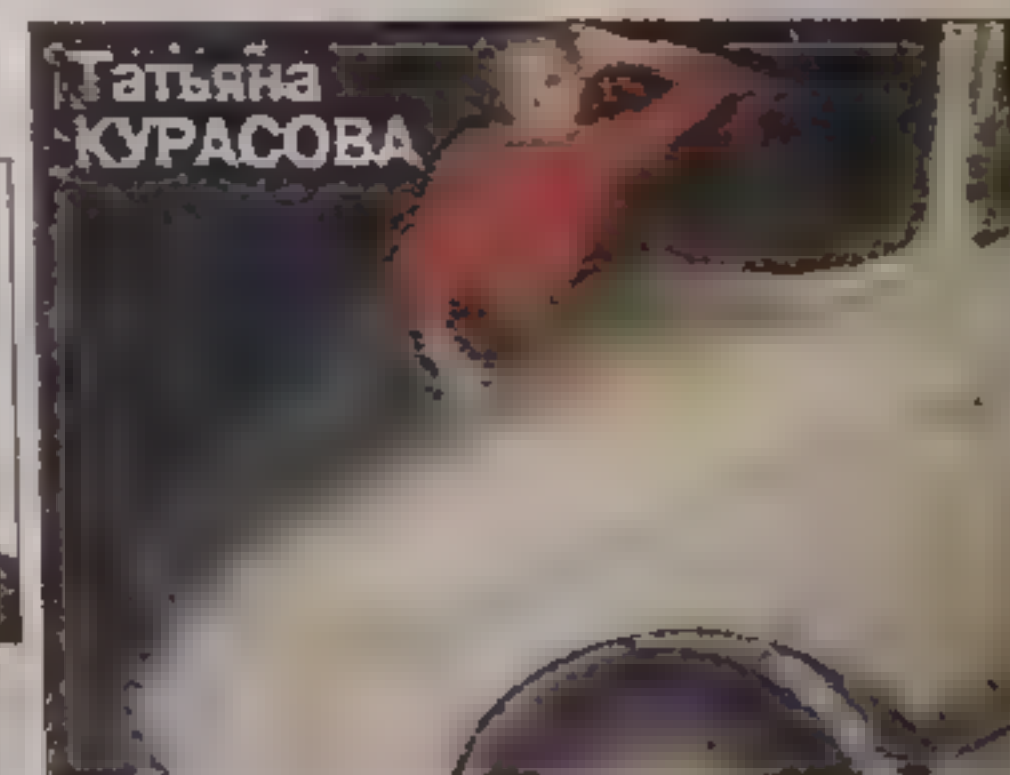
"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до **определенной даты**, в данном случае - **до 18 июня 2001 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

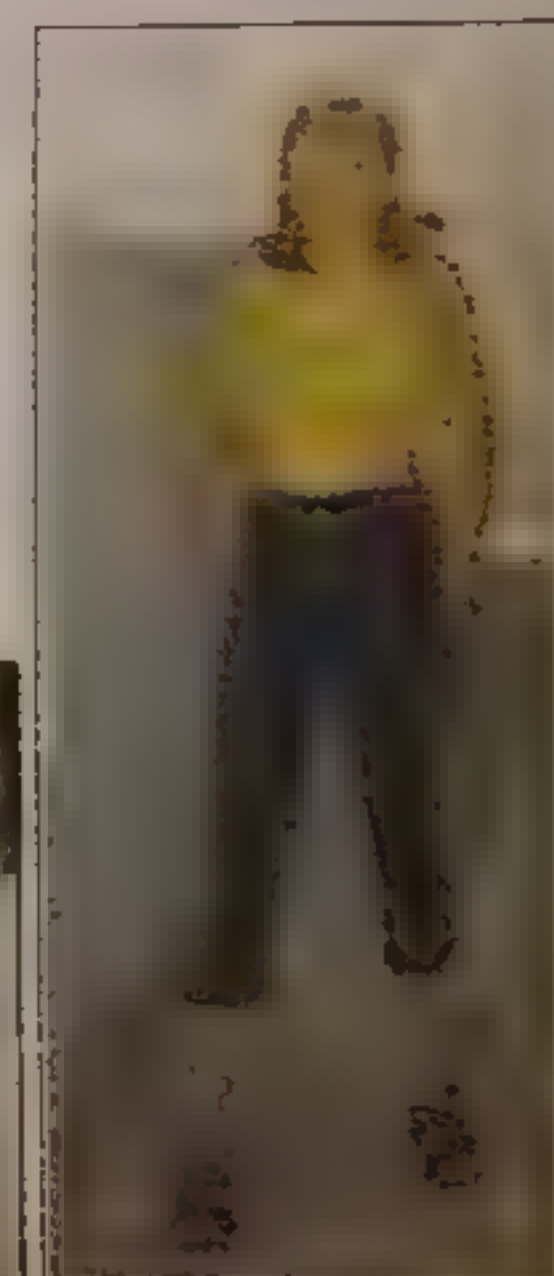
По итогам второго розыгрыша анкет из "Друга дома" № 18 за прошлый год в счастливую десятку попали **Ольга Юрьевна ДЯДИЩЕВА** из Самары, **Людмила Викторовна ЕЛДЫНОВА** из г. Валуйки Белгородской области, **Юлия Викторовна ЗВОНКОВА** из Мурманска, **Маргарита Николаевна КОМИСАРОВА** из Вологды, **Татьяна Юрьевна КУРАСОВА** из с. Новые Кельцы Рязанской области, **Светлана Геннадьевна МЯСНИКОВА** из пос. Мохсоглох, Якутия, **Валентина Николаевна НОВИКОВА** из г. Ржев Тверской области, **Анна Анатольевна СВИРИНА** из г. Обнинск Калужской области, **Артем Аркадьевич СУРКОВ** из г. Верхний Уфалей Челябинской области и **Лидия Николаевна ЯКОВЛЕВА** из пос. Кондратьево Ленинградской области.



Артем  
СУРКОВ



Татьяна  
КУРАСОВА



Людмила  
ЕЛДЫНОВА

Поздрав-  
ляем побе-  
дителей!

"Друг дома" № 20

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 18.06.2001 г.

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ПОДПИСКУ!

Подписка на "Друга дома" в разгаре! И если вы хотите без хлопот и проблем получать любимую газету, отправляйтесь на почту, берите Объединенный каталог ГРФ по телекоммуникациям "Подписка-2001" (он зеленого цвета), открывайте том I на 69-й странице, найдите наш индекс - 34199 и оформите подписку. "Друг", как и прежде, поможет вам вырастить отменный урожай овощей и фруктов на своих садовых участках, сделать вкусные и полезные заготовки на зиму, будет держать вас в курсе новостей медицины, моды, косметики, научит, как сделать ремонт и хорошо отдохнуть. Словом, пригодится и в будни, и в праздники, как и положено настоящему другу!



1563-2334  
771563 233006





Проблема достаточно биологична: дело в том, что у отца в отличие от матери нет врожденного родительского инстинкта, и даже если он изначально хотел ребенка, любит он его, если можно так выразиться, головой, на уровне "обеспечить потомству средства к существованию". В первые месяцы жизни от ребенка, согласитесь, гораздо больше хлопот и неудобств, чем радости: он плачет, не дает спать по ночам, требует внимания, времени. Все в доме подчиняется ритму жизни младенца.

Естественно, для отца это стресс. Да плюс к тому характерная для молодых мам черта - заикленность на ребенке. Раньше мужчина ни с кем не делил любимую женщину, а теперь все ее внимание, все свободное время уделяется маленькому орущему существу, а отношения с мужем сводятся к "подай, принеси, не мешай".

Конечно, проще всего списать все на мужской эгоизм. Но зачастую в таком "отлынивании" от семьи виноваты сами женщины. Ощущая свою ненужность, "брошенность" в семье, мужчина и вести себя начинает соответственно. И даже стараясь из всех сил помогать жене, он наталкивается на то, что его за это не хвалят. Но повторяю еще раз, эти заботы для женщин инстинктивны, мужчина же воспринимает их как тяжелую обязанность. И не видя обратной связи с женой, отдаляется и от нее, и от ребенка.

*После рождения ребенка муж не хочет жить вместе, просто заходит. Говорит, что любит обоих. Ему 23 года.*  
**Ирина КИРЕЕВА.**  
**Екатеринбург.**

Однако что же делать в вашем случае? Ответьте сперва на два вопроса. Устраивает ли вас такое положение дел? Оно вполне может устроить женщину. Приходящий мужчина, по крайней мере, не мешает, его не надо кормить, стирать ему, ублажать в постели... Только учтите, что свято место пусто не бывает, и вполне вероятно, что лишенный заботы мужчина кого-нибудь себе найдет. И второй вопрос: а вам-то этот мужчина дорог? Или вы принимаете его по принципу "есть - хорошо, нет - тоже неплохо"? Мол, материально поддерживает, и ладно. Если дело обстоит так, то со временем вы будете иметь классического "воскресного папу" и отношения у вас выстроятся по типу "супруги-любовники". Если же такой вариант вам не подходит, этот человек вам дорог и вы не хотите его терять, приготовьтесь к долгой и серьезной борьбе.

Прежде всего, посмотрите на себя со стороны: а привлекательны ли вы как женщина? Или, окунувшись в "радости материнства", забыли, как пользоваться косметикой, в качестве одежды признаете лишь старый халат и тапочки (зато удобно!)? вспомните, что вы не только мать, но и женщина. Второе - опасайтесь "погрязнуть в ребенке". Мужчина редко любит просто мать своего ребенка, он любит интересную женщину, в какой-то степени социальную единицу. С вами он о чем-то говорил, делился планами, обсуждал книги и фильмы, вы ходили в гости, а сейчас вас не интересует ничего, кроме новой модели памперсов. Да ему просто не интересно с вами! И такой момент мужчина обычно переживает тем тяжелее, чем глубже была

## РАДОСТИ МАТЕРИНСТВА И ГОРЕСТИ ОТЦОВСТВА



его духовная связь с женой. Поэтому выходите в свет, смотрите телевизор, встречайтесь с подругами, если вы работали - находите раз в неделю возможность забежать на работу поболтать с коллегами, попить чайку.

Третий этап - найдите возможность "сбыть" ребенка хоть на полдня и проведите это время вместе. Прекрасно, если вы сможете посвятить его сексу. Таким образом вы как бы успокоите мужа, дадите ему понять, что он для вас по-прежнему желанен, что вы видите в нем не абстрактного "отца своего ребенка", а интересного мужчину.

Проявляйте о мужчине обычную бытовую заботу: пуговку

пришить, рубашку постирать, обедом накормить. Не секрет, что мужчины порой ревнуют к детям, а женщины, не обращая внимания на это, еще и подливают масла в огонь, декларативно заявляя, что мог бы, мол, и сам о себе позаботиться.

И последний этап массивированной атаки - пробудите в нем ревность. Только очень осторожно, ибо оружие это обоюдоострое. Можно, например, сказать, что встретила однокурсника, который недавно развелся и собирается зайти попить кофе, как-нибудь вечером, или рассказать о молодом отце, с которым познакомилась в скверике, катая колясочку. Любой нормальный мужчина не потерпит, чтобы в его отсут-

ствие к жене приходили на кофе всякие старые приятели, да еще свежеразведенные.

Одно из самых серьезных женских заблуждений - дети привязывают мужчину к семье. Как я уже неоднократно говорила, у мужчины нет врожденного родительского инстинкта, и поначалу общение с ребенком для него - исполнение семейного долга. Мужчину в семье удерживают только нормальные семейные отношения, и создать их - дело женщины.

**Марина ЭСТЕР,**  
ведущий эксперт  
Центра психологических  
исследований  
"Гименей плюс".

- Не зря говорят, - рассказывает Людмила Петровна, - что есть родители, которые не

РЕСУРСНА...



не мешай".

Конечно, проще всего списать все на мужской эгоизм. Но зачастую в таком "отлынивании" от семьи виноваты сами женщины. Ощущая свою ненужность, "брошенность" в семье, мужчина и вести себя начинает соответственно. И даже стараясь изо всех сил помогать жене, он наталкивается на то, что его за это не хвалят. Но повторяю еще раз, *эти заботы для женщин инстинктивны, мужчина же воспринимает их как тяжелую обязанность. И не видя обратной связи с женой, отдаляется и от нее, и от ребенка.*

одежды признаете лишь старый халат и тапочки (зато удобно!)? вспомните, что вы не только мать, но и женщина. Второе - опасайтесь "погрязнуть в ребенке". Мужчина редко любит просто мать своего ребенка, он любит интересную женщину, в какой-то степени социальную единицу. С вами он о чем-то говорил, делился планами, обсуждал книги и фильмы, вы ходили в гости, в кино, а сейчас вас не интересует ничего, кроме новой модели памперсов. Да ему просто не интересно с вами! И такой момент мужчина обычно переживает тем тяжелее, чем глубже была

подругами, если вы работали - находите раз в неделю возможность забежать на работу поболтать с коллегами, попить чайку.

Третий этап - найдите возможность "сбыть" ребенка хоть на полдня и проведите это время вместе. Прекрасно, если вы сможете посвятить его сексу. Таким образом вы как бы успокоите мужа, дадите ему понять, что он для вас по-прежнему желанен, что вы видите в нем не абстрактного "отца своего ребенка", а интересного мужчину.

Проявляйте о мужчине обычную бытовую заботу: пуговку

детям, а женщины, не обращая внимания на это, еще и подливают масла в огонь, декларативно заявляя, что мог бы, мол, и сам о себе позаботиться.

И последний этап массовой атаки - пробудите в нем ревность. Только очень осторожно, ибо оружие это обоюдоострое. Можно, например, сказать, что встретила одноклассника, который недавно развелся и собирается зайти попить кофе, как-нибудь вечером, или рассказать о знакомстве с отцом, с которым познакомилась в скверике, катая колясочку. Любой нормальный мужчина не потерпит, чтобы в его отсут-

Одно из самых серьезных женских заблуждений - дети привязывают мужчину к семье. Как я уже неоднократно говорила, у мужчины нет врожденного родительского инстинкта, и поначалу общение с ребенком для него - исполнение семейного долга. Мужчину в семье удерживают только нормальные семейные отношения, и создать их - дело женщины.

ведущий эксперт  
Центра психологических исследований  
"Гименей плюс".

- Не зря говорят, - рассказывает Людмила Петровна, - что есть родители, которые не любят своих детей, но нет бабушек и дедушек, которые бы не любили своих внуков. Все это я испытала на себе. Когда родилась моя дочь Алена, мы с мужем были еще студентами. Больше всего на свете мне хотелось отдохнуть, выспаться, сходить в гости. Увы, всего этого я была лишена. Конечно, со временем дочь выросла, но, на мой взгляд, должно-го внимания от нас с мужем так и не получила. Мы оба с азартом делали карьеру, были больше увлечены производственными вопросами, чем оценками в дневнике Алены. Как и все родители, мы водили ее в зоопарк и на новогодние елки, дарили подарки и отправляли на летний отдых в лагерь. Годы шли, Алена выросла и превратилась в умную, эффектную

женщину. Она вышла замуж и родила нам потрясающую внучку Дашеньку. Я не могу передать всех тех чувств, которые всколыхнулись в моей душе, когда я увидела этот крохотный беспомощный комочек - ручки с крохотными пальчиками, пухлые щечки и огромные синие глаза. Я просто как с ума сошла. Я все время звонила дочери с работы, чтобы узнать, как там Дашенька. Я не могла спо-

койно уснуть, если не успевала вечером после работы заскочить к своей ненаглядной. А когда она однажды заболела, я просто не находила себе места и подняла на ноги всю профессию города! В общем, что и говорить, все свое свободное время, все выходные дни я теперь проводила у дочери. Я помогала по хозяйству и с радостью ждала того момента, когда дочь говорила мне: "Мама, мы с мужем пойдем в гости, посиди с внучкой". Это были самые счастливые дни моей жизни. Кстати, ее первое слово было не "мама", а "баба"! Но однажды настал момент, когда эта идиллия кончилась. Сначала я заметила, что меня стали все реже приглашать в гости, а уж внучку теперь не доверяли совсем. На вопрос, что случилось, дочь ответила: "Понимаешь, мам, мы с мужем решили, что ты слишком балуешь Дашку, после тебя она какая-то нервная, капризная становится. Что в общем-то понятно - ты ей все разрешаешь, потакаешь во все. А мне потом

тяжело с ней. Так что, извини, но дочка теперь будет со мной. Чтобы совсем не испортить ребенка, вам лучше какое-то время не общаться". Крепко мы тогда поругались с дочкой. Вот уже полгода, как мы только перезваниваемся, а вот в гости друг к другу не ездим. Мое сердце просто кровью обливается - как там моя Дашутка? Впрочем, дочь говорит, что все нормально. А я так просто вся извелась, жду не дожусь, когда же дочь разрешит мне посмотреть на мою кровиночку...

Конфликты между новоиспеченными родителями и бабушками отнюдь не редкость. Молодым кажется, что старшее поколение портит и балует своих внуков. И чтобы оградить их от чрезмерной опеки, те вынуждены сокращать контакты, порой до минимума. А это больно и обидно. Чтобы этого не произошло, бабушки и дедушки должны обязательно отслеживать реакцию и своих детей, и своих внуков на их присутствие. Не "перебирать" со вниманием и заботой, вовремя кор-

ректировать отношения, сразу выяснять причины недовольства и, увы, порой подстраиваться под молодое поколение... Ни в коем случае не стоит диктовать сыну или дочери, как надо обращаться с малышом. Что-то посоветовать в мягкой форме можно только тогда, когда вас об этом спрашивают. Также никогда не следует обсуждать кого-то из родителей малыша в его присутствии - это для вас он зять, а для него - любимый папочка, его плоть и кровь.

Родителям же надо иметь в виду, что периодическое присутствие в доме бабушек и дедушек очень благоприятно для подрастающих внуков. Потому что оно всегда действует на детей успокоительно - старшие члены семьи являются (на подсознательном уровне) для малышей признаком стабильности, защищенности, некоего установленного порядка. К тому же именно бабушки и дедушки способны создать ощущение единства семьи и рода, преемственности поколений. Именно они, и никто другой, передают своим внукам семейные традиции и ценности, истории, предания, без которых не способен жить и полноценно развиваться ни один человеческий род. Они порой являются для внуков как бы своеобразным ресурсом, способным придать силы и подержать в трудные минуты.

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

## РЕСУРСНАЯ БАБУШКА

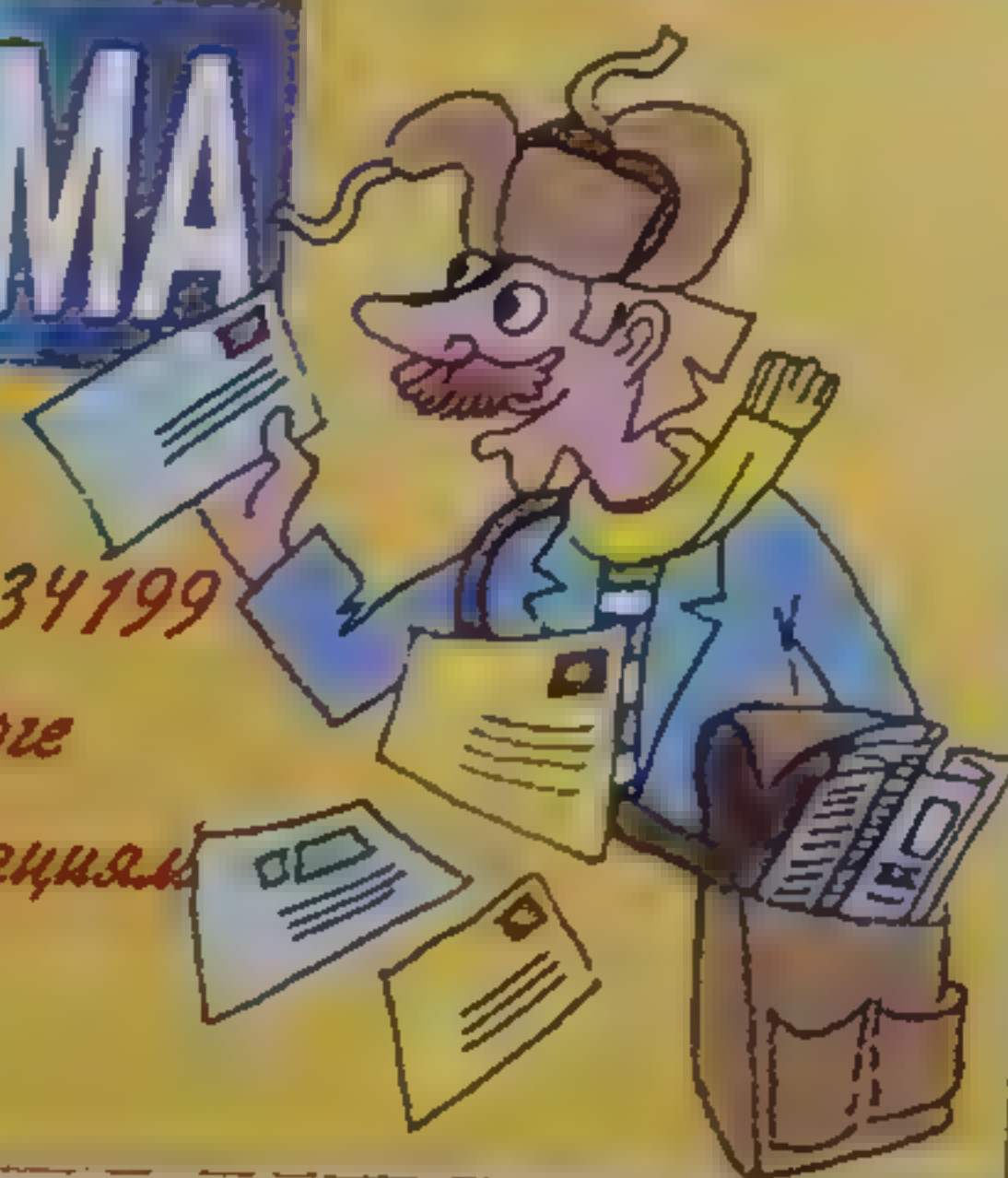
## ДРУГ ДОМА

Наш подписной индекс - 34199

в Объединенном каталоге

ЖК РФ по телекоммуникациям

"Подписка-2001"





**Есть такой старый анекдот-загадка: "Кто такой зануда? Это человек, которому проще отдать, чем объяснить, что не хочешь этого делать". Что же такое "зануда" на самом деле и как с ним бороться? На этот вопрос отвечает социопсихолог Елена КОНДРАШОВА.**

## У, КАКОЙ ЗА-А-НУ-У-ДА!

- Существует три основных типа мужчин-зануд. Различаются они в основном степенью опасности и формой проявления занудливости. Первый тип, появившийся сравнительно недавно, - "зануда богатый". Богатство порождает самоуверенность и веру в собственную неотразимость. Плюс возможность покупать все, что понравится. Такой тип, стремясь завоевать вас, будет каждый вечер приглашать в рестораны, театры, хотите вы того или нет, задаривать драгоценностями, цветами, конфетами, шмотками. Особенно тяжело бороться с такими типами девушкам скромным и порядочным: "Ну как же, он на меня столько тратит..." В принципе такой зануда - не худший вариант в качестве мужа. Однако, если как мужчина он вам абсолютно безразличен, стоит напомнить ему строчку из песни "Битлз": "Ты не можешь купить мою любовь!" и категорически отказываться от всех приношений. Полезно также надеть маску гордой Золушки и спрятаться за ветхозаветным "с милым рай и в шалаше". Зануда богатый в целом безопасен, если его не злить - не выбрасывать демонстративно цветы, конфеты, деньги. Если же вы все-таки любите все-таки не вас, а деньги, и такое отношение к вложенным капиталам может привести его в бешен-

среднего, и рассуждения о высоких материях с употреблением научных терминов приводят его в уныние. Его можно довести до такого состояния, что он будет бегать от вас. Единственное, чего нельзя делать, - грозить ему милицией. Может побить...

Третий тип - наиболее занудливый и с физической точки зрения абсолютно безопасный - "зануда-плакса". Этот тип выбирает своим оружием эмоциональный шантаж. Сутками простаивая под окнами, он бывает счастлив, если ему позволят проводить или донести сумку. Поначалу такая преданность льстит, но будьте осторожны: зануда-плакса обладает неустойчивой психикой и редкостным инфантилизмом. В ответ на отставку он реагирует крайне бурно - угрожает повеситься, застрелиться, отравиться, причем одновременно. Девушки эмоциональные обычно не выдерживают. Но учтите: в супружестве зануда-плакса столь же занудлив. Он болезненно ревнив, постоянно боится, что его не любят, что его бросят и так далее. Оружие борьбы за здоровую семью - все тот же эмоциональный шантаж. Избегаются от подобных типов следующим образом. Надо взять его за руку и долго, проникновенно рассказывать, какие есть способы самоубийства, после чего попросить его не применять ни одного в вашей квартире,

И хотя девственная плева, которая разрывается при дефлорации, не играет в организме совершенно никакой роли, ее наличие или отсутствие может иметь огромное значение в жизни человека. Некое моральное обязательство - хранить девственность до свадьбы (с кем?) или хотя бы для любимого (а как в этом быть уверенным?) - накладывает определенный отпечаток на решение девушки о начале половой жизни. А чисто физические обстоятельства разрыва плевы порой превращают это простейшее действие в драматическое представление.

Дефлорацию используют как средство давления на девушек. В общественной морали для этого тщательно выстраивается идея о целомудреннос-

обще не испытывали боли 42 процента. Кровянистые выделения были более сильными, чем во время менструации, у 9 процентов женщин, умеренные - у 21 процента, скудные - у 54 процентов, очень скудные (или вообще не было) у 16 процентов. Так что шансы на безболезненный и бескровный старт во взрослую жизнь гораздо выше, чем на боль и кровотечение.

При этом психологи считают, что чем дольше девушка готовится к первому сношению, чем больше колеблется, тем больше у нее шансов, что будут болезненные или неприятные ощущения. Однако это объясняется не материальными факторами, а психологическим настроением, готовностью к возможной боли. На самом

**Дни бегут, годы сменяют друг друга, девочка вырастает в девушку, а девушка превращается в женщину. Кроме возраста и опыта границей между последними становится и чисто материальный момент: лишение невинности, или дефлорация. Таким красивым названием (по-латыни оно означает "срывание цветка") древние гуманисты давали понять, что девушка созрела и готова к новым правам и обязанностям.**

## НАЧАЛО



ся. Вход во влагалище лучше смазать нейтральным кремом, мазью, вазелином. Можно самостоятельно вводить пенис, направляя его по пути наименьшего сопротивления. При этом движение должно быть плавным, но не замедленным. Можно сесть на партнера и, слегка двигая тазом из стороны в сторону, опуститься на его пенис.

При первом сношении не стоит пользоваться презервативом - он может порваться из-за наличия крови, которая смывает смазку. Лучше ввести во влагалище свечу Фарма-текс или Патентекс Овал - местные химические противозачаточные средства. Их эффективность в отношении инфекции - около 85 процентов, контрацептивный эффект - не менее 80 процентов (практически как у презерватива). Но кроме того, свечи дают дополнительную смазку, так необходимую, когда девушка не очень возбуждена, а больше прислушивается к своим ощущениям. Только для начала стоит очень внимательно прочитать инструкцию по применению, чтобы не снизить действие средства.

Девственность - цветок, который девушка вольна подарить любимому мужчине. Этот подарок не должен быть



безразличен, стоит напомнить ему строчку из песни "Битлз": "Ты не можешь купить мою любовь!" и категорически отказываться от всех приношений. Полезно также надеть маску гордой Золушки и спрятаться за ветхозаветным "с милым рай и в шалаше". Зануда богатый в целом, безопасен, сбивать демонстративно цветы, не кидаться конфетами. Больше всего он любит все-таки не вас, а деньги, и такое отношение к вложенным капиталам может привести его в бешенство.

Второй тип - "зануда наглый". Наиболее опасный и неприятный тип. Вначале тоже могут быть подарки, рестораны, но в случае вашего отказа от "дальнейшего сотрудничества" галантный кавалер превращается в агрессора. Приготовьтесь - ночные телефонные звонки, дежурство в подъезде, угрозы типа "все равно никуда не денешься" и обещание переломать ноги всем вашим знакомым мужского пола. Наглый зануда совершенно искренне верит, во-первых, в свою исключительность, а во-вторых, в то, что женщина является существом второго сорта. Он не слишком разборчив в средствах и не остановится даже перед тем, чтобы получить то, что принадлежит другому. Он хамит, угрожает, намекает... Вам становится страшно - а не связан ли он с мафией? Бороться с такими можно и совершенно необходимо. Для этого вам лучше всего самой превратиться в зануду - много и жалобно плакать, уверять его, что он сломал вам жизнь... Другой вариант - долго и с наслаждением рассказывать ему, сколько детей вы готовы нарожать ему после свадьбы, как весело будет вам с ним ходить на концерты в Большой зал консерватории, серьезно спрашивать его, кого он считает более гениальным - Пушкина или Селлинджера? Наглый зануда - обычно существо, обладающее интеллектом ниже

крайне бурно - угрожает повеситься, застрелиться, отравиться, причем одновременно. Девушки эмоциональные обычно не выдерживают. Но учтите: в супружестве зануды плакса столь же занудлив. Он болезненно ревнив, постоянно боится, что его не любят, что его бросят и так далее. Оружие борьбы за здоровую семью - все тот же эмоциональный шантаж. Избавляются от подобных типов следующим образом. Надо взять его за руку и долго, проникновенно рассказывать, какие есть способы самоубийства, после чего попросить его не применять ни одного в вашей квартире, ибо вам не хочется писать объяснения в милиции. Хотя известно, что отвязаться от плаксы порой бывает труднее, чем от богача или нахала. Особенно тяжело переживают борьбу с плаксой девушки эмоциональные, ибо он, пытаясь вернуть любимую, не гнушается ничем. Он обзванивает всех ее друзей и подруг, рассказывая, как он ее любит и как она его не ценит, он старается заручиться любовью всех ее родных и близких. И действительно, на девушку начинается массированная атака: "Он так любит, так страдает, где еще такого найдешь". Выдержать такое можно, лишь откровенно и грубо "посылая" и его, и всех остальных, за него радеющих.

Вообще, бороться с занудами - тяжкий труд, не всегда к тому же результативный. Сущность подобных типов видна, как правило, сразу, и лучше держаться от них подальше. Есть, правда, еще один тип нудных мужчин, который лично мне весьма импонирует. Назовем его "порядочным занудой": у такого все в порядке - и паркет не скрипит, и краны не текут, и штаны без пузырей на коленях, и даже обед приготовлен - мастер на все руки. Правда, из окна такой не выпрыгнет и на всю зарплату роз не купит, но, может, это и хорошо - пусть лучше за картошкой идет!

ти, которая почему-то совпадает с физическим признаком - наличием девственной плевы. Хотя врачи знают, что порой плева либо отсутствует, либо имеет такую форму, что обнаруживается с трудом. А вот психологи и социологи со своей стороны говорят о "пудевственницах", которые практикуют любые сексуальные контакты, лишь бы они не вели к разрыву девственной плевы.

С другой стороны, для сдерживания сексуальной активности молодых девушек пользуются старым проверенным методом - запугиванием. Дефлорацию представляют как чрезвычайно болезненный процесс, обязательно вызывающий не только боль, но и страх, отвращение к половой жизни, неприязнь к партнеру и другие отрицательные последствия. Между тем во время первого сношения испытывали боль, более сильную, чем во время менструации, 14 процентов женщин, сравнимую с менструальной - 44 процента, более слабую или во-

деле многие женщины, которые описывали свое первое сношение как болезненное, со временем начинают говорить о том, что ощущения были скорее непривычными, чем неприятными.

Поэтому взрослой девушке не стоит фиксироваться на своем девчестве, лучше не думать из девственности ни недостатка, ни заслуги, быть самой собой и ничего не бояться. Только человек, который сам строит свою жизнь, добивается своих целей, все остальные приходят к результату, который им кто-то навязал.

Конечно, первое сношение лучше не пускать на самотек, а предпринять некоторые меры, чтобы новизна не была подавлена собственным ожиданием, несоответствующим поведением партнера, необычностью ситуации. Мужчине лучше сказать о том, что эта близость - первая, но не делать из происходящего трагическую сцену. При введении лечь на спину, достаточно разведя бедра, и расслабить-



Врач  
ПРОКОПЕНКО  
ВРАЧ  
СЕКСОПАТОЛОГ  
КАРДИОЛОГ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
НАУК  
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ  
"ДРУГА ДОМА"

омрачен ни страхом, ни болью, ни оценками окружающих. Ваша жизнь - только ваша, что бы вы ни сделали, всегда впоследствии пожалеете, а еще чуть позже - похвалите себя за верное решение. Поэтому не позволяйте управлять вами со стоической правоте позволяет свести к минимуму неприятности, в том числе и при первом сношении.







## НЕ БОЛИТ ГОЛОВА

Чтобы избавиться от головной боли, нужно приложить ко лбу листья капусты. Если боль долгое время не проходит, за полчаса до еды пейте по 2 столовые ложки сок свежего картофеля. Курс лечения 3-4 недели. Иногда головные боли проходят, если смазывать лоб и виски маслом укропа. Еще один способ. Одну столовую ложку подорожника залейте кипятком, настаивайте 10-15 минут и медленно пейте по полстакана 2 раза в день. Можно приложить к вискам нарезанные дольки лука. Чеснок отварите с бобами, разотрите, добавьте растительное масло. Этой мазью натрите на ночь виски.

Людмила КУНШИНА.

г. Котельниково Волгоградской области.

## ЗАРЯДКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Из-за того, что по работе мне приходится много писать, сидеть, склонившись над тетрадками, меня беспокоили боли в позвоночнике, между лопатками и в шее. Вот хочу рассказать, как я от них избавилась. А нужно всего-то выполнять одно-единственное упражнение.

Встаньте на колени, медленно опуститесь так, чтобы ягодицы доставали до пяток, руки сомкните в замок за спиной. Медленно сделайте глубокий вдох. Медленно выдыхая через нос, плавно наклонитесь вперед, руки, сомкнутые в замок, поднимите вверх. Старайтесь как можно дальше вытягивать голову и руки, пока не коснетесь головой пола. Оставайтесь в таком положении, пока в груди не останется воздуха. Задержав дыхание, вернитесь в исходное положение. Сделайте вдох и все повторите сначала.

Мне было достаточно делать это упражнение 7 раз в день, чтобы чувствовать себя легко и свободно.

Ольга ЗВЯГИНЦЕВА.

г. Дальнереченск Приморского края.

## ЯЙЦО ДЛЯ ПЯТОК, КАРТОШКА - ДЛЯ ЛИЦА

Очень многие страдают от шпор и загрубевших мозолей на ногах. Я хотела бы предложить способ от них избавиться.

В стакан положите сырое яйцо, хорошо его и заварите. Оставьте на 18 часов - за это время яичная скорлупа станет мягкой. Добавьте в стакан 100 г сливоч-



часа. Что останется - процедите и пейте по стакану 2-3 раза в день. Приготовленной порции хватает на 2 дня. За это время кашель становится меньше. Кстати, это лекарство подходит и детям - они пьют его с удовольствием - ведь не горькое же!

Ну а избавившись от недугов, нужно позаботиться о своей внешности и де-

Я хочу предложить две свои любимые маски. Их нужно чередовать.

## ДВЕ МАСКИ КРАСОТЫ

### ЛИМОННАЯ МАСКА

Натрите на мелкой терке кожуру половины лимона, смешайте ее с сырым желтком и подержите 15 минут под крышкой. Добавьте пол чайной ложки растительного масла и нанесите маску на лицо. Держите ее до полного высыхания и смойте заблаговременно приготовленной вытяжкой из зелени петрушки. Для этого замочите пучок петрушки в поллитровой банке воды на сутки. Если же вы оставшийся без кожуры лимон замочите в полулитре (или литре, по желанию) воды и вечером выпьете лимонный настой, у вас будет хороший шанс утром порадоваться своему отражению в зеркале. Попробуйте! Всего пол-лимона и полчаса вашего вечернего времени...



### МАСКА-ПЯТИМИНУТКА

Эта маска годится для любого типа кожи и может применяться накануне выхода в свет, когда необходимо отлично выглядеть.

Чайную ложку желатина замочите в небольшом количестве холодной воды до набухания, а потом растопите на водяной бане. Добавьте одну столовую ложку молока и талька, чтобы вышла густая кашица. Лицо намажьте питательным кремом, после чего нанесите маску кисточкой. Не допускайте полного засыхания. Перед тем как снять маску, сделайте теплый компресс на 2 минуты горячим полотенцем. Снимите маску мягкой губкой, смачивая ее в горячей воде. В конце процедуры ополосните лицо поочередно горячей и холодной водой несколько раз.

Нина АВДЮШКИНА. Вологда.

Мед из сосновых шишек очень помогает при простудных заболеваниях. Собирать шишки нужно в конце мая в молодых сосновых посадках.

Шишки сполосните, положите в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она их покрыла на 1,5 см. Затем кипятите 20 минут в закрытой кастрюле и сутки настаивайте. Настой зеленого цвета процедите.

ОЖОГИ  
СМАЗЫВАЙТЕ  
ВАСКОМ



Очень многие страдают от шпор и загрубевших мозолей на ногах. Я хотела бы предложить способ от них избавиться.

В стакан положите сырое яйцо в скорлупе и залейте его уксусом. Оставьте на 18 часов - за это время яичная скорлупа станет мягкой. Добавьте в стакан 100-150 г сливочного масла и разотрите до получения однородной массы. Ватным тампоном наложите мазь на шпоры, закрепите тугим повязкой, наденьте теплые носки и держите всю ночь. После



2-3 процедур становится намного лучше.

От кашля хорошо помогает такое средство: возьмите стакан овса, 3,5 л воды, 4-5 головок лука, можно неочищенных, но обязательно разрезанных на 4 части, все это кипятите на медленном огне 3

часа. Что останется - процедите и пейте по стакану 2-3 раза в день. Приготовленной порции хватает на 2 дня. За это время кашель становится меньше. Кстати, это лекарство подходит и детям - они пьют его с удовольствием - ведь не горькое же!

Ну а избавившись от недугов, нужно позаботиться о своей внешности и сделать омо-

лаживающую маску. Для этого отварите очищенную картофелину в стакане молока, растолките и остывшее пюре нанесите на лицо. Через полчаса смойте теплой водой.

**Лариса МАЦКЕПА.**  
г. Новочебоксарск,  
Чувашия.

Несколько лет назад у меня был очень сильный гайморит. Боли - ужасные, нельзя было наклонить голову и даже резко повернуть ею. В больнице мне предложили сделать прокол. Но я никак не решалась на столь неприятную процедуру, да и опасалась, что после этого могут начаться сезонные обостре-

ния заболевания. И вот однажды, ожидая приема к врачу, я встретила женщину, которая и научила меня одному средству. Надо было всего-навсего раза по два-три в день проводить следующую процедуру: в 100-граммовую рюмочку налить теплой кипяченой воды, размешать в ней чайную ложку свежего меда, затем налить в

ный настой, у вас будет хороший шанс утром порадоваться своему отражению в зеркале. Попробуйте! Всего пол-лимона и полчаса вашего вечернего времени...

процедуры ополосните лицо горячей и холодной водой несколько раз.  
**Нина АВДЮШКИНА. Вологда.**

Мед из сосновых шишек очень помогает при простудных заболеваниях. Собирать шишки нужно в конце мая в молодых сосновых посадках.

Шишки сполосните, положите в кастрюлю и залейте водой, чтобы она их покрыла на 1,5 см. Затем кипятите 20 минут в закрытой кастрюле и сутки настаивайте. Настой зеленого цвета перелейте в другую эмалированную кастрюлю и добавьте сахарный песок из расчета на 1 л настоя - 1 кг сахара. Варите, как

## СОСНОВЫЙ МЕД

обычное варенье, не менее полутора часов. Пену, образующуюся в процессе варки, снимайте. Готовый "мед" коричневого цвета разлейте в пастеризованные банки и закройте крышками. Такой мед хранится долго. Кстати, такой мед можно давать даже маленьким детям перед сном и утром за 15-20 минут до еды. А пить чай с этим медом можно в любое время и взрослым, и детям. Это очень вкусно и полезно.

**Наталья ЖЕЛЕЗНЯК.**  
пос. Хор Хабаровского края.

## ЛЕКАРСТВО ОТ ВИННИ ПУХА

ладонь этой смеси и втянуть ее ноздрями, стараясь чтобы она "дошла" до горла. После этого

нужно быстренько зажать пальцами другой руки нос, нагнуть-ся и постоять минуты две. Затем пальцы разжать, дать жидкости стечь, процедуру повторить. Место в области носа может начать сильно болеть, пульсировать, но надо потерпеть. Процедуру, если у вас есть время, проводите почаще или подольше.

Я пролечилась таким образом 4 дня, и вот уже 6 лет, как гайморит перестал меня беспокоить.

**Светлана ЧУМАКОВА.**  
пос. Горняцкий  
Курской области.



## ОЖОГ СМАЗЫВАЕМ ВОСКОМ

Многие мои друзья опробовали нашу мазь от ожогов, и все остались довольны - никаких шрамов не остается. Так же помогает она при лечении незаживающих ран.

Для ее приготовления возьмите кусочек пчелиного воска размером со спичечный коробок, стакан хорошего растительного масла, 10 таблеток стрептоцида, растертых в порошок. Воск растворите в масле на водяной бане. В теплую смесь добавьте порошок стрептоцида, хорошо перемешайте. Мазь нанесите на марлевую повязку и приложите к месту ожога дня на три. При необходимости лечение можно повторить. Мазь отлично хранится в холодильнике, и если я обожгу руку паром или еще как-нибудь, то сразу же смазываю мазью, боль стихает, а от ожога не остается никакого следа.

**Анна ЧЕПИГА.**  
г. Североморск  
Мурманской области.

## Реклама

Инфоцентр вышлет налож. платежом инструкции. Содержат планы действий, фин. показатели, советы, адреса, телефоны. Одобрено региональным Союзом предпринимателей 28.07.2000 г.

## КАК ОТКРЫТЬ СВОЕ ДЕЛО

1. **Одному** (43 варианта, из них 15 - без начальных затрат, доход 2-50 тыс. р. в мес.) - ц. 85 р.
  2. **Семье, коллективу** (50 вариантов, 2 без нач. затрат, 10-250 тыс. р. в мес.) - ц. 106 р.
  3. **Как стать региональным представителем** (150 предложений крупных фирм) - ц. 96 р.
  4. **С чего начать** (регистрация, лицензии, кредит, аренда, налоги, секреты успеха) - ц. 75 р.
- Заказ** на открытие: 607220, Арзамас, ул. Парковая, 5. ИЦ "Алмаз" Др. 16.  
Почт. расходы (кроме "авиа") включены в цену.  
Свид. о рег. № 7544 от 01.10.96 г



Серж Рено - руководитель исследований по диетологии французского Национального института здравоохранения. А странная, на первый взгляд, систематическая крысиная "пьянка" - серьезный научный эксперимент. Доктор Рено исследует вопрос, занимающий многих специалистов по питанию: полезно ли вино для здоровья?

Уже есть данные, позволяющие сделать однозначный вывод: да, полезно! А для грызунов уж точно! Анализ крови неоспоримо свидетельствует, что у крыс, потребляющих спирт, вероятность закупорки артерий снижается на 5-10 процентов по сравнению с теми беднягами, которые "сидят" на воде. А вот у тех, которые пьют настоящее красное и белое вино, такая вероятность снижается еще на 50 процентов!

"Выпивающие" крысы доктора Рено - часть широкомасштабной кампании, проводящейся многими научными центрами разных стран. Ее основная задача - изучить, как то, что мы едим и пьем, влияет на наше с вами здоровье.

За прошедшее время была собрана и обработана статистическая информация о 10 миллионах мужчин и женщин, проживающих в 40 регионах земного шара, в том числе и в России. Выяснилось, что в Финляндии мужчины умирают от ишемической болезни более чем в 10 раз чаще, чем в Японии, а женщины в Шотландии погибают от сердечных болезней в 12 раз чаще, чем на юге Франции!

Риск развития большинства форм рака также гораздо выше у людей, живущих на севере, чем у тех, кто живет на юге. Наиболее благополучные в этом отношении страны - Греция, Италия и Испания. В Великобритании и Великобритании отмечается большое количество заболеваний раком. Когда доктор Рено обнаружил, что данные своих научных

## МЕНЮ ДОЛГОЖИТЕЛЯ

Во французском городе Лионе есть местечко, которое, судя по всему, обожают белые крысы. Это Бульвар. Здесь в лаборатории доктора Рено они могут попробовать настоящее "Бургундское", и не просто попробовать, а пить его каждый день! Сорок восемь симпатичных лабораторных крыс разделили на четыре группы. Двенадцать крыс пьют воду, двенадцать - вино, двенадцать - водку, двенадцать - коньяк. Результаты эксперимента покажут, насколько вино полезно для здоровья. В лаборатории Рено крысы живут в специальных клетках, где они могут пить вино, водку, коньяк или воду.



ляндия, США, Австралия и Шотландия оказались на самой вершине шкалы преждевременной смертности от сердечных болезней, в то время как Франция была в самом ее низу, уступив место только Японии. В чем же

Доктор Рено ответил на вопрос, продемонстрировав прямую зависимость здоровья человека от его питания. Особенно ярко это проявилось в его последнем эксперименте с 600 сердечни-

рационе свежих и сушеных овощей, фруктов, рыбы, белого куриного мяса. Сливочное масло Рено заменил специально разработанным им маргарином, кормил своих больных бурый рисом, гречневой кашей, пророщенными зернами, бобовыми культурами, соей. В результате ему удалось сократить риск смерти при повторном инфаркте на 76 процентов!

Если проанализировать статистику, собранную в ходе исследований, определяющих фак-

Тулуза считается одним из кулинарных центров Франции. Больше всего тулузцы любят гусиную и утиную печеньку, фрукты, оливковое масло, морские деликатесы. И обязательно выпивают за обедом или ужином пару стаканов красного или белого сухого вина, закусывая сыром. Итак, мы опять заговорили о вине. Доктор Рено утверждает, что вино полезно для организма прежде всего в качестве профилактики закупорки сосу-

ся с жирами и оседать на стенках артерий, создавая реальную возможность их закупорки. Вино делает тромбоциты менее "липкими": понижается чувствительность к жирам и не образуются соединения, которые откладываются на стенках сосудов, препятствуя свободному току крови.

Второй важный фактор. Вино повышает в организме уровень липопротеинов высокой плотности, их называют в обиходе "хорошим" холестерином. Это тот самый естественный мусорщик, который активно помогает выводить из крови липопротеины низкой плотности, или "плохой" холестерин.

Исследования доктора Рено были главной темой на международной конференции "Пища Средиземноморья", проводившейся в Кембридже. Его выводы поддержал доктор А. Киз, пионер диетологии, который в свои 88 лет был бодр и жизнерадостен. Выступая на конференции, он также подчеркнул, что среди людей, потребляющих много мяса, сливочного масла и молока, уровень смертности от сердечных заболеваний весьма высок. И привел такой пример. Стесненные в средствах неаполитанцы могли позволить себе мясо лишь три раза в неделю, однако ели много овощей и фруктов, пили вино вместо молока и заменяли сливочное масло оливковым. Все они в массе своей очень здоровы.

Общий вывод, сделанный ведущими диетологами всего мира после конференции в Кембридже, таков: народы Средиземноморского бассейна в процессе эволюции создали оптимальный режим питания для сохранения сердца здоровым. Такая еда также способствует профилактике рака.

Не менее важными представляются и такие рекомендации специалистов, изучивших проблему: пить вино в умеренных дозах и только по вечерам, когда благоприятные свойства



чем в 10 раз чаще, чем в Японии, а женщины в Шотландии погибают от сердечных болезней в 12 раз чаще, чем на юге Франции!

Риск развития большинства форм рака также гораздо выше у людей, живущих на севере, чем у тех, кто живет на юге. Наиболее благополучные в этом отношении страны - Греция, Португалия и Испания, а вот в Бельгии, Дании и Великобритании отмечается большое количество заболеваний раком.

Когда доктор Рено обнаружил данные своих научных исследований, которым он посвятил 30 лет, специалисты узнали о так называемом французском парадоксе. Рено обнаружил значительные различия в здоровье французов и других народов, населяющих высокоразвитые страны. Фин-

ляндия, США, Австралия и Шотландия оказались на самой вершине шкалы преждевременной смертности от сердечных болезней, в то время как Франция была в самом ее низу, уступив место только Японии. В чем же дело?

Доктор Рено ответил на вопрос, продемонстрировав прямую зависимость здоровья человека от его питания. Особенно ярко это проявилось в его последнем эксперименте с 600 сердечниками. Одна половина придерживалась обычной диеты, остальные следовали диете, разработанной доктором Рено, которая предусматривала резкое сокращение употребления красного коровьего мяса и увеличение в

рационе свежих и сушеных овощей, фруктов, рыбы, белого куриного мяса. Сливочное масло Рено заменил специально разработанным им маргарином, кормил своих больных бурым рисом, гречневой кашей, пророщенными зернами, бобовыми культурами, соей. В результате ему удалось сократить риск смерти при повторном инфаркте на 76 процентов!

Если проанализировать статистику, собранную в ходе исследований, определяющих факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, то выясняется, что среди французских городов по продолжительности жизни и соответственно долголетию лидирует Тулуза. Что же здесь едят?

Тулуза считается одним из кулинарных центров Франции. Больше всего тулузцы любят гусиную и утиную печенку, фрукты, оливковое масло, морские деликатесы. И обязательно выпивают за обедом или ужином пару стаканов красного или белого сухого вина, закусывая сылом. Итак, мы опять заговорили о вине. Доктор Рено утверждает, что вино полезно для организма прежде всего в качестве профилактики закупорки сосудов.

Важнейшую роль в процессе свертывания крови и образования тромбов играют кровяные тельца - тромбоциты. Тромбоциты имеют одну коварную особенность. Они могут соединять-

вочное масло оливы. Они в массе своей очень здоровы.

Общий вывод, сделанный ведущими диетологами всего мира после конференции в Кембридже, таков: народы Средиземноморского бассейна в процессе эволюции создали оптимальный режим питания для сохранения сердца здоровым. Такая еда также способствует профилактике рака.

Не менее важными представляются и такие рекомендации специалистов, изучивших проблему: пить вино в умеренных дозах и только по вечерам, когда благоприятные свойства этого чудесного напитка в наибольшей мере способствуют укреплению здоровья. Как видим, правы те, кто, поднимая бокал, говорят друг другу: "Будь здоров!"

Татьяна АБРАМОВА.

## ЩЕПОТКА СОЛИ - И НИКАКИХ ПРОБЛЕМ

Жители многих российских регионов, а также почти всей Белоруссии страдают от йодной недостаточности. А это, как выяснили медики еще в прошлом веке, является причиной серьезных заболеваний. Таких, например, как гиперплазия и рак щитовидной железы, нарушение гормонального баланса в организме и обусловленные этим сбои в работе практически всех жизненно важных органов и систем.

Какие же меры надо предпринимать для профилактики и лечения заболеваний, связанных с йододефицитом, рассказывает врач-эндокринолог из Бреста **Лариса ЛУЧКО**. В этом белорусском городе осуществляется программа по ликвидации у жителей йодной недостаточности и связанных с нею проблем. Программа внедряется в жизнь группой энтузиастов-медиков, сотрудников Научно-исследовательского клинического института радиационной медицины и эндокринологии при поддержке фонда "Каунтерпарт", специалистов ЮНИСЕФ.

Собственно, весь трагизм положения и необходимость принятия конкретных и неотложных мер в этом направлении объясняются тем, что долгое время Брестская область официально не считалась пострадавшей от аварии на Чернобыльской АЭС. А ведь проведенная вовремя йодотерапия в Гомельской области, на Брянщине, в соседней Польше, где еще задолго до аварии профилактическими мероприятиями было охвачено 90 процентов детей (путем использования йодированной соли в домашнем обиходе, в пищевой промышленности и добавления в корм животным), исключила те страшные последствия, которые сейчас имеют брестчане. Во время выброса радиоактивного йода организмы многих людей, восполняя нехватку, поглотили его в огромных количествах, что и привело к резкому росту заболеваний щитовидной железы и другим серьезным проблемам. Проведенные во всех белорусских регионах обследования 11 тысяч детей позволили сделать вывод: 81 процент из них имеют йодо-

дефицитные расстройства различной степени тяжести. Тяжелая степень подобной патологии наблюдается и в российских регионах, пострадавших в результате чернобыльской аварии.

За этими цифрами не только проблема зобной эндемии - головной боли белорусских и российских эндокринологов. Это общемедицинская проблема. Более того - общегосударственная. Ведь эти дети отстают в росте и весе, а значит, физическом и психическом развитии. Наши "тихие троечники", которых сейчас достаточно много, это не только перегибы системы образования, но и теневая сторона йододефицита.

Есть несколько способов избавиться от йододефицита - пить йодированную воду (она уже появилась в продаже), употреблять как можно чаще дары моря - морскую капусту, рыбу жирных сортов, рыбий жир. И самый про-



стой и доступный - пользоваться при приготовлении пищи исключительно йодированной солью.

Кстати, фонд ЮНИСЕФ поставил на Мозырский солеварочный комбинат специальную установку для йодирования соли, и теперь она производится здесь по аналогии с лучшими мировыми стандартами. Сейчас белорусский комбинат поставляет эту соль и в Россию, и на Украину, и в страны Прибалтики. При покупке соли обратите внимание на упаковку. Я не говорю о ее целостности и герметичности - это само собой разумеется. Если раньше на ней было просто написано "соль йодированная" (то есть добавкой служил йодид натрия), то теперь появилась соль с йодатом натрия. Она имеет ряд преимуществ: ее срок хранения более продолжительный, йод

менее летуч, лучше сохраняется даже при горячей обработке пищи, в том числе и консервировании, совершенно не изменяет вкус еды.

Итак, это должно стать правилом вашей жизни: соль на столе - только йодированная. Храните ее в герметически закупоренной посуде - стеклянной, пластмассовой, только не железной. Досаливайте пищу при необходимости прямо за столом.

Сколько же нужно употреблять соли, спросите вы, без вреда для здоровья? Суточная потребность в ней, как утверждают специалисты, - 10 граммов, включая ее содержание в готовых продуктах, консервах, овощах. А вообще нам нужна маленькая щепотка, 5 граммов. И никаких проблем!

Записала  
Анна МАКСЮТА.







же нежные полупрозрачные ткани перламутровых мягких пастелей, которые как нельзя лучше подойдут для бизнес-костюмов деловой женщины. То есть, с одной стороны, очень мягкая женственная цветовая гамма ткани и, с другой - деловой костюм.

Вся мода сегодня построена на контрастах: контрасте предназначения и контрасте цветовой гаммы. Серые, черные цве-

Конечно же предпочтение, как и прежде, отдается натуральным тканям - льну, хлопку, поплинам, вискозе, тончайшей шерсти, а также всевозможным смесям - шелку с шерстью, шелку со льном. Хотя и синтетику полностью тоже нельзя исключать. Но это совершенно новое поколение синтетических тканей, которое обладает качествами и фактурой натуральных. Они комфортны, удобны в носке. Скажем, эластичные ткани с добавлением спандекса или "дуплекс" - так называемые двойные ткани, когда между двумя поверхностями протягиваются всевозможные нити, и таким образом достигается ощущение рукотворности.

Мы отдаем предпочтение тканям с яркими набивными рисунками. Это могут быть клетки - от самой мелкой классической по белому фону до огромных шотландских, ярких как на бежевых, так и на винных, зеленых тонах. Из них модельеры предлагают шить брюки, косые юбки, юбки в складку, вернувшиеся к нам из 70-х годов. Существенно изменится длина. Так, самая модная длина брюк - 7/8, то есть брюки дол-

Тем более что мода сегодня позволяет все. Скажем, сочетание рисунка звериной шкуры и растительных, цветочных мотивов. Не исключаются и немыслимые зигзаги, полосы, цветная графика и, безусловно, гладкие ткани. Ведь надо же на чем-то "делать отдых" для глаз. Вот пример восхитительной двойки: набивная юбка в плиссировку или юбка годе, очень, кстати, сегодня модная, и короткий жакет из гладкой ткани с элементом спортивности. Спортивность эта достигается тем, что мы рекомендуем для жакета не традиционную шерстяную или льняную ткань, а смесовую, напоминающую плащевую или курточную.

Если еще говорить о юбках, то также будут модны юбки годе,



но не классические, а с ассиметричными клиньями. Эти романтические юбки волшебным образом развеваются вокруг колен... Отсюда следует, что модной окажется длина до середины колена и чуть выше. То есть уже четко намечается тенденция к укорачиванию юбок.

Фаворит сезона - безусловно, деловой костюм, но отнюдь

ланами. Прилегающие силуэты, очень узкие лифы, с V-образными горловинами. Это открытые, вызывающие, декольтированные платья. Эротичные, сексуальные, очень женственные. Вообще мода нынешнего весенне-летнего сезона обращена к женщинам. Нет версий мужского костюма - женская мода весьма самодостаточна. Такие платья выполнены из полупрозрачных шифонов с обильной, довольно яркой тропической набивкой. Так же в них будет уместна батиковая роспись.

По-прежнему в моде платья из серии "бельевых", то есть на тонких бретельках из натуральных воздушных шифонов и струящихся шелковых тканей с пышными драпировками по лифу, которые открывают спину, грудь, руки. В условиях нашего умеренного климата они могут быть дополнены легким коротким жакетом из льняной ткани или вискозы с рукавами длиной 3/4.

И об аксессуарах. Ведь какая же мода без них? Сумки достаточно жестких прямоугольных форм с ярко выраженным декором, бежевого цвета или песочного, изготовленные из кожи различных рептилий (как напоминание о том, что 2001 год - год Змеи) или из искусственных имитаций этих кож. Но не менее актуальны будут и цветные сумки винных тонов, нежно-лиловых, розовых. Они должны естественным образом дополнять ту очень яркую насыщенную цветовую гамму, которая присутствует в одежде. Туфли на высоких каблуках с открытой пяткой либо полностью открытые, держащиеся ремешками лишь на пальчиках. Но и любители комфорта останутся довольны, потому что актуальна будет и обувь со спортивными элементами. Это такие элегантные кожаные туфли со шнуровкой на удобной спортивной подошве. Верх

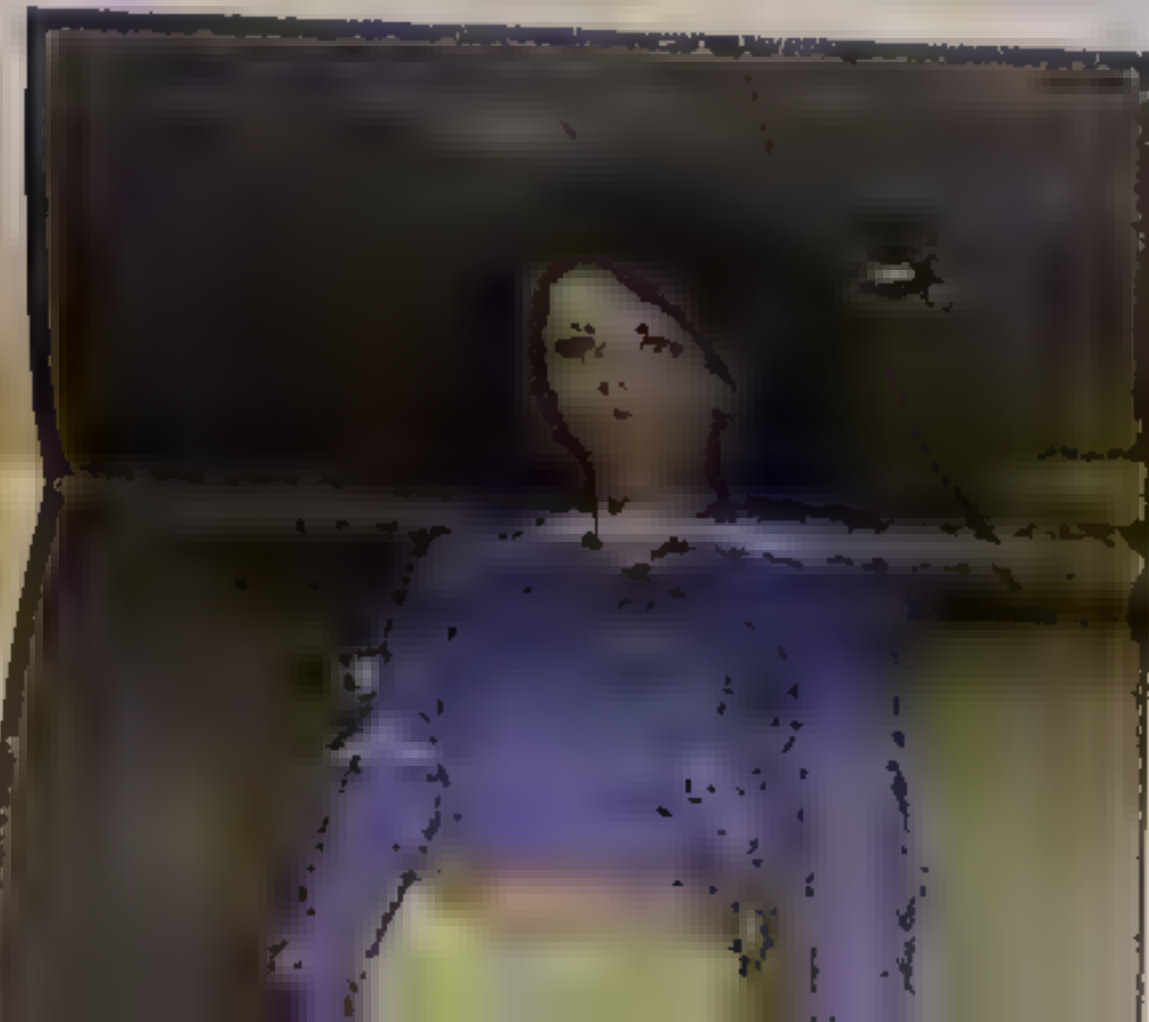


## ЕСЛИ НЕЛЬЗЯ - ЗНАЧИТ, СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

Именно так о моде сказал известный модельер Джон Гальяно. Такого же мнения придерживаются и дизайнеры Белорусского Центра моды, представившие на традиционных Днях прет-а-порте в Минске направляющую коллекцию женской одежды "Весна - лето".

Эти модели мы разработали вместе со специалистами немецкой фирмы "Вайт-Консалтинг", - рассказывает главный художественный руководитель Белорусского Центра моды Эльвира ЖВИКОВА. Мы вместе проанализировали текущие тенденции в мире моды

та в одежде весенне-летнего сезона абсолютно исключаются. И в этом есть свой резон: пока еще все человечество переживает эмоциональный подъем от того, что оно благополучно вступило в новый век и новое тысячелетие. Отсюда и такое





# СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

Именно так о моде сказал известный модельер Джон Гальяно. Такого же мнения придерживаются и дизайнеры Белорусского Центра моды, представившие на традиционных Днях прет-а-порте в Минске направляющую коллекцию женской одежды "Весна - лето".

- Эти модели мы разработали вместе со специалистами немецкой фирмы "Вайт-Консалтинг", - рассказывает главный художественный руководитель Белорусского Центра моды Эльвира ЖВИКОВА. - Мы вместе проанализировали текущие события в мире моды и сделали свой прогноз.

Весна-лето нынешнего года как бы продолжает тенденцию предыдущего сезона. Это проявится и в повышенной эмоциональности, и в повышенной чувственности как расцветок тканей, так и в стилях одежды.

В расцветках можно наблюдать невероятный колористический коктейль, что-то напоминающее конфеты монпасье, если их насыпать в прозрачную коробку и хорошенько встряхнуть. Особенно модны будут ткани нежнейших карамельных оттенков - от пастели до достаточно насыщенных, а также бежевых, напоминающих цвет человеческой кожи, - от нежно-розового до смуглого загара. Мы рекомендуем так-

та в одежде весенне-летнего сезона абсолютно исключаются. И в этом есть свой резон: пока еще все человечество переживает эмоциональный подъем от того, что оно благополучно вступило в новый век и новое тысячелетие. Отсюда и такая смена гаммы и обилие ярких цветов. Это и беж, цвета фиалки, киви и параллельно с ними - цвета печеня, мягкий верблюжий беж. И здесь же рядом могут присутствовать цвета фрезии, барбариса, герани. Очень насыщенная группа красных цветов. Нельзя исключить из колористической гаммы и зеленую группу.

Преимущество отдается тканям с металлизированной поверхностью, с довольно эффектными пленочными покрытиями, когда, с одной стороны, натуральная основа - хлопок, лен, шелк в смеси со льном, - и в то же время сверху ее покрывают специальными пропитками с эффектом легкой мятости. Внешний вид такой ткани очень походит на бумажную поверхность.

жны открывать изящную женскую щиколотку. Такие брюки можно носить как с обувью на плоском ходу, так и с высоким каблуком. Также будут актуальны брюки длиной в три четверти. Все эти брюки носят, как правило, на бедрах. Они слегка заужены к колену и расширяются книзу и, как правило, с достаточно широкими манжетами. Модны будут и просто клешеные брюки из джинсовой ткани.

Чрезвычайно популярной ожидается набивка в горох - от мелкой крапинки, точки до огромных "горохов", колец и всевозможных производных на эту тему. Еще более оригинальны - крупноразпортные рисунки растительного характера с различными фрагментами цветка. Или же один большой цветок - на всю модель. Неважно, куда попадет этот цветок, на грудь, спину, рукав... Это поможет вам выделиться из общей массы. Ведь мода сегодняшнего дня проявляет много внимания к личности. Она стремится не нивелировать человека с массой ему подобных, наоборот, помочь каждому выявить свою индивидуальность и подчеркнуть ее.

но не классические, а с асимметричными клиньями. Эти романтические юбки волшебным образом развеваются вокруг колен... Отсюда следует, что модной окажется длина до середины колена и чуть выше. То есть уже четко намечается тенденция к укорачиванию юбок.

Фаворит сезона - безусловно, деловой костюм, но отнюдь не такой строгий, сдержанный, как прежде, - нарядный, я бы сказала, шикарный. Его носят с эффектными романтическими блузками со сборками вокруг горловины или с воротничками-стойками, завязывающимися в мягкий бант. То есть деловитость костюма сочетается с женственностью блузок. Хотя не теряет своей актуальности и блузка, напоминающая мужскую сорочку, - весьма четкая, с маленьким сорочечным воротничком, приталенная, хорошо подчеркивающая фигуру.

Жакеты, как я уже сказала, короткие, полуприлегающие, либо прямые, очень компактные, пуговицы практически отсутствуют. Они убираются в потайную застежку или заменяются молнией, кнопками. Кнопка становится основной застежкой. В жакетах застежка, как правило, глухая доверху, с небольшим отложным воротничком, либо вовсе без него - круглая горловина.

Платья составят в этом сезоне изрядную конкуренцию костюму. С одной стороны, платья могут быть несколько спортивного стиля, как будто мы взяли мужскую сорочку и удлиннили ее. Застежки на планках с весьма сдержанными воротничками на отрезной стойке. И только талия акцентируется узкими поясками. Рукава как в жакетах, так и в платьях также модной длины - 3/4 или 7/8, с небольшими разрезами, которые дают свободу движениям в области локтя. Отделка кантами, декоративными строчками-зигзагами, в том числе и цветными.

Второе направление - романтическое, чувственное, с во-

цветные сумки винных тонов, нежно-лиловых, розовых. Они должны естественным образом дополнять ту очень яркую насыщенную цветовую гамму, которая присутствует в одежде. Туфли на высоких каблуках с открытой пяткой либо полностью открытые, держащиеся ремешками лишь на пальчиках. Но и любители комфорта останутся довольны, потому что актуальна будет и обувь со спортивными элементами. Это такие элегантные кожаные туфли со шнуровкой на удобной спортивной подошве. Верх может быть вышит бисером.

Вообще вся мода сезона очень декоративна, и вышивка яркими цветными нитками с бисером становится популярна не только в обуви, но и в сумках, одежде.

А как же одеваться весной и летом молодым? Джинсы сегодня переживают свое второе рождение. Но не классические, а новые, двусторонние. Это когда одна сторона джинсовой ткани традиционно синяя либо светло-голубая, а вторая окрашивается в контрастный цвет. Это может быть зелень, мягкий оранжевый, нежно-голубой или бирюзовый. Брюки и юбки - двухцветные и носят, как правило, на бедрах. Трепанные концы джинсов, трепаная бахрома, выходящая из швов, дают максимум свободы и раскрепощенности. Куртки укороченные, классического джинсового кроя, но обязательно с элементами аппликаций с акцентом на заклепки, а также на вышивки перьями, бисером, шнуром. Но, подчеркиваю, джинсы с достаточно выраженным эффектом ношенности, как будто брюки, жилет и куртку долго стирали, носили, терли...

И в заключение хочу напомнить одну прописную истину: неизменно в моде следует придерживаться правила - виртуозно балансировать между тем, что вам предлагают дизайнеры, и тем, что называется вашим личным чутьем гармонии и красоты.

Татьяна ХРЯПИНА,  
собкор "Друга дома".  
Минск.



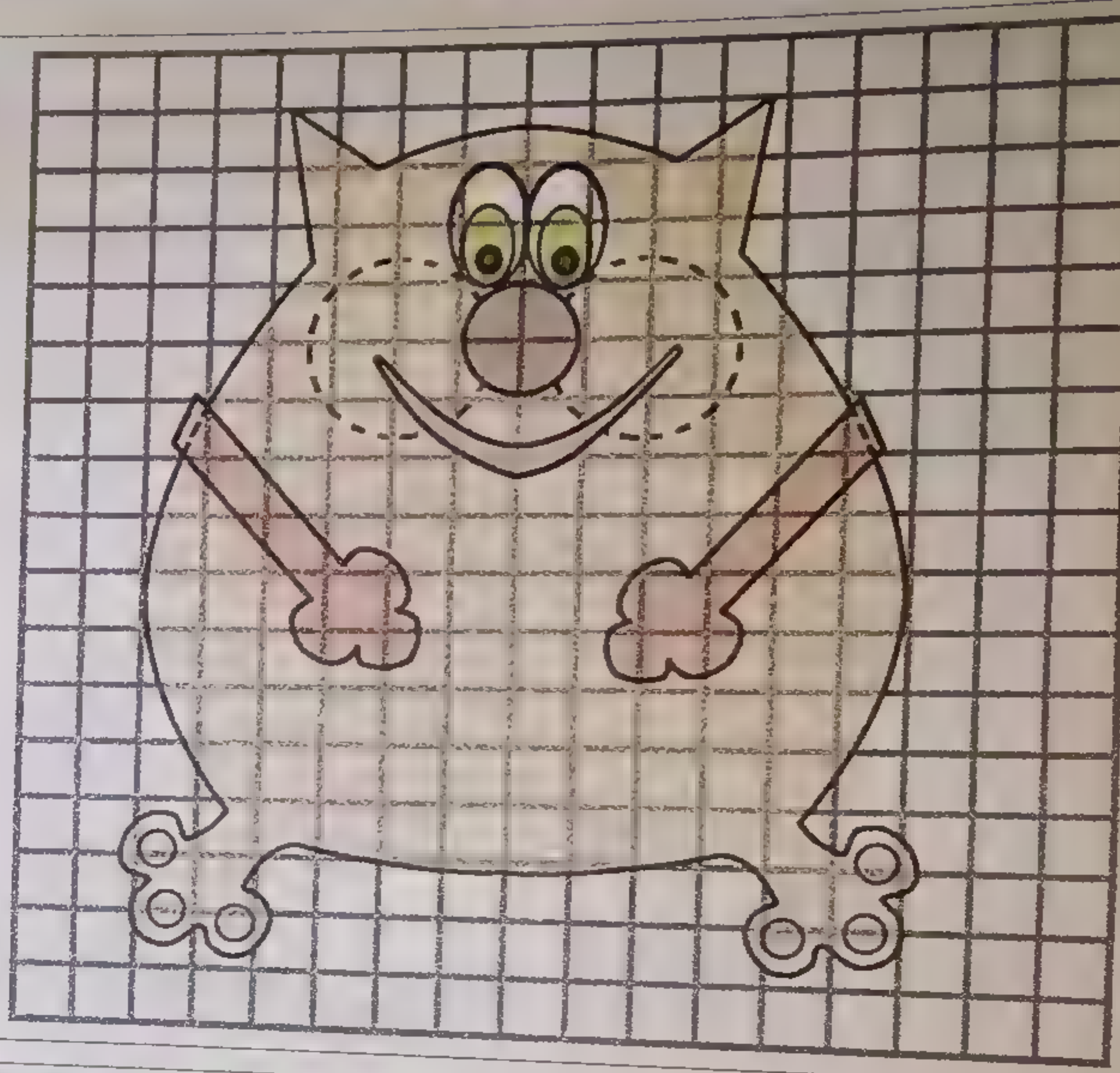




## МЯГКИЙ ДРУГ КУЗЯ

Если вы хотите украсить свой диванчик или любимое кресло игрушкой-подружкой, обратите внимание на Кузю - он составит вам неплохую компанию. Выкройку нужно увеличить, но делать кота больше 50 см не стоит. Все туловище от ушей до пяток кроится одним полотном и соединяется по контуру машинной строчкой, вшивая "по пути" уже абсолютно готовые (состроченные, вывернутые и заполненные набивкой) передние лапы. Основной материал - яркий ситец, набивка лучше всего из рыхлого синтепона. Нос выполняется в виде шарика, для отделки остальных деталей мордочки можно применять нашитые или наклеенные элементы в зависимости от того, с каким энтузиазмом вы собираетесь тискать милую зверюшку-подушку.

Светлана ДОКУЧАЕВА,  
преподаватель студии развития творчества  
и интеллекта московской школы № 1130.



## РОЗЫ НА СТОЛЕ

*Кайма из кромки, сплошная стежка*

У мастериц часто накапливаются совсем мелкие обрезки тканей, которые уже не годятся для выкраивания геометрических фигур. Я делаю из этих обрезков небольшие панно, подушки и другие изделия с аппликацией из различных цветов. В данном случае это панно "Розы", которое имеет размеры 35х39 см, и грелка на чайник. Кайма в этой работе также необычная, она сшита из кромок, которые мы обыч-

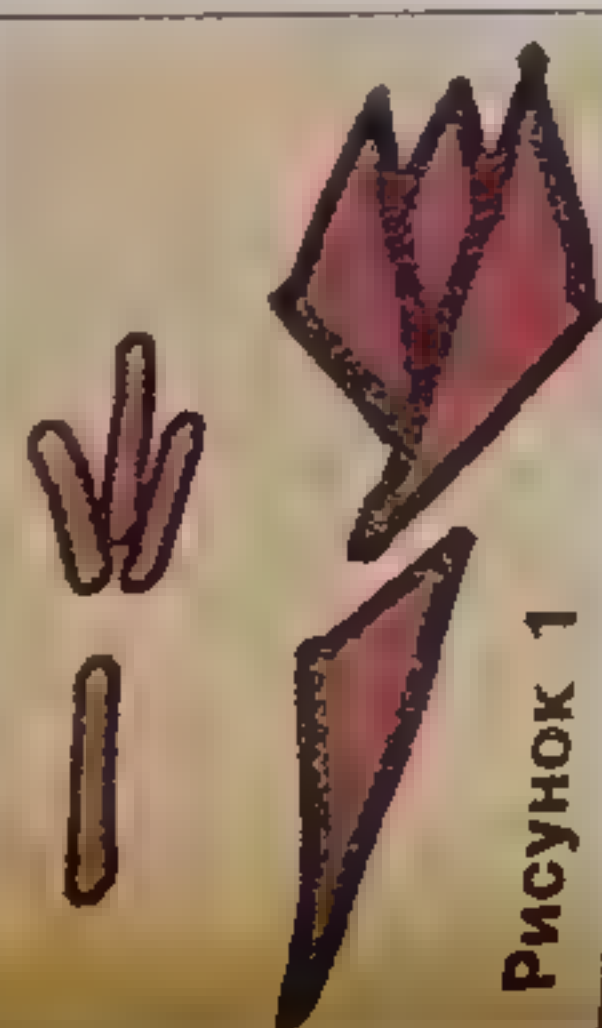


Рисунок 1

Не стесняйтесь подравнивать ножницами ткань, где это необходимо, но не вырезайте сложные контуры и откажитесь от очень мелких деталей.

Листья - это одна деталь или, для больших листьев, несколько деталей, отличаю-



Пришивайте кромку поперек полотна основы (**рисунок 5**). Каждая лента кромки перекрывает другую примерно на 2 мм. Подведите под лапку швейной машины основу и ленту кромки, а на нее - вторую ленту. Придерживая пальцами обе ленты, прострочите по краю верхней швом "зигзаг" или декоративным машинным швом. Нитки используйте ярких цветов. Так заполните всю поверхность основы. Нарезьте полосы каймы. Внутренний край окантуйте однотонной тканью. К фону кайма пришивается сверху по краю внутренней окантовки. Изнанку закройте подкладкой и окантуйте все изделие однотонной тканью.

Сплошная

Для фона подготовьте плотную ткань типа джинсовой, пальтовой, бортовки. Тонкую ткань можно поса-





ков небольшие панно, подушки и другие изделия с аппликацией из различных цветов. В данном случае это панно "Розы", которое имеет размеры 35х39 см, и грелка на чайник. Кайма в этой работе также необычная, она сшита из кромок, которые мы обычно отрезаем и выбрасываем.

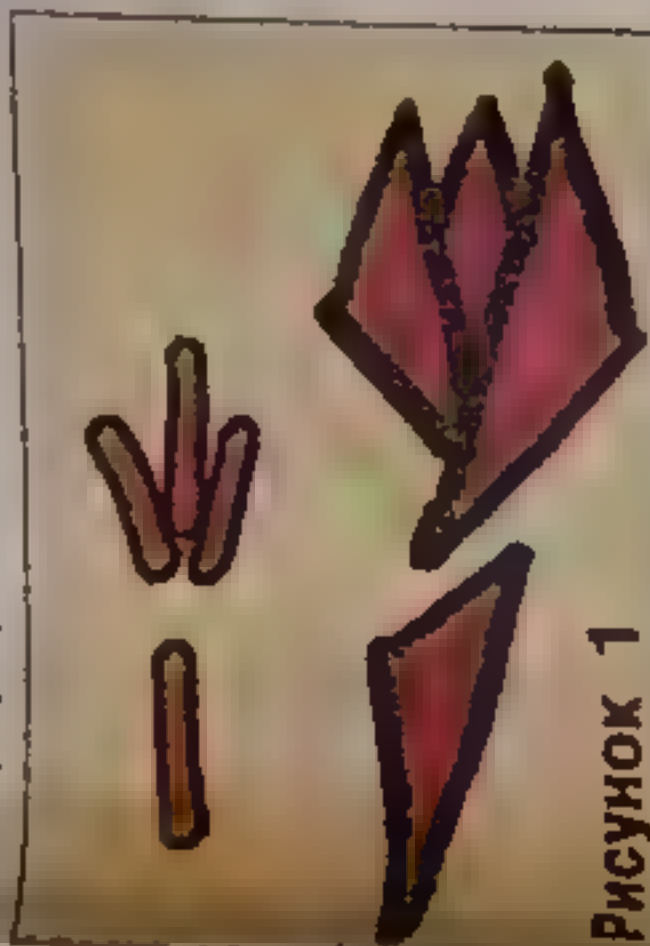


Рисунок 1

Для фона подготовьте плотную ткань типа джинсовой, пальтовой, бортовки. Тонкую ткань можно посадить на клеевой флизелин. Розы хорошо выкладываются из треугольных, тра-

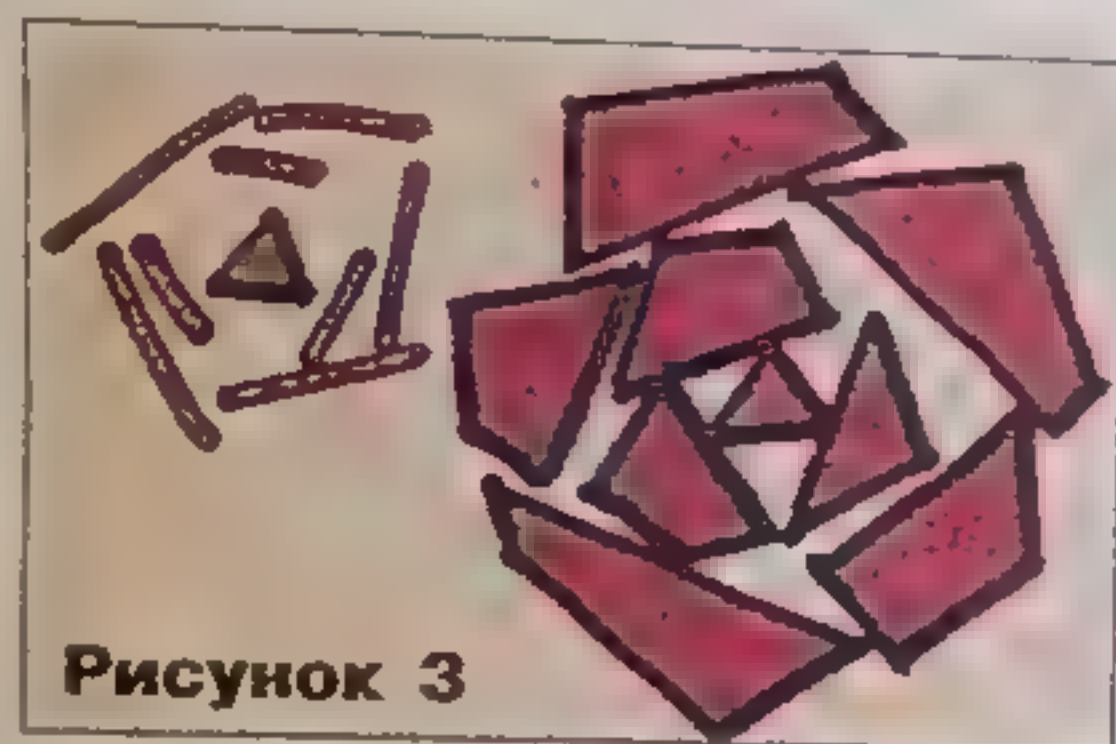


Рисунок 3

пециевидных и многоугольных деталей.

Из красного треугольника и двух-трех зеленых кусочков получается закрытый бутон (рисунок 1).

Из трех-пяти лоскутков легко собирается раскрывающийся бутон (рисунок 2).

Распустившийся цветок получится, если вокруг центральной треугольной детали по кругу уложить три трапециевидных или треугольных лоскутка. В следующем ряду может быть от трех до пяти деталей (рисунок 3). "Лепестки" находят друг на друга, где-то лежат более плотно, где-то пореже. Постарайтесь, чтобы розы были узнаваемыми.

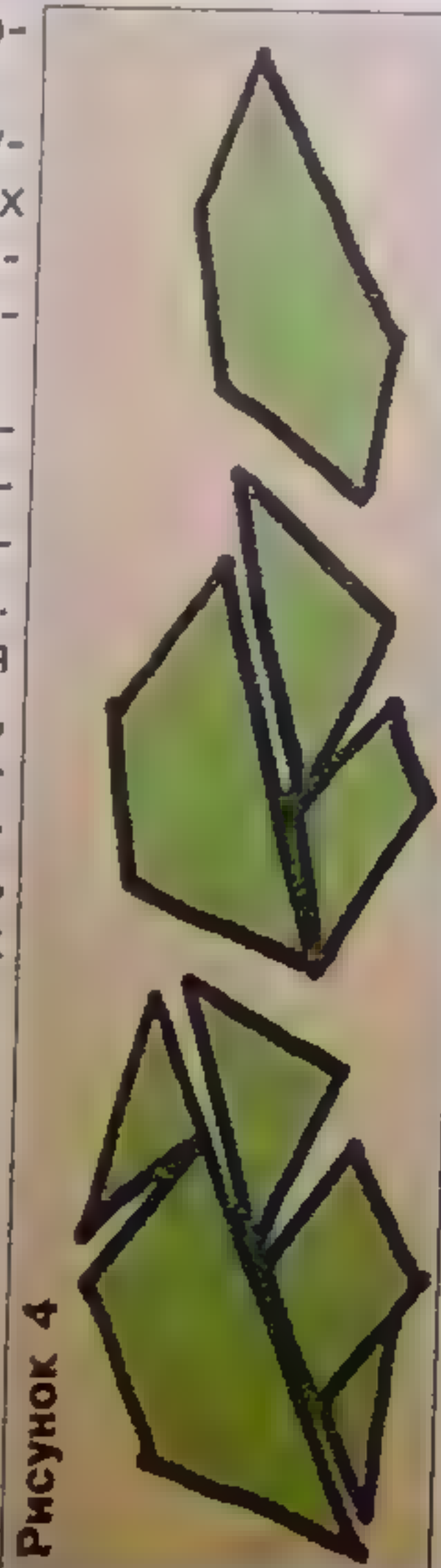


Рисунок 4

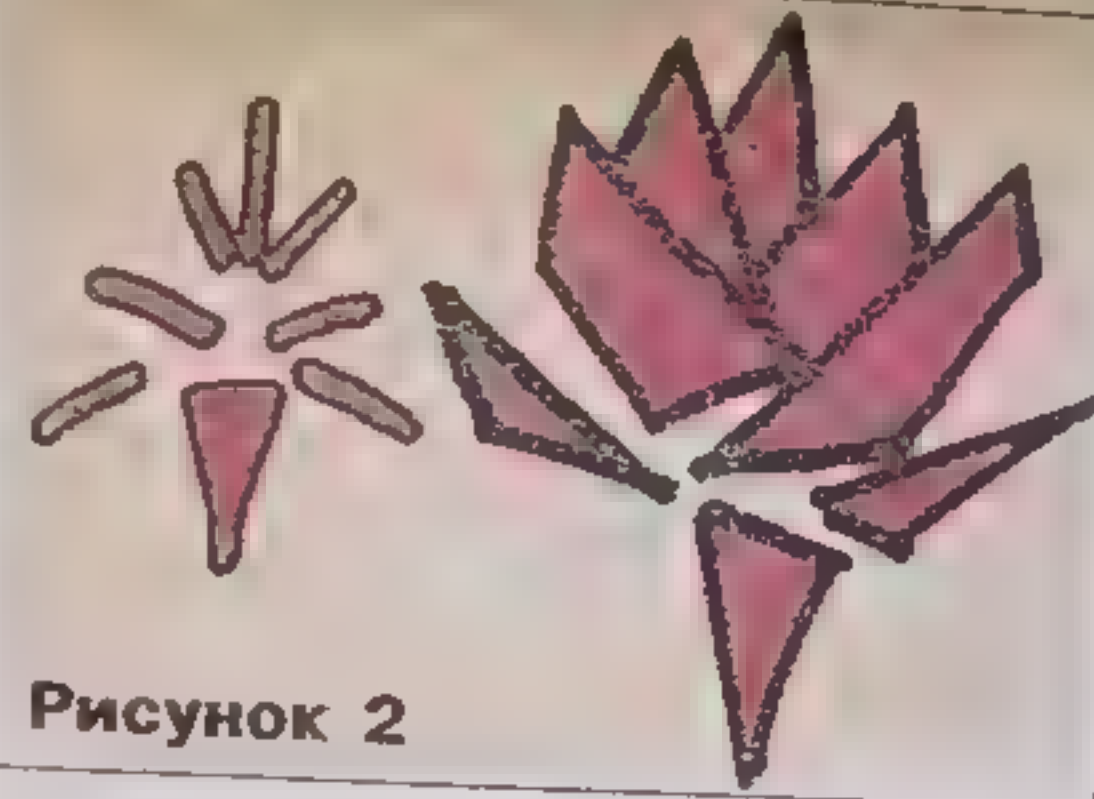


Рисунок 2

щихся оттенками (рисунок 4).

Разложив розы на фоновой ткани, слегка подклейте их. Используйте любой клей для тканей или густой клей ПВА. Для удобства работайте пинцетом и плоской кисточкой. Прикрепить лоскутки можно и "паутинкой" (тонкая клеевая сеточка). Для этого кусочки паутинки проложите между основой и лоскутками. Лоскутки приподнимайте пинцетом, поправьте рисунок и прижмите детали горячим утюгом.

Для обстрачивания деталей используйте цветные нитки, лучше шелковые или вышивальные. Цвет верхней нитки меняйте в зависимости от того, какого цвета деталь вы прострачиваете: розы - красные, листья - зеленые. По краям все детали прошиваем швом "зигзаг". Его ширину определите

## Кайма из кромки, сплошная стежка

Не стесняйтесь подравнивать ножницами ткань, где это необходимо, но не вырезайте сложные контуры и откажитесь от очень мелких деталей.

Листья - это одна деталь или, для больших листьев, несколько деталей, отличаю-

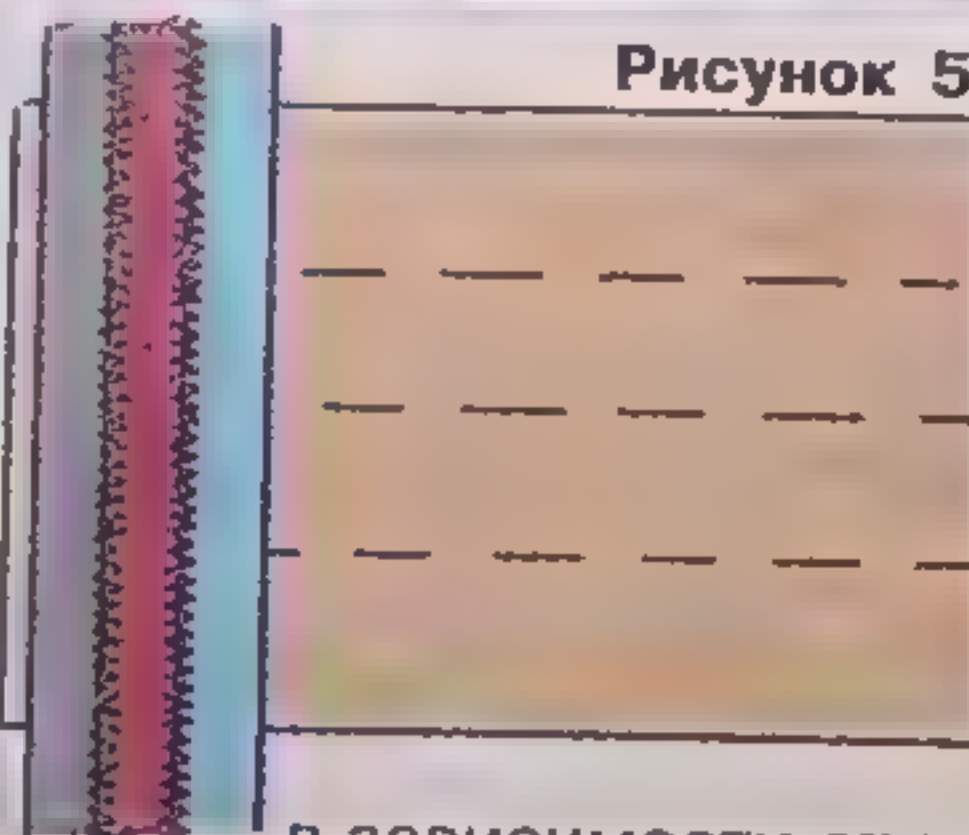


Рисунок 5

в зависимости от качества накладных тканей. Для рыхлых тканей нужен широкий шов, при плотных - узкий. Регулятор натяжения верхней нити слегка ослабьте.

Для такого панно подходит кайма из пестрой ткани или наборная из мелких кусочков тканей. Я рекомендую вам выполнить ее из различных кромок. В качестве основы возьмите неотбелен-



ную бязь или накрахмаленный ситец. Ширина основы равна четырем полосам каймы, сложенным вместе, длина - по размеру длинных отрезков каймы.

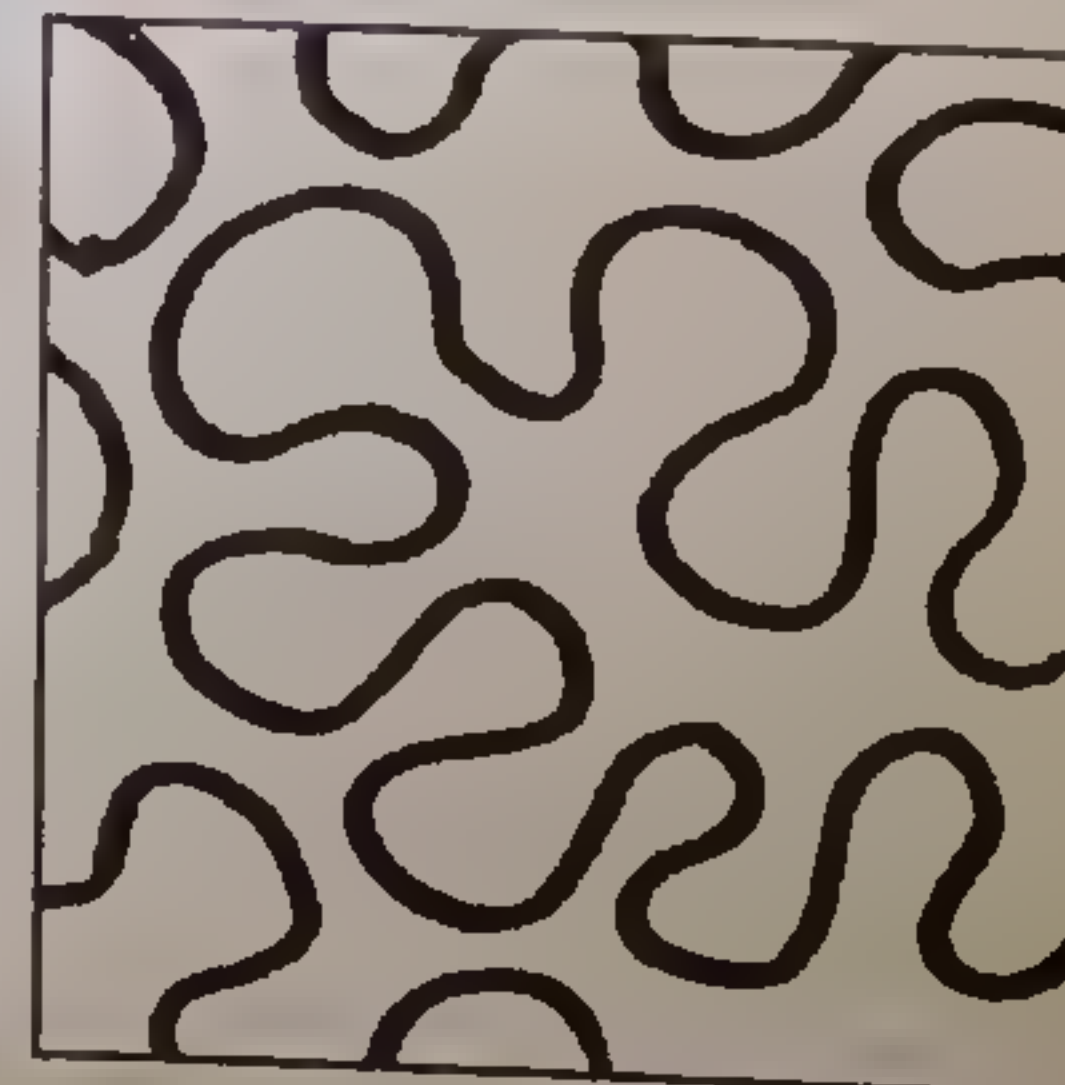


Рисунок 6

ните под лапку ширины основу и ленту кромки, а на нее - вторую ленту. Придерживая пальцами обе ленты, прострочите по краю верхней швом "зигзаг" или декоративным машинным швом. Нитки используйте ярких цветов. Так заполните всю поверхность основы. Нарежьте полосы каймы. Внутренний край окантуйте однотонной тканью. К фону кайма пришивается сверху по краю внутренней окантовки. Изнанку закройте подкладкой и окантуйте все изделие однотонной тканью.

### Сплошная стежка

Если вы выполняете работу на тонкой фоновой ткани, то для более качественной строчки при выполнении шва "зигзаг" под шов подкладывайте бумагу. Затем бумагу оборвите, а фон простегайте. Для стежки потребуются тонкий синтепон и изнаночная ткань. Сметайте все эти слои частыми рядами. На швейной машине опустите транспортер для подачи ткани, ослабьте регулятор нажима лапки и поставьте лапку для штопки. Установите машину в режим строчки. Длина стежка регулируется скоростью движения иглы и ручной подачей ткани. Руки положите с двух сторон от иглы, прижмите ткань (три сметанные детали) и равномерно продвигайте ее, заполняя пространство между аппликацией.

Линия сплошной стежки выглядит в виде ритмично повторяющихся извилистых контуров. При этом они не перекрещиваются и равномерно распределяются по поверхности (рисунок 6). Чтобы получилось красиво, требуется определенный навык, поэтому прежде чем выполнять стежку, потренируйтесь на образце.





### ХОТ-ДОГ ПО-РУССКИ

250 г маргарина натрите на терке, добавьте 2 желтка, 50 г дрожжей, 200 г кефира и 600 г муки. Замесите мягкое тесто. Раскатайте и нарежьте квадратиками.

На каждый квадратик положите сосиску, посыпьте перцем. Закатайте сосиски в тесто и запеките в духовке. Готовый хот-дог нарежьте вдоль и полейте майонезом, кетчупом и посыпьте нарезанной зеленью.

САМ СЕБЕ  
МАКДОНАЛДС

### БУЛКА "МАКДОНАЛДС"

Возьмите несколько черствых булочек, срежьте с них верх и выньте мякиш. Плесните внутрь каждой булочки по столовой ложке молока и смажьте маслом. Соленый огурец, твердый сыр и вареную колбасу нарежьте кубиками. Уложите это в булочки, в каждую добавьте по одному сырому яйцу. Поставьте запекаться в духовку. Через 10 минут все будет готово.

### ГАМБУРГЕР ПО-ДОМАШНЕМУ

Можно использовать как булочки, так и батон. Батон нарежьте дощечками, а булочки

## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

# КИСЛЫЙ-КИСЛЫЙ, НО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЙ

*Если у вас закончились прошлогодние заготовки витаминных продуктов и в результате у домохозяек появились признаки непроходящей усталости и апатии, не паникуйте и не хватайтесь за аптечные препараты. Положение можно легко исправить, используя в рационе питания свежие лимоны.*

Лимоны содержат не только большое количество витамина С, но и органические кислоты, сахара, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, пектиновые (желирующие) вещества, которые стимулируют работу кишечника и способствуют выведению из организма холестерина, а также соли калия, кальция, магния, фосфора и железа. Все, что необходимо для нормального питания организма, в том числе и сердечной мышцы.

Кожа лимона богата эфирными маслами, пектиновыми веществами и витаминами. При этом витамин С в кожуре в пол-

тора раза больше, чем в мякоти.

Используя лимоны, можно приготовить разные блюда на любой вкус.

Лимонный сок легче всего выжимать из не совсем спелых плодов, положив их ненадолго в горячую духовку или горячую воду. Выжимая сок, не следует слишком раздавливать белую часть кожуры, чтобы сок не получился горьким.

Людям с повышенной кислотностью не рекомендуется пить такой сок в чистом виде, даже и с добавлением сахара. Лучше всего его развести холодной кипяченой водой или не очень горячим чаем.

А вот лимонное желе придется по вкусу всем. Для этого нужно приготовить сироп. В кастрюлю налить воду, всыпать сахар, размешать и вскипятить. Из половины лимона натереть цедру, намочить и отжать желатин и все

опустить в горячий сироп. Довести до кипения и, медленно помешивая, влить лимонный сок. Затем горячий сироп процедить, слегка охладить и разлить в формочки.

На один лимон потребуется пол-литра воды, стакан сахара, 25 граммов желатина.

Взбодрит и повысит аппетит лимонный коктейль. Выжмите сок из одного-двух лимонов, добавьте яичный желток, полстакана белого столового вина, сахар по вкусу, мелко наколите лед. В течение одной минуты все смешайте в миксере и разлейте по бокалам.

К чаю и черному кофе хорошо подать ароматное с кислинкой лимонное варенье. Прежде всего с лимонов следует снять цедру. Затем целые плоды опустите на 20 минут в кипяток. После чего лимоны промойте холодной водой, нарежьте кружками или дольками, удалив зерна. Нарезанные лимоны опустите в кипящий сироп, доведите до кипения и снимите с огня. Через час сироп слейте, минут десять прокипятите и снова залейте лимоны. Варите на слабом огне минут 10-15, пока дольки не станут прозрачными. В горячее варенье положите цедру.

На один килограмм лимонов потребуется 1,5 кг сахара и про-

или грецкие орехи, шоколад и поставьте все на слабый огонь. Помешивайте, пока масса не загустеет. Полуостывший пласт теста покройте полученной массой, поставьте в духовку до тех пор, пока верх печенья не подсушится. Затем нарежьте на кусочки.

На четыре желтка нужно взять 200 г сахара, 150 г молотого миндаля, 25 г шоколада.

Вкус пирога "Лимонник" во многом зависит от того, как приготовлена начинка.

Итак, тонкокожий лимон среднего размера обдайте кипятком, через две минуты воду слейте и лимон снова залейте кипятком на 2 минуты. На мелкой терке натрите цедру и мякоть лимона, стараясь при этом как можно меньше снимать белую часть кожуры, в которой содержится горечь. Натертые мякоть и цедру хорошо перемешайте с лимонным соком и дайте постоять 15-20 минут, чтобы ушла горечь.

Для теста возьмите три желтка, 150 г сливочного масла, три четверти стакана сахара, ванильный порошок, щепотку соли, четверть чайной ложки соды, примерно два стакана муки. Соду погасите уксусом.

Желтки хорошо разотрите с сахаром и сливочным маслом, добавьте ваниль, соль, соду. Муку всыпайте постепенно, до получения мягкого теста. Отрежьте третью часть, положите на тарелку и спрячьте в морозильник.

Оставшееся тесто руками равномерно распределите в "чуде", сформировав "борт"



**БУЛКА - МАКДОНАДО**  
Возьмите несколько черствых булочек, срежьте с них верх и выньте мякиш. Плесните внутрь каждой булочки по столовой ложке молока и смажьте маслом. Соленый огурец, твердый сыр и вареную колбасу нарежьте кубиками. Уложите это в булочки, в каждую добавьте по одному сырому яйцу. Поставьте запекаться в духовку. Через 10 минут все будет готово.

#### **ГАМБУРГЕР ПО-ДОМАШНЕМУ**

Можно использовать как булочки, так и батон. Батон нарежьте ломтиками, у булочек срежьте верх и выньте мякиш. Начините смесью отварных и натертых овощей, толченого чеснока, рубленой зелени, лука, тертого сыра. Поставьте в духовку на 10 минут.

#### **МИНИ-ПИЦЦА**

Баранки замочите в молоке до полного размягчения. Потом выложите их на смазанный жиром противень. В отверстие положите по столовой ложке котлетного фарша. Смажьте сверху томатной пастой и запекайте в духовке.

#### **ВАТРУШКИ-МАЛЮТКИ**

Баранки замочите так же, как и в предыдущем рецепте. Выложите на противень. В отверстие положите по столовой ложке творожной начинки. Для того чтобы ее приготовить, взбейте творог с сахаром, яйцом, ванилью, добавьте изюм. Ватрушки запекайте в духовке. Готовые ватрушки посыпьте сахарной пудрой.

#### **МЯСНЫЕ ПОНЧИКИ**

Из 2 стаканов кефира, одного яйца, соды на кончике ножа, соли, перца и муки приготовьте тесто консистенции густой сметаны. 500 г свиного фарша обжарьте с 3 луковицами, посолите, поперчите. Столовой ложкой возьмите фарш, окуните его в кляр и тут же выкладывайте на сковороду с разогретым жиром.

**Вероника ДОНЦОВА.**  
г. Новочеркасск  
Ростовской области.

мышцы.  
Кожица лимона богата эфирными маслами, пектиновыми веществами и витаминами. Причем витамина С в кожуре в пол-

литности. Можно не только пить такой сок в чистом виде, даже и с добавлением сахара. Лучше всего его развести холодной кипяченой водой или не очень горячим чаем.

А вот лимонное желе придется по вкусу всем. Для этого нужно приготовить сироп. В кастрюлю налить воду, всыпать сахар, размешать и вскипятить. Из половины лимона натереть цедру, намочить и

отжать желатин и все

цедру. Затем целые плоды опустите на 20 минут в кипяток. После чего лимоны промойте холодной водой, нарежьте кружками или дольками, удалив зернами. Нарезанные лимоны опустите в кипящий сироп, доведите до кипения и снимите с огня. Через час сироп слейте, минут десять прокипятите и снова залейте лимоны. Варите на слабом огне минут 10-15, пока дольки не станут прозрачными. В горячее варенье положите цедру.

На один килограмм лимонов потребуется 1,5 кг сахара и два стакана воды.

Заядлых сладкоежек можно порадовать сухим печеньем и "Лимонником".

Для печенья желтки и масло разотрите с сахаром, добавьте щепотку соли, лимонный сок, муку и замесите тесто. Раскатав пласт толщиной 0,5 см, положите его на смазанный маслом противень и пеките до полуготовности.

На один стакан муки потребуется 100 г масла, один желток, столовая ложка сахара, сок одного лимона, соль по вкусу.

Пока выпекается тесто, приготовьте начинку. Смешайте белки, сахар, молотый миндаль

ванильный порошок, щепотку соли, четверть чайной ложки соды, примерно два стакана муки. Соду погасите уксусом.

Желтки хорошо разотрите с сахаром и сливочным маслом, добавьте ваниль, соль, соду. Муку всыпайте постепенно, до получения мягкого теста. Отрежьте третью часть, положите на тарелку и спрячьте в морозильник.

Оставшееся тесто распределите в равномерно, сформировав "бортики-чуде", сформировав "бортики" по краям высотой 1,5-2 см. В лимонную начинку всыпьте три четверти стакана сахара, тщательно перемешайте и равномерно разложите на подготовленный корж из теста. Затем достаньте кусочек теста из холодильника и натрите его на крупной терке, ровным слоем покрывая лимонную начинку.

Форму с "Лимонником" поставьте в разогретую духовку на средний огонь. Когда верхний слой подрумянится, пирог выньте и разрежьте на кусочки любой формы еще теплым.

Не забудьте, что в любой салат вместо уксуса можно выжать лимонный сок. Не испортит он и селедку с луком и подсолнечным маслом, и обычный винегрет.

**Евгения ПЕНОВА.**



#### **ПИРОГ С ТВОРОГОМ**

Для теста возьмите 2 стакана муки, чайную ложку соды, 100 г размягченного маргарина, 4 столовые ложки сахара. Все продукты смешайте и руками измельчите в крошку.

Для прослойки вам потребуется 0,5 кг творога, 3 яйца, стакан сахара, пакетик ванильного сахара, можно добавить 4 столовые ложки сметаны. Все хорошо перемешайте.

Противень смажьте маслом, половину крошки выложите на противень, сверху положите творог, затем высыпьте остальную крошку. Выпекайте до образования румяной корочки. 30 минут

#### **ТВОРОЖНЫЙ БИСКВИТ**

Возьмите 250 г маргарина, 100 г сметаны, стакан сахара, 250 г творога, 2 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, чайную ложку соды.

Все вымешайте до однородной массы, добавьте 2 стакана муки. Выпекайте в духовке 25-30 минут.

## **ТВОРОЖНЫЕ ЛАПКИ**

Затем нужно приготовить крем. Разотрите 300 г сливочного масла и 1,5 стакана сахара. Сварите манную кашу из 3 столовых ложек манки и 2 стаканов молока. Остудите. Натрите на мелкой терке 1-2 лимона вместе с кожурой, добавьте в кашу. Туда же положите масло с сахаром. Крем взбейте и поставьте в холо-

дильник на 20 минут. Готовым кремом промажьте бисквит.

#### **ГУСИНЫЕ ЛАПКИ**

Возьмите пачку творога, пачку маргарина, стакан муки, чайную ложку соды. Тесто раскатайте в плоский пласт, вырежьте кружочки. Каждый кусочек обмакните в сахар, сложите пополам, опять обмакните в сахар, снова сложите вдвое, обмакните в сахар и выпекайте в духовке на среднем огне.

**Марина ЩЕПЕТНОВА.**  
хутор Краснянский  
Волгоградской области.





## В СОБСТВЕННОМ СОКУ

*Это полноценное, калорийное и при этом диетическое блюдо готовится просто и быстро, рассказывает главный повар минского диетического кафе "Молочное" Людмила Северченко. Его можно состряпать даже тогда, когда, как говорят, гости на пороге. Оно хорошо подходит для больных гастритом, язвами и другими желудочными заболеваниями, так как продукт не жарится, а парится в собственном соку.*

В зависимости от вкуса, желания и настроения, а также от достатка для приготовления этого блюда выбирается цельное мясо или мясной продукт. Это может быть свинина, говядина, мясо птицы или котлеты, колбаски, ленивые голубцы, ветчина и так далее.

500 г мяса (или мясного продукта) разделите на пор-

ции, мясо следует слегка отбить. Затем посолите, поперчите, по желанию натрите чесноком. Затем обваляйте в муке или сухарях и слегка обжарьте на подсолнечном масле. Мясо выложите на глубокий противень или сковороду, а промежутки заполните пассерованными на растительном масле овощами: луком, морковью, цветной ка-

пустой, кабачками, картофелем и так далее. Все это залейте кефиром или разведенной сметаной так, чтобы полностью покрыть содержимое. Запекайте в духовке до готовности.

Приготовленное таким образом мясо получается уже с гарниром. Блюдо украшается ломтиками соленого или свежего огурца, помидора, веточкой петрушки или сельдерея. К столу жаренное мясо подается со сметаной, кетчупом, майонезом, хреном или горчицей. Дополнить колорит можно ложкой гречневой каши или картофельного пюре.

**Записала Зинаида МИШУРА.**

## КОТЛЕТЫ НА ЗАКУСКУ

### РЫБНАЯ ЗАКУСКА

Любую рыбу, но лучше пожирнее, например палтус, порежьте маленькими кубиками; обжарьте на растительном масле. Отдельно спассеруйте лук с томатом. Выложите в кокотницы или в одну большую сковороду рыбу, добавьте лук с томатом, залейте сметаной, сверху посыпьте тертым сыром и поставьте на 10 минут в духовку.

### ЗАЛИВНЫЕ КОТЛЕТЫ

Вам потребуется 1 кг любой рыбы, желательно с небольшим количеством кост-

Все рыбы отходы - головы, кости, хвосты пойдут на бульон. В него же можно положить и одну целую рыбку. Варите 30 минут, добавьте специи, остудите и процедите. В процеженном бульоне отварите в течение 10 минут котлеты. Затем вытащите их шумовкой, разложите по глубоким тарелкам, залейте остывшим бульоном. Но прежде в горячий бульон положите предварительно замоченный желатин, размешайте до полного растворения. Приготовленные тарелочки вынесите на

### РУЛЕТ СВЕКОЛЬНЫЙ С ЯБЛОКАМИ

Возьмите 4 свеклы средних размеров, отварите, натрите на терке, добавьте 3 столовые ложки манной крупы и проварите.

Полученную массу положите на смоченную салфетку и разровняйте. Сверху выложите натертые на терке свежие яблоки, чуть-чуть посыпанные сахаром. Если свежих яблок нет, то можно использовать сушеные. Залейте их кипятком, пропустите через мясорубку и посыпьте сахаром.

Рулет заверните, переложите на смазанную жиром сковороду, сверху смажьте сметаной, посыпьте сухарями и запекайте в духовке. Подавайте со сметаной. Прежде чем ставить в духовку, рулет проткните вилкой.

### ФАРШИРОВАННАЯ

*Мне 53 года, я преподаватель по кулинарии в профессиональном училище. Читаю много литературы по кулинарии, смотрю все передачи на эту тему. Но большинству недоступны продукты, которые нужно использовать в этих рецептах. К тому же из таких продуктов грех не приготовить что-нибудь вкусное. А вот из того, что доступно каждому, рецептов мало. Вот и хотела бы предложить несколько таких вкусных несложных блюд.*

## РОМАШКА С НАЧИНКОЙ

то. Для этого возьмите стакан молока, 1,5 стакана муки, 2 яйца, столовую ложку сахара, соль.

Кружочки возьмите вилкой, обмакните в тесто, обжарьте в кипящем масле с двух сторон, дайте жиру стечь.

На противень, смазанный маслом, в середину положите круглый пирог, а затем в форме ромашки присоедините к нему остальные лепешки.



туса, порежьте. маленькими кубиками, обжарьте на растительном масле. Отдельно спассеруйте лук с томатом. Выложите в кокотницы или в одну большую сковороду рыбу, добавьте лук с томатом, залейте сметаной, сверху посыпьте тертым сыром и поставьте на 10 минут в духовку.

### ЗАЛИВНЫЕ КОТЛЕТЫ

Вам потребуется 1 кг любой рыбы, желателно с небольшим количеством костей. Кости удалите, рыбу пропустите через мясорубку, добавьте одно яйцо, 50 г белого хлеба, соль, перец, сырую картофелину. Сформируйте котлеты.

на бульон. В него же можно положить и одну целую рыбку. Варите 30 минут, добавьте специи, остудите и процедите. В процеженном бульоне отварите в течение 10 минут котлеты. Затем вытащите их шумовкой, разложите по глубоким тарелкам, залейте остывшим бульоном. Но прежде в горячий бульон положите предварительно замоченный желатин, размешайте до полного растворения. Приготовленные тарелочки вынесите на 4-5 часов на холод для застывания.

**Ирина СКВОРЦОВА.**  
пос. Лысье Горы  
Саратовской области.

### МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЧЕРНОСЛИЗОМ

Вам потребуется 600 г филе свинины или говядины, 100 г сыра, 200 г чернослива, 4 столовые ложки муки, соль, перец, зелень по вкусу.

Филе нарежьте кусочками по 5-10 см толщиной 0,5 см. Отбейте с солью, перцем, зеленью, посыпьте тертым сыром. На каждый кусочек положите по 2 черносливины без косточек. Заверните рулетики, обмотайте нитками, выложите на разогретую сковороду и обжарьте в масле с обеих сторон.

Обжаренные рулеты, предварительно удалив ниточки, сложите в кастрюлю, добавьте полстакана воды, посыпьте зеленым луком, накройте крышкой и доведите до готовности в духовке.

### ЧУДО-ЗАПЕКАНКА

Форму для запекания смажьте маслом, выложите слой мясного фарша толщи-

ной примерно 1-1,5 см. Затем посыпьте его слоем мелко порезанного репчатого лука, следующий слой - натертый на крупной терке сырой картофель. Залейте майонезом, засыпьте тертым сыром, зеленью и выпекайте в духовке 20 минут.

Для фарша вам потребуется 500 г мясного фарша, 1-2 головки репчатого лука, 1-2 зубчика чеснока, треть батона белого хлеба, замоченного в молоке. Все пропустите через мясорубку, добавьте сырое яйцо, соль, перец, хорошо перемешайте, сформируйте биточки. Теперь нужно приготовить кляр. Взбейте одно яйцо, добавьте 1-2 ложки воды и муки так, чтобы получилось тесто, как на оладьи. Подготовленные биточки опустите в кляр и обжарьте в подсолнечном масле.

**Тамара ЖУКОВА.**  
с. Убинское  
Новосибирской области.

жите натертые на терке свежие яблоки, чуть-чуть посыпанные сахаром. Если свежих яблок нет, то можно использовать сушеные. Залейте их кипятком, пропустите через мясорубку и посыпьте сахаром.

Рулет заверните, переложите на смазанную жиром сковороду, сверху смажьте сметаной, посыпьте сухарями и запекайте в духовке. Подавайте со сметаной. Прежде чем ставить в духовку, рулет проткните вилкой.

### ФАРШИРОВАННАЯ СВЕКЛА

Отварите и очистите столовую свеклу, желателно, чтобы она была размером со среднюю картофелину. Ложкой удалите середину и начините. Для начинки лучше всего использовать мясной фарш, отварной или обжаренный с пассерованным луком, перцем, солью. Можно добавить пассерованную морковь и чеснок.

### СВЕКОЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Свеклу отварите до готовности, очистите и нарежьте кружочками толщиной в палец. Серединку удалите.

Приготовьте жидкое тес-

### ПРАЗДНИЧНАЯ СЕЛЬДЬ

Вам потребуется филе сельди. Нарежьте его наискось ломтиками чуть больше 1 см. Плотно сверните рулетиками.

Сваренные вкрутую яйца разрежьте пополам. Чуть срежьте белки для устойчивости и разложите половинки яиц на большом блюде. На каждую половинку кладите селедочный рулетик. Капните немного майонеза и украсьте долькой лимона. Разложите на блюде ломтики свежих помидоров и огурцов, зелень.

### СЕЛЬДЬ ПО-ДОМАШНЕМУ

Филе сельди смажьте с двух сторон горчицей. Плот-

но сверните рулетиком и переложите в стеклянную банку. Залейте растительным маслом. На ночь поставьте банку на холод. Перед подачей на стол порежьте, выложите в селедочницу и украсьте кольцами репчатого лука. Полейте маслом, в котором марновалась сельдка.

### СЕЛЬДЬ С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ

Мелко порезанный репчатый лук пожарьте на растительном масле. Добавьте томатную пасту, пожарьте еще 1-2 минуты. Остудите. Сдобрите уксусом и сахаром по вкусу.

Филе сельди нарежьте

то. Для этого возьмите стакан молока, 1,5 стакана муки, 2 яйца, столовую ложку сахара, соль.

Кружочки возьмите вилкой, обмакните в тесто, обжарьте в кипящем масле с двух сторон, дайте жиру стечь и посыпьте сахарной пудрой. Такое же печенье можно делать из моркови.

### ЯЙЦА В ГНЕЗДАХ

В смазанную жиром сковороду выложите картофельное пюре. Сделайте в пюре углубления, в каждое из которых вбейте яйцо. Поставьте в духовку запекаться.

### ПИРОГ "РОМАШКА"

Приготовьте сдобное тесто. Сделайте несколько сладких начинок (маковую, яблочную, из любого густого варенья, джема, из изюма, кураги и так далее).

Один пирог сделайте круглым - это середина, а осталь-

ные - лодочками. Каждая лодочка - со своей начинкой. На противень, смазанный маслом, в середину положите круглый пирог, а затем в форме ромашки присоедините к нему остальные пироги-лодочки. Дайте тесту расстояться, смажьте взбитым яйцом и выпекайте. Когда пирог будет готов, смажьте его сиропом и посыпьте "лепестки" сахарной пудрой, а серединку сахарной пудрой, в которую добавлен желтый пищевой краситель.

Кстати, такой пирог можно готовить и с несладкими начинками. Особенно нравится такой пирог детям - обычно они даже съедают лепестки с нелюбимыми начинками (например, капустой или луком).

**Татьяна ХРАМОГИНА.**  
с. Солонешное  
Алтайского края.

тонкими ломтиками. Выложите в селедочницу вместе с томатно-луковой массой.

**Ольга КАБЛАШОВА.**  
г. Геленджик  
Краснодарского края.







### В винограде - яблочная кислота?

Набор сахаров, содержащихся в виноградном уксусе, значительно богаче яблочного, он также не уступает по богатству органических кислот - винной, янтарной, щавелевой, муравьиной, салициловой и др. Кстати, органические кислоты - это основной целительный фактор натуральных уксусов.

Как ни удивительно, но в составе виноградного уксуса есть даже яблочная кислота, причем в немалой пропорции. Богат этот продукт витаминами

## СЛАДКУ ЯГОДУ РВАЛИ ВМЕСТЕ

Многим известно о полезных качествах натурального яблочного уксуса. Куда менее знаменит его ягодный "собрат", за исключением разве что виноградного. А ведь уксус можно приготовить из любых ягод и фруктов, растущих в наших садах.



вого и других. Различные сочетания органических кислот в этих уксусах при регулярном употреблении постоянно растворяют появляющиеся плотные образования в организме и способствуют выведению шлаков.

### Эффект не тот, но все же...

Ягодные уксусы по своему целебному эффекту несколько уступают яблочному и виноградному, так что лучше их применять наряду с ними. Например, черносмородиновый уксус - поливитаминный продукт, обладающий общеукрепляющим действием, очень схожим с дей-

ствления в рацион напитков из фруктовых уксусов, они утоляют жажду и полезны для здоровья.

Фруктовые уксусы можно добавлять в пищу так же, как добавляют соль, майонез, сметану. Попробуйте их использовать при квашении капусты, а также при приготовлении салатов, например, когда капусту мнут с солью и уксусом - получается вкусно и полезно.

### В магазине не купишь

Поскольку ягодные уксусы в магазине не продаются, их можно приготовить только в домашних условиях. Впрочем, это даже проще, чем делать домашнее вино.

Вот только два рецепта

## По одному проценту за год

Как исчисляется надбавка за переработку при установлении пенсии?

Михаил ЯРЧЕНКО.  
с. Белое  
Алтайского края.

вышающего требуемый для назначения пенсии (25 лет у мужчин и 20 лет у женщин).

Размер пенсии, исчисленной в указанном выше порядке, не может превышать 75 процентов заработка.

## Можно ли оспорить завещание?

Можно ли оспорить завещание? Мать все завещала внуку.

Мария ВАЛИШЕВСКАЯ.  
г. Новокузнецк  
Кемеровской области.

Каждый гражданин может оставить по завещанию все свое имущество или часть его одному или нескольким лицам как входящим, так и не входящим в круг наследников по закону, а также государству или отдельным государственным, кооперативным и другим общественным организациям.

Право на обязательную долю в наследстве имеют несовершеннолетние или нетрудоспособные дети наследодателя (в том числе усыновленные), а также нетрудоспособные супруг, родители (усыновители) и иждивенцы умершего, которые наследуют, независимо от содержания завещания, не менее двух третей доли, которая причиталась бы каждому из них при наследовании по закону (обязательная доля). При определении размера обязательной доли учитывается и стоимость наследственного имущества, состоящего из предметов обычной домашней обстановки и обихода. Если вы не имеете права на обязательную долю в наследстве, то оспорить завещание вам не удастся.

Однако следует учитывать тот факт, что для приобретения наследства наследник дол-

Принятое наследство признается принадлежащим наследнику со времени открытия наследства.

Если срок, отведенный для принятия наследства лицом, указанным в завещании, был пропущен, а вы фактически приняли наследство, то вы являетесь законным наследником данного имущества.

Однако срок для принятия наследства, установленный статьей 546 Гражданского кодекса, может быть продлен судом, если он признает причины пропуска срока уважительными. Наследство может быть принято после истечения указанного срока и без обращения в суд при условии согласия на это всех остальных наследников, принявших наследство. В этих случаях наследнику, пропустившему срок для принятия наследства, передается лишь то из причитающегося ему имущества, принятого дру-







и минеральными элементами: калием, кальцием, магнием, железом и другими. Хотя здесь он несколько уступает яблочному уксусу.

По своему химическому составу виноградный уксус в чем-то сходен с женским молоком. Отсюда его ярко выраженное общеукрепляющее и восстанавливающее действие.

С помощью виноградного уксуса лечат общий упадок сил, истощение нервной системы и малокровие. Как правило, подобные расстройства здоровья сопровождаются нарушением обмена веществ и отсутствием аппетита - и здесь уксус помогает, он благоприятно воздействует на систему кровообращения, способствует повышению низкого давления и снижению высокого.

Если яблочный уксус нормализует систему пищеварения, то виноградный положительно воздействует на систему дыхания. Его употребляют при кашле, бронхитах, плевритах и даже начальных формах туберкулеза, так как он облегчает отхаркивание.

Особенно благотворно действует виноградный уксус на желудочно-кишечный тракт в сочетании с медом - мягче и нежнее, чем яблочный, и помогает при воспалениях, сопровождающихся запорами, а также при болезнях печени и почек, связанных с образованием камней.

Для профилактики образования камней подходит сочетание всех видов натурального уксуса: яблочного, виноградного, смородинового, вишне-

нно растворяют появляющиеся плотные образования в организме и способствуют выведению шлаков.

### **Эффект не тот, но все же...**

Ягодные уксусы по своему целебному эффекту несколько уступают яблочному и виноградному, так что лучше их применять наряду с ними. Например, черносмородинный уксус - поливитаминный продукт, обладающий общеукрепляющим дей-

ствием, очень схожим с действием виноградного. Его особенность: способствует выведению из организма пуриновых веществ и мочевой кислоты и поэтому используется при лечении ревматизма и подагры.

Жаропонижающие ежевичный и малиновый уксусы помогают при простудных заболеваниях, лихорадке и головных болях. А вишневый и барбарисовый благотворно влияют на центральную нервную систему, успокаивая и снимая нервное возбуждение. Земляничный и клубничный уксусы полезны для сердца, растворяют и выводят печеночные и почечные камни, препятствуют образованию новых.

Близок по своему действию к виноградному крыжовенный уксус. Уксус из белой и красной смородины - жаропонижающий, он также выводит соли из организма. Сливовый дезинфицирует кишечник, усиливает перистальтику, улучшает пищеварение. Грушевый обладает обезболивающим действием, снимает приступы сильного кашля и удушья. Облепиховый способствует заживлению ран.

Черничный уксус усиливает остроту зрения, снимает усталость глаз после продолжительной нагрузки. Клюквенный обладает бактерицидным действием, полезен для поджелудочной железы.

Брусничный действует антисептически за счет содержания в нем редкой бензойной кислоты.

### **Пить или... есть?**

Фруктовые и ягодные уксусы употребляют как напитки и как добавку к пище. Жаркое лето - самое благоприятное время для

добавлять в пищу так же, как добавляют соль, майонез, сметану. Попробуйте их использовать при квашении капусты, а также при приготовлении салатов, например, когда капусту мнут с солью и уксусом - получается вкусно и полезно.

### **В магазине не купишь**

Поскольку ягодные уксусы в магазине не продаются, их можно приготовить только в домашних условиях. Впрочем, это даже проще, чем делать домашнее вино.

### **Вот только два рецепта изготовления ягодного уксуса.**

**1.** Ягоды хорошо промывают, помещают в эмалированную посуду, разминают до образования общей "плодово-ягодной массы" и заливают теплой водой, в которой уже растворен сахар (из расчета 150-200 г сахара на 1 л воды). Вода должна покрывать массу на 3-4 см. Все это настаивают 10-15 дней в теплом затененном (но не темном) месте. Массу желательно регулярно помешивать, чтобы воздух выходил и поверхность не покрывалась коркой. Кроме того, можно придавить массу кружком с гнетом.

По прошествии указанного времени полученный настой хорошо процеживают и сливают в банки, оставив до края 10-12 см, поскольку ожидается процесс дальнейшего брожения.

Банки прикрывают марлей и оставляют еще на две недели. Готовый уксус осторожно сливают в стерилизованные бутылки, остаток процеживают через хороший фильтр и хранят в холодном темном месте. Бутылки не стоит заливать "под горлышко" - лучше оставлять сверху 3-4 см.

Если уксусу предстоит долго храниться - пробку лучше залить парафином.

**2.** Свежеприготовленный сок заливают в стеклянную банку, в которую опускают кусочек черного хлеба, смоченного любым уксусом (можно даже обычным столовым). Банку накрывают марлей и ставят в теплое (можно даже жаркое) место на 3-4 недели.

После этого готовый уксус сливают в бутылки для хранения.

каждому из нас. При этом в соответствии по закону (обязательная доля). При определении размера обязательной доли учитывается и стоимость наследственного имущества, состоящего из предметов обычной домашней обстановки и обихода. Если вы не имеете права на обязательную долю в наследстве, то оспорить завещание вам не удастся.

Однако следует учитывать тот факт, что для приобретения наследства наследник должен его принять (ст. 546 ГК РСФСР).

Признается, что наследник принял наследство, когда он фактически вступил во владение наследственным имуществом или когда он подал нотариальному органу по месту открытия наследства заявление о принятии наследства. Указанные действия должны быть совершены в течение шести месяцев со дня открытия наследства.

*При нахождении в декретном отпуске какой срок входит в стаж работы - 1,5 года или 3?*

**Оксана СИМОШИНА.**

**г. Ейск**

**Краснодарского края.**

виях) (в ред. Федерального закона от 24.08.1995 № 152-ФЗ).

Вам следует также знать, что отпуск по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет может быть использован полностью либо по частям также отцом ребенка, бабушкой, дедом или другими родственниками, опекуном, фактически осуществляющими уход за ребенком.

По желанию женщины в период нахождения в отпуске по уходу за ребенком она может работать на условиях неполного рабочего времени или на дому. За время отпуска по уходу за ребенком сохраняется место работы (должность). А вот в стаж работы, дающий право на последующие ежегодные оплачиваемые отпуска, время отпуска по уходу за ребенком не засчитывается.

**Антон ТОНЬШИН,**  
юрист.

*Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"*

судом, если он признаст причины пропуска срока уважительными. Наследство может быть принято после истечения указанного срока и без обращения в суд при условии согласия на это всех остальных наследников, принявших наследство. В этих случаях наследнику, пропустившему срок для принятия наследства, передается лишь то из причитающегося ему имущества, принятого другими наследниками или перешедшего к государству, которое сохранилось в натуре, а также денежные средства, вырученные от реализации другой части причитающегося ему имущества.

Если суд не признает причины пропуска срока уважительными, то, как было сказано выше, наследниками становятся лица, принявшие наследство.

В соответствии со ст. 167 Кодекса законов о труде РФ отпуск по уходу (3 года) за ребенком засчитывается в общий и непрерывный трудовой стаж, а также в стаж работы по специальности (кроме случаев назначения пенсии на льготных условиях).







Я заметил странную особенность: выходя из дому, часто спотыкаюсь, и в этот день со мной обязательно случается какая-нибудь неприятность. Может, меня сглазили? Что надо делать?

**Игорь ИСИЛИН.**  
Ярославль.

## СКАЖИТЕ "СПАСИБО" ДОМОВОМУ

Делать ничего не надо - надо радоваться. Сглаз тут ни при чем: таким образом - подкатываясь под ноги на выходе - вас о грядущей неприятности предупреждает "ласковый хозяин", проще говоря - домовый. Встречается такое нечасто и свидетельствует о том, что домовый к вам крайне благоволит. Так что, когда такое случится в очередной раз, удвойте бдительность: улицу пе-

реходите только на зеленый свет, внимательнее смотрите под ноги, в разговорах взвешивайте каждое слово, в транспорте следите за карманами. Вполне вероятно, что вам удастся избежать неприятностей. Кстати, чем сильнее вы споткнетесь, тем более серьезная неприятность вас может ждать. Иногда бывает лучше вовсе остаться дома, по всей вероятности, ничего хорошего из визита не выйдет.

Так что всякий раз, споткнувшись на пороге, благодарите "хозяина" за предупреждение и весь день будьте на чеку.

**Надежда ДОРНИНА,**  
магистр бытовой и  
теоретической магии.



## БОЯЗНЬ ВЫСОТЫ

переживают все дети и подростки.

Проанализируйте свои мысли, связанные со страхом. Вам приходит в голову: "Если я подойду ближе к краю, то брошусь вниз?" или "Я потеряю сознание и все будут смеяться надо мной". Определив для себя эти страхи, вы можете задать себе вопрос, насколько они правомерны и, возможно, поймете, что они не соответствуют действительности.

Начните смотреть своим страхам в лицо. И делайте это постепенно: не стоит сразу залезать на Эйфелеву башню. Поднимитесь сначала на один пролет лестницы и делайте упражнение до тех пор, пока это не будет у вас вызывать неприятных ощущений. Затем начните смотреть вниз в окно второго этажа, и так далее. На каждом этапе страх может появляться, но продолжайте упражнения - и страх исчезнет.

**Инна ЛАПИНА,**  
психотерапевт.

Я все чаще страдаю от головокружений - из-за боязни высоты я не могу сейчас смотреть вниз в окно даже с пятого этажа. Можно ли мне как-нибудь помочь?

**Олег БАРАННИКОВ.**  
Омск.

Прежде всего вы должны уяснить для себя, что боязнь высоты - это в целом нормальное явление, и вы здоровы. Ваш чрезмерный страх может быть результатом пережитой в детстве какой-либо травмы, или, возможно, у вас еще просто сохранилось ощущение страха перед высотой, которое

## О ЧЕМ РАССКАЖЕТ РОДИНКА

Почти каждый из нас имеет на теле одну или несколько родинок. Одни стараются их скрыть, если они расположены на видном месте и их обладатель считает, что это его уродует. Другие абсолютно равнодушны к подобным пятнышкам. Третьи уверены, что они лишь добавляют их обладателям шарм и привлекательность.



шенность в любовных утехах.  
- На правой груди - расскажет о такой черте характера, как склонность впадать то в одну, то в другую крайность. На левой - характер великодушный и немного легкомысленный.

- На бедрах - однозначно означает наличие потомства, и чем больше их там насчитаете, тем более многочисленная семья у вас будет.

- С родинкой на правом плече и предплечье женщина, как правило, добивается быстрого успеха всегда и во всем; на левом - увы, финансовые проблемы будут преследовать постоянно.

- Пятнышко украшает руку ниже предплечья: даме стоит прислушаться к себе и своим

- На подбородке означает, что обладатель - человек или уже весьма уважаемый в каком-либо обществе, или добьется этого высокого статуса довольно скоро.

- На плечах - сулит нелегкую судьбу и тяжелую работу, в основном - физический труд.

- На ребрах справа - родимые пятна говорят о нерешительном характере; слева - то же самое, однако трудно различимым посторонними из-за неглубокого чувства юмора и способности посмеяться над самим собой и собственными недостатками.

- На позвоночнике родинка говорит о честности и откры-



# РОДИНКА

**Почти каждый из нас имеет на теле одну или несколько родинок. Одни стараются их скрыть, если они расположены на видном месте и их обладатель считает, что это его уродует. Другие абсолютно равнодушны к подобным пятнышкам. Третьи уверены, что они лишь добавляют их обладателям шарм и пикантность.**

Прежде родинкам придавалось огромное значение, а в некоторых случаях они могли и погубить - особенно женщину. В XV веке родинки считались дьявольским знаком и, увидев подобное "украшение" на лице дамы, ревностный служитель церкви мог запросто отправить ее на костер. В XVIII веке отношение к родинке изменилось кардинально: распространилось крайне стойкое убеждение, что лицо богини любви и красоты - Венеры было помечено очаровательным родимым пятнышком, так что обладательницу натуральной родинки считали счастливой. Для других же, которым не так повезло, были изобретены искусственные родинки - "мушки", и дамы - особенно из высшего света - могли лепить их куда заблагорассудится.

Ныне родинки взяли на вооружение психологи, предсказатели, исследователи паранормальных явлений. Они служат для составления психологических характеристик. Американские специалисты в этой области считают, что расположение родинок на теле человека полностью соответствует положению, в котором находились важнейшие планеты в год, месяц, день и час его рождения.

К этому можно относиться как угодно. Однако в США и Японии, например, многие фирмы никогда не возьмут сотрудника на более или менее ответственную работу без заключения хироманта или специали-

алиста по черку. Так же и с родинками: пусть тот, кто хочет, верит, кто не хочет - нет, но, поскольку вопрос этот вызывает интерес, мы предлагаем вам ознакомиться с мнением "специалистов по родинкам", опубликованным болгарским еженедельником "Паралели", словацким журналом "Свет" и французской газетой "Фигаро".

## Классификация:

- Чем светлее родинка, тем больше ее воздействие.

- Чем крупнее родимое пятно, тем сильнее его влияние на человека.

- Волосы на родинке затрудняют ее благотворное влияние, и чем гуще растительность, тем меньше достается удачи и радости в жизни.

- Мало того: сплошь заросшее волосами пятно становится источником неприятностей.

- Форма также имеет большое значение, поскольку с приближением к идеальному кругу возрастает и положительное воздействие; встречаются даже родинки с острыми углами, хотя и нечасто.

## Значение месторасположения (для женщины):

- На правой брови - ранний



и счастливый брак; на левой - поздний или не доставляющий радости и удовлетворения.

- В уголке любого глаза - говорит о спокойном и уравновешенном характере ее обладательницы.

- На правой щеке - сулит волнующие любовные приключения. На левой - предупреждает, что путь к успеху будет нелегким и придется пережить немало неприятностей, прежде чем будет достигнута вожденная цель.

- На губах или в непосредственной близости к ним - расскажет о характере веселом и беззаботном. Носящая ее (или их) вместе с тем весьма чувственная натура, любящая роскошь и всячески старающаяся избежать принятия ответственных решений. Родимое пятно, расположенное над верхней губой, говорит о женственности, доходящей до кокетства; под нижней - означает иску-

жет о такой черте характера, как склонность впадать то в одну, то в другую крайность. На левой - характер великодушный и немного легкомысленный.

- На бедрах - однозначно означает наличие потомства, и чем больше их там насчитаете, тем более многочисленная семья у вас будет.

- С родинкой на правом плече и предплечье женщины, как правило, добивается быстрого успеха всегда и во всем; на левом - увы, финансовые проблемы будут преследовать постоянно.

- Пятнышко украшает руку ниже предплечья: даме стоит прислушаться к себе повнимательнее, если она еще не обнаружила, что обладает незаурядным талантом в какой-то из областей искусства. Особенно это касается правой руки и ее внешней стороны.

- Коль скоро природа поместила свою метку на щиколотке, можно смело утверждать, она наградила вас независимым характером, трудолюбием и неиссякаемой энергией.

## Месторасположение (для мужчин):

- На правой стороне лба родинка рассказывает о том, что ее хозяин весьма интеллигентный человек, ему она обещает счастье и известность, популярность; в центре - сулит счастье в любви, однако грустно тому, у кого она появилась на левой стороне, ибо это означает изводящие, словно зубная боль, финансовые проблемы.

- Пятнышки на ушах говорят посторонним: осторожно, этот человек беспечен и беззаботен, он по натуре не способен относиться с полной ответственностью к серьезным проблемам, с ним небезопасно иметь деловые и даже личные отношения.

- Расположенная на правой стороне шеи родинка должна постоянно напоминать вам о том, что жизнь - далеко не всегда приятное развлечение, она трудна и требует отдачи, однако вы можете рассчитывать на помощь друзей. Примостившаяся же на горле обещает при известных усилиях неплохую карьеру.

уже весьма уважаемым в каком-либо обществе, или добьется этого высокого статуса довольно скоро.

- На плечах - сулит нелегкую судьбу и тяжелую работу, в основном - физический труд.

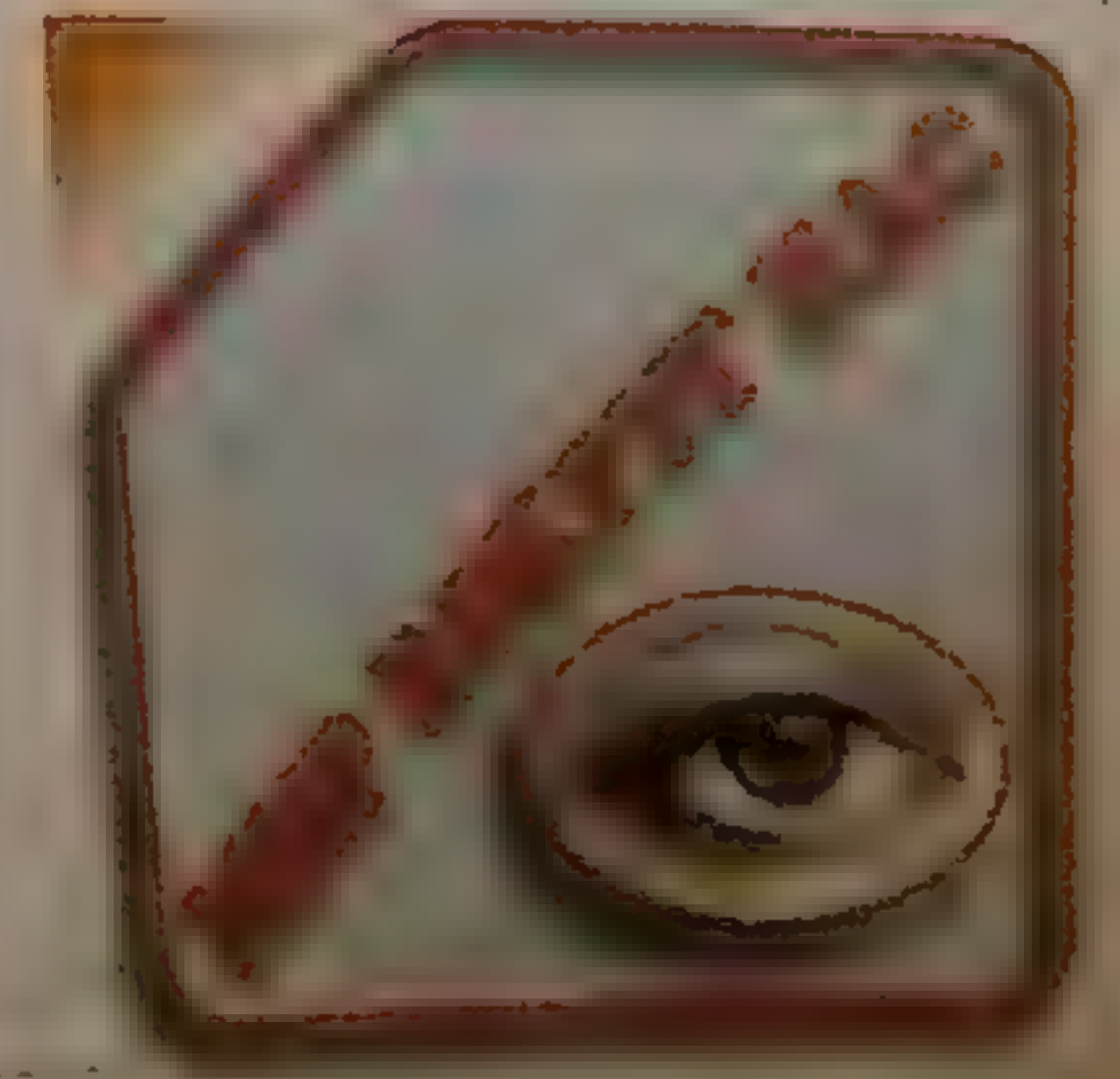
- На ребрах справа - родимые пятна говорят о нерешительном характере: слова трудно разжевать, однако трудно разлучить с посторонними из-за неплохого чувства юмора и способности посмеяться над самим собой и собственными недостатками.

- На позвоночнике родинка говорит о честности и открытости - это хорошо, несколько хуже, что эти качества сочетаются со склонностью к болтливости и не всегда нужной откровенности с малознакомыми.

- На том месте, на котором сидят, посторонние люди метку у вас не увидят, однако вы сами должны отдавать себе отчет (или уже отдали?), что вам очень трудно преодолеть любовь к безделью и праздному образу жизни.

- И наконец, ступни ног. Если Господь наградил вас пятнышками на обеих, ну никак не избежать постоянных путешествий, походов, экскурсий; только на правой - те же путешествия планируются беспрерывно, однако никогда или почти никогда не осуществляются; на левой - удивительно, но к поездкам никакого отношения эта родинка не имеет, она просто означает, что человек, имеющий ее там, остроумный, но мечтательный, живущий в мире грез.

Владимир МИХАЙЛОВ.







Как провести день перед экзаменом?

Юлия РЯБКОВА.  
с. Прокудское  
Новосибирской области.

## «ТЯТАЧОК» ПОД ПЯТКОЙ

Примет - существует столько, что все и не перечислить. Например, ни в коем случае нельзя мыть голову перед экзаменом. Или надо идти на экзамен в какой-нибудь старой, удобной кофточке. Хорошо также помогает отпечаток маминого пальца, опущенного в чернильницу. А если серьезно, то постарайтесь закончить подготовку за один день до экзаменов, а в последний день хорошенько выспитесь. Когда встанете, не гоните зубрить по новой, ведь, как известно, перед концом не начинаешь. Лучше всего...

...и спланируйте свой день. После этого сходите погулять, перекусите и садитесь писать шпаргалки (если еще этого не сделали). Я вовсе не призываю списывать на экзамене, просто, когда вы пишете, обдумываете так называемая

## Выдуманные истории

По соседству со мной, в желтом доме, живет милая пожилая волшебница. Зовут ее Фиона Пантелеевна. Больше всего на свете Фиона Пантелеевна обожает конфеты - батончики. Она и колдовать-то может, только подкрепившись батончиками. Она ими заправляется, как машина - бензином. Вот вышла волшебница утром на улицу с сеткой, пошла в булочную, купила там калорийную булочку и триста граммов батончиков «Шалунья». И уже по дороге домой не удержалась - съела конфету, за ней - еще одну и еще... Фиона Пантелеевна слопала ровно половину пакета «Шалуньи», и ей захотелось шалить. Уж так нестерпимо захотелось, что она решила полетать среди бела дня! А на чем летают всякие Бабки-Ежки, колдуньи, ведьмы, а также волшебницы и феи? Все дети, даже те, которые ходят в самую младшую группу детского сада, знают, что феи летают на метле. Бежать домой за веником Фионе Пантелеевне ужасно не хотелось, и она отправилась за метлой к дворнику.

Очень молодой дворник дядя Вася сидел на лавке и вязал новую метлу. Он был ужасно печальный, и даже усы у него уныло смотрели вниз.

- Чего грустный такой, Василек? - подседа к нему фея.

- Ах, Фиона Пантелеевна, не спрашивайте! - вежливо ответил молодой дядя Василек.

Дядя Василек съел конфетку и повеселел, потом съел другую конфетку и повеселел еще. И чем больше конфет становилось внутри дяди Василька, тем меньше там оставалось плохого настроения. После третьей конфеты он улыбнулся, а когда в пакете осталась только одна конфетка, он почувствовал, что ему тоже ужасно хочется шалить.

- Решено, - сказала Фиона

она Пантелеевна! Мусор, слушай мою команду! Равняйся! Смирно! Где живет твой управдом? - повернулась она к дворнику.

- Пятый этаж, квартира семьдесят один.

- На пятый этаж в семьдесят первую квартиру ша-агом марш!

И все грязные газеты, странички с двойками, вырванные из школьных дневников, пла-



## ПРО ФЕЮ, ДВОРНИКА И УПРАВДОМА

Пантелеевна, - шалить будем в полете, а полетим на твоей новой метле.

- А она не испортится? - забеспокоился дядя Василек.

- А то она у меня по особому рецепту связана и розовой

стикомые бутылки и банки из-под газированной воды, целлофановые пакеты и разные там огрызки стройными рядами отправились куда приказано.

Напишите мне письмо!

Привет всем!  
Меня зовут Саша. Мне 14 лет. По гороскопу я Рыбы. Люблю рисовать, слушать музыку, плести из бисера. Хотела бы переписываться с девочками и мальчиками любого возраста. Отвечу всем, а на письма с фотографией в первую очередь.

Мой адрес:  
610024, г. Киров, ул. Карла Либкнехта, д. 141, кв. 89. ГРЯЗЕВОЙ Александр.



- Вчетверо, Вася! И в отпуск буду отпускать! И урны во дворе поставлю! И тележку тебе новую куплю! Вася! Ай! Ай!

Дядя Василек был добрым. Он сразу пожалел управдома.

- Фиона Пантелеевна, разрешите, я спущусь и убегу наши бумажки!

- Пусть договор подписывает, - сурово сказала фея, - а то наобещает, а потом раздумает.

Тут банка из-под какого-то напитка пребольно укусила управдома за ногу, и он быстренько подписал договор о том, что обещает не сорить и повесить дворнику зарплату. И тогда фея командовала:

- Войска! Слушай мою команду! Кру-гом! Из квартиры 71 в помойку ша-агом марш!

Вечером Фиона Пантелеевна поставила самовар и стала поить дворника чаем с вареньем. Дядя Василек был совершенно счастлив, потому что больше всего на свете он любил самовар, варенье, чай и рассказы старушек об их боевой молодости. После



го в чернильницу. А если серьезно, то постарайтесь закончить подготовку за один день до экзаменов, а в последний день хорошенько выпитесь. Когда встанете, не кидайтесь зубрить по новой, ведь, как известно, перед концом не надышишься. Лучше возьми конспект или учебник и спокойно прочитай еще раз. После этого сходи погулять, перекусите и садитесь писать шпаргалки (если еще этого не сделали). Я вовсе не призываю списывать на экзамене, просто, когда вы пишете, работает так называемая моторная память, память руки. При этом "шпора" вовсе не должна содержать собственно ответ на вопрос, скорее, это должен быть конспект ответа: сперва сказать то, потом это, не забыть о том или другом... Такой план откладывается в памяти и здорово помогает систематизировать ответ, сделать его более четким. А когда все запишете, расслабьтесь, отдохните, погуляйте.

Чего не стоит делать - так это слушать громкую музыку, смотреть "крутой" боевик, особенно на ночь. Острые ощущения могут "задавить" выученное накануне, и получится что-то вроде "татарский воин Чингисхан погиб от огнестрельных ран; для уточнения вопроса к ним прибыл Фридрих Барбаросса..." Так что лучше всего провести последний день перед экзаменами спокойно и размеренно, повторяя все то, что выучено накануне, и лечь спать пораньше.

А утром, идя на экзамен, положите в левый башмачок монетку, лучше всего 5 копеек, а билет тяните левой рукой, стоя на левой ноге. Когда я была студенткой, мне это помогало.

**Елена КОНДРАШОВА,**  
социопсихолог.

дети, даже те, которые ходят в самую младшую группу детского сада, знают, что феи летают на метле. Бежать домой за веником Фионе Пантелеевне ужасно не хотелось, и она отправилась за метлой к дворнику.

Очень молодой дворник дядя Вася сидел на лавке и вязал новую метлу. Он был ужасно печальный, и даже усы у него уныло смотрели вниз.

- Чего грустный такой, Василек? - подседа к нему фея.

- Ах, Фиона Пантелеевна, не спрашивайте! - вежливо ответил молодой дядя Василек.

- В нашем доме живет один нехороший человек. Он специально разбрасывает по всему двору бумажки и пакеты, чтобы мне было труднее убираться. Он и по ночам не спит, все мусор копит, а как накопит, сразу бежит, пока темно, и мусорит, мусорит, мусорит!.. И только когда весь двор замусорит, спокойно спать ложится.

- Странный какой этот товарищ, - пожал плечами Фиона Пантелеевна. - Зачем ему это нужно?

- Самое печальное, - ответил Василек, - что этот товарищ (хотя он мне никакой не товарищ) - наш управдом.

Выслушав печальную повесть дворника, фея сочувственно кивнула и придвинула к нему кулек с батончиками:

- Конфетку хочешь?

Глаза у дяди Василька заблестели. Они всегда блестели, когда кто-то рядом с ним произносил слово "конфетка", или слово "варенье", или слово "тортик". Такие слова, как "пирожное", "шоколадка", "мороженое", тоже вполне годились.

# ДВОРНИКА И УПРАВДОМА

Пантелеевна, - шалить будем в полете, а полетим на твоей новой метле.

- А она не испортится? - забеспокоился дядя Василек.

- А то она у меня по особому рецепту связана и розовой ленточкой перетянута. Я ее очень люблю.



- Не испортится, - успокоила его фея. - Садись. Полетели.

- Смотри, какая красота, - задумчиво произнесла Фиона Пантелеевна, когда они поднялись и зависли над крышей желтого дома.

- Да, красота, - вздохнул дядя Василек. - Только вот двор я убрать не успел!

- Терпение, мой друг! Начинаем шалить! Эй, бумажки, пакеты и бутылки! Слышите меня? Это я, полководец Фи-

стиковые бутылки и банки из-под газированной воды, целлофановые пакеты и разные там огрызки стройными рядами отправились куда приказано.

А уже через десять минут на балкон с воплями выскочил управдом Иван Иванович.

- Спасите! Помогите! Я больше не буду мусорить! А-а-а! Вася! Василек! Убери все это!

Тем временем мусор, заполнив управдомовскую квартиру, стал выползать на балкон.

- Вася! Умоляю! Я тебе зарплату подниму! Вася! Милый! Вдвое подниму! Ой, мамочки! А хочешь - втрое!

Тут бутылка из-под "Фанты" подползла поближе и боднула Ивана Ивановича под коленку.

сорить и повысить дворнику зарплату. И тогда фея командовала:

- Войска! Слушай мою команду! Кру-гом! Из квартиры 71 в помойку ша-гом марш!

Вечером Фиона Пантелеевна поставила самовар и стала поить дворника чаем с вареньем. Дядя Василек был совершенно счастлив, потому что больше всего на свете он любил самовар, варенье, чай и рассказы старушек об их боевой молодости. После чая Фиона Пантелеевна достала из шкафа серебряное блюдечко, положила на него антоновское яблоко, подтолкнула его и сказала такие волшебные слова:

Блюдечко с каемочкой,  
Яблочко с бочком,  
Кем, скажите, в юности  
Был наш управдом.

И что бы вы думали, блюдце с яблоком показало, что Иван Иванович, оказывается, в молодости шпионом работал, а теперь на пенсию пошел, и его в управдомы назначили. И вообще он злой колдун. Ведь только злые колдуны могут сорить во дворе! Каждый, кто не злой колдун, сорить нипочем не станет! И если вы вдруг заметите человека, который кидает бумажки мимо урны или в окно, знайте, что это - злой колдун! Или УПРАВДОМ! Или и то и другое сразу!

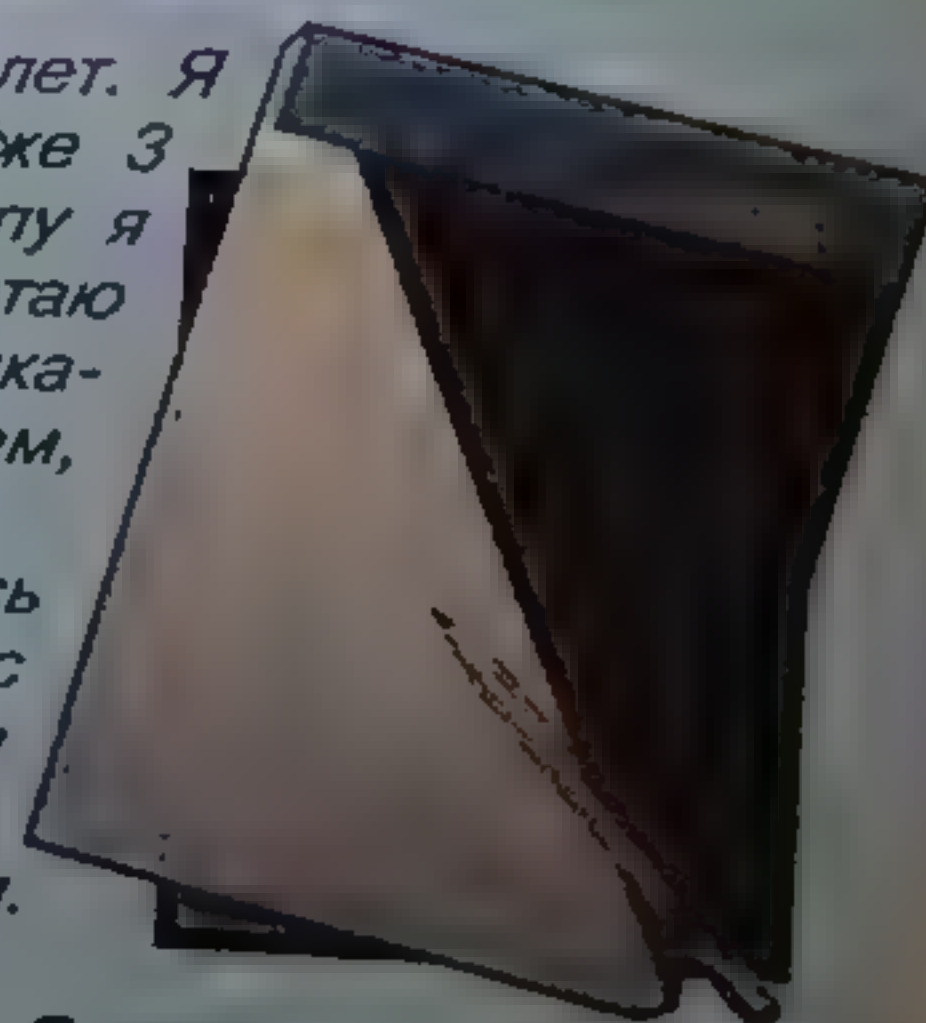
**Татьяна РИК.**

## Напишите мне письмо

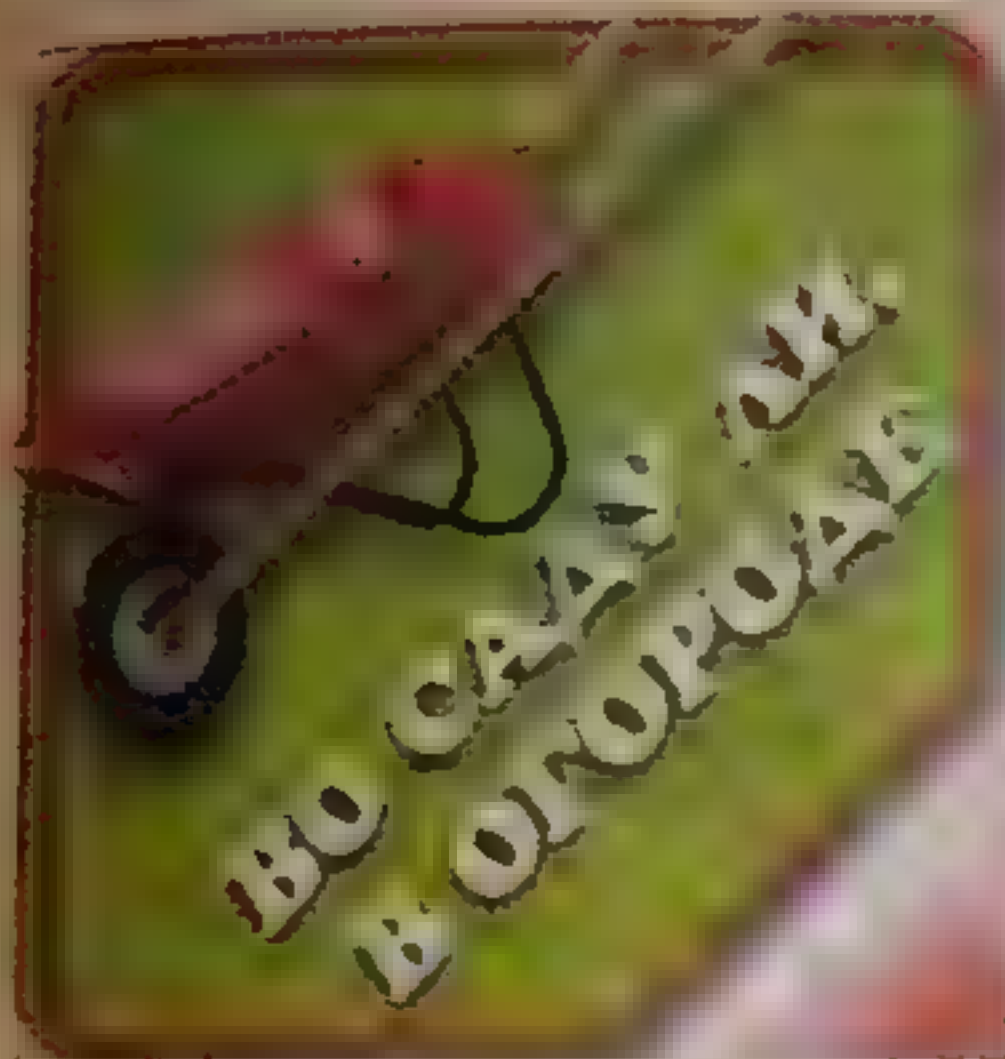
Привет! Меня зовут Алена. Мне 12 лет. Я люблю слушать музыку и танцевать. Уже 3 года занимаюсь аэробикой. По гороскопу я Рыбы. Очень люблю писать письма. Мечтаю переписываться с девчонками и мальчишками любого возраста. Жду ваших писем, отвечу всем без исключения.

А меня зовут Витя. Мне 11 лет. Я учусь в четвертом классе. Получил зеленый пояс по дзюдо. Люблю группы "Авария" и "Любэ". По гороскопу я Овен. Хочу переписываться с мальчишками и девчонками. Жду писем.

Наш адрес: 453200, Башкирия, г. Салават, ул. Октябрьская, д. 23, кв. 78. АРГУТКИНЫМ Алене и Виктору.







чвы, а докопаться до того корня, из которого развился отпрыск, и затем срезать его в самом основании. Если растение корнесобственное (непривитое), то хорошо развитую поросль можно использовать для размножения.

Образование камеди свидетельствует о том, что ствол или ветка повреждены. Обычно это происходит в результа-

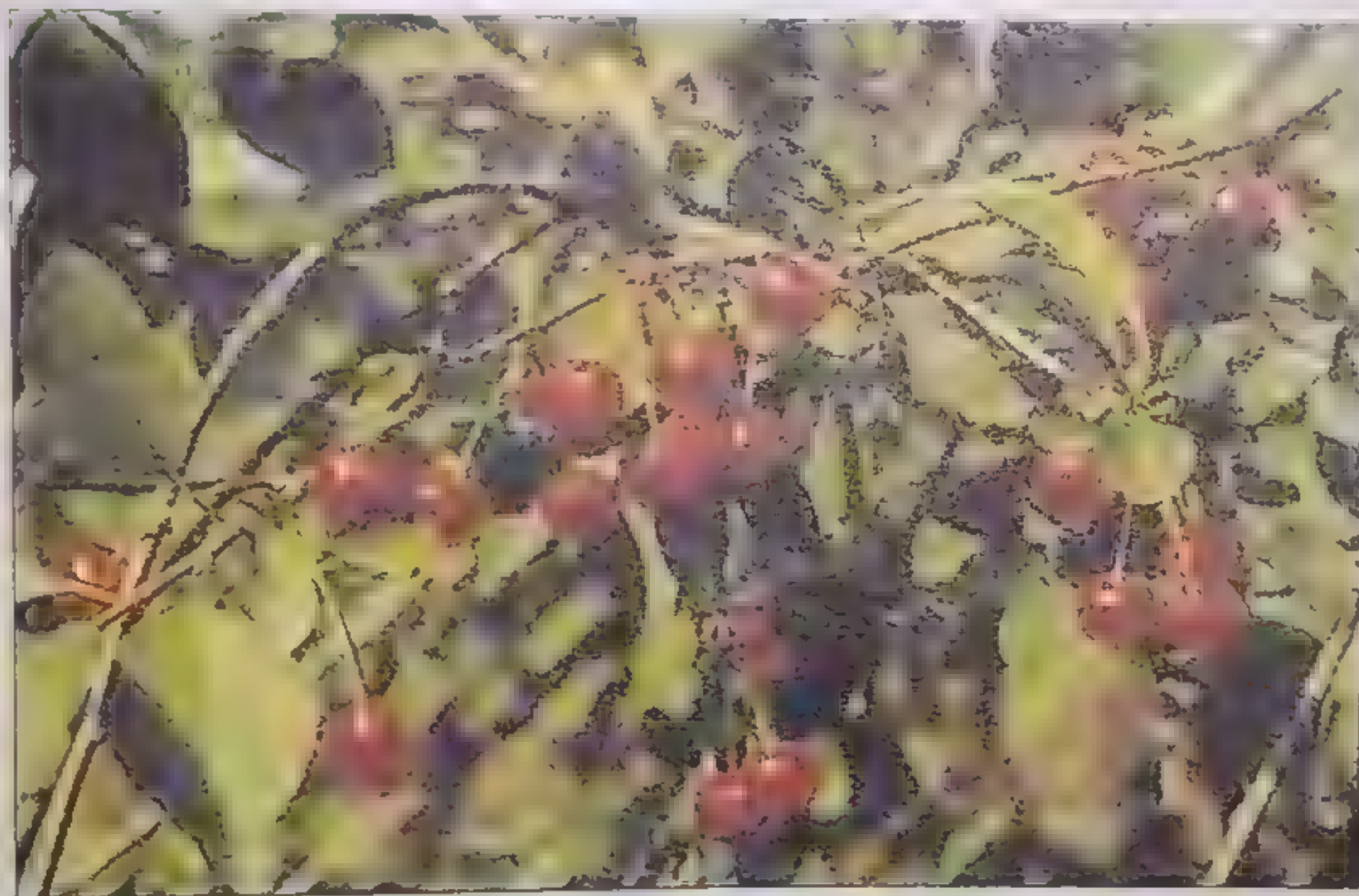
те солнечного ожога. В этом случае нужно удалить мертвую кору, зачистить рану до живой (светлой) древесины и замазать ее садовым варом или краской.

При закладке вишневого сада обратите внимание на то, что некоторым сортам (Владимировка, Гриот московский, Ширпотреб черная и др.) требуются сорта-опылители. Их отсутствие отрицательно сказывается на урожайности: деревья обильно цветут, а плодов завязывается мало.

## ВИШНЕВЫЕ СЕКРЕТЫ

Вишневые деревья лучше всего растут на нейтральных или слабощелочных почвах, поэтому каждые 4-5 лет в саду нужно проводить известкование. Гашеную известь вносят в приствольные круги и междурядья из расчета 300-500 г на квадратный метр. Вместо извести можно использовать доломитовую муку или мел, но тогда норму внесения увеличивают в 1,3 раза.

Корневые отпрыски (поросль) у вишен образуются чаще, чем у других деревьев. Их нужно удалять в самом начале развития. Но не просто сры- вать побеги у поверхности по-



## ДЛЯ САДА И ПОДОКОННИКА

**Многие любители красивоцветущих комнатных растений выращивают гиппеаструм. Однако некоторые жалуются на то, что он формирует листья, но не цветет. Так вначале было и у меня.**

Несколько лет назад я приобрела две луковицы красного и розового гиппеаструма. Растения развивались очень хорошо, листья были бледными, луковицы не хотели ни расти, ни цвести. Тогда я решила выращивать гиппеаструмы по другой технологии: весной высаживаю луковицы у себя на даче. При

полив и вовсе не требуется. За лето луковицы набирают силу и вес.



В сентябре, перед заморозками, растения выкапываю, отряхиваю почву, стараясь не повредить корни, и раскладываю луковицы в сухом темном месте (у меня это гараж) на 7-10 дней, пока не увянут листья. После этого листья срезаю, а луковицы досушиваю в комнате.

Зимой, вплоть до самой посадки, луковицы храню в холодильнике в нижнем поддоне, завернув их в газету. Во время зимнего хранения корни частично засыхают.

## ТОМАТЫ В БОЧОНКАХ

Казалось бы, о том, как следует выращивать томаты, известно уже все. Однако новые реалии вносят и в эту область огородничества свои коррективы.

Неожиданным подспорьем оказались пластиковые бутылки из-под питьевой воды емкостью 5 литров. У них нужно отрезать дно и горловину, а затем поставить так, чтобы растение оказалось внутри "бочонка". Во время весенних заморозков это будет дополнительной защитой от холодного воздуха. Теперь достаточно накрыть грядку с рассадой пленкой или нетканым материа-

лом. Поскольку пластик, из которого делаются эти бутылки, прозрачный, как стекло, то растения, находясь внутри "бочонков", не испытывают никакого дискомфорта. По мере роста рассады в сосуд нужно постепенно подсыпать плодородную почву. В результате на стебле начнут образовываться придаточные корни, которые будут дополнительно питать растение. Такой способ выращивания томатов может увеличить урожай без каких-либо дополнительных затрат.



## КОЛЮЧИЙ, НО НЕ КАКТУС

В естественных условиях на сухих холмах в тропической Юго-Западной Африке молочай треугольный выглядит как высокий кустарник или небольшое дерево с трехребристым стволом и ветвями. Своим обликом этот молочай напоминает кактус цереус. На молодых стеблях в период роста у него вырастают листья, которые вскоре опадают.

В комнатных условиях молочай с сочными стеблями может расти даже быстрее, чем в Африке. Через несколько лет он способен достигнуть больших размеров, в связи с чем возникают трудности с его размещением в ком-

но обильный полив в период роста, прохлада и сухая почва в осенне-зимний период. Лучше всего разместить молочай на подоконнике, по возможности возле окна на южную сторону. От жаркого солнца его следует притенять. Избыток влаги зимой и недостаток света летом могут привести к неправильному росту стебля. Он уродливо вытягивается. Переувлажнение почвы может

вызвать загнивание основания стебля и гибель всего растения. В таком случае, чтобы спасти молочай, отрежьте верхушку и укорените ее.

Молочай хоро-





# ДЛЯ САДА И ПОДОКОННИКА

**Многие любители красивоцветущих комнатных растений выращивают гиппеаструм. Однако некоторые жалуются на то, что он формирует листья, но не цветет. Так вначале было и у меня.**

Несколько лет назад я приобрела две луковицы красного и розового гиппеаструма. Растения развивались не очень хорошо, листья были бледными, луковицы не хотели ни расти, ни цвести. Тогда я решила выращивать гиппеаструмы по другой технологии: весной высаживаю луковицы у себя на даче. При этом я не обрезаю листья и стараюсь не повреждать корни. Место для посадки выбираю в тени небольших деревьев. Почву хорошо удобряю и заглубляю луковицы не более чем на две трети. Поливаю растения 1-2 раза в неделю, а если лето сырое, то

полив и вовсе не требуется. За лето луковицы набирают силу и вес.



В сентябре, перед заморозками, растения выкапываю, отряхиваю почву, стараясь не повредить корни, и раскладываю луковицы в сухом темном месте (у меня это гараж) на 7-10 дней, пока не увянут листья. После этого листья срезаю, а луковицы досушиваю в комнате.

Зимой, вплоть до самой посадки, луковицы храню в холодильнике в нижнем поддоне, завернув их в газету. Во время зимнего хранения корни частично засыхают.

Цветение можно приурочить к какой-либо определенной дате: Новому году, 8 Марта и так далее. Для этого посадку в горшок следует провести за 40-45 дней до желаемого срока.

**Наталья КОВАЛЕНКО.**  
Краснодар.

В естественных условиях на сухих холмах в тропической Юго-Западной Африке молочай треугольный выглядит как высокий кустарник или небольшое дерево с трехребристым стволом и ветвями. Своим обликом этот молочай напоминает кактус цереус. На молодых стеблях в период роста у него вырастают листья, которые вскоре опадают.

В комнатных условиях молочай с сочными стеблями может расти даже быстрее, чем в Африке. Через несколько лет он способен достигнуть больших размеров, в связи с чем возникают трудности с его размещением в комнате. Поэтому старайтесь периодически обрезать своего питомца. Отрезанные части используйте на черенки, которые легко укореняются в самое жаркое время года - в июле.

Срезав черенок, дайте вытечь млечному соку. Срез присыпьте древесным углем и подсушите в течение 2-3 дней. Посадите черенки в чистый песок или в песок, насыпанный на слой влажного торфа. Поливайте очень осторожно. Не надо накрывать черенки стеклом или полиэтиленом.

Тем, у кого есть маленькие дети, следует обязательно помнить, что все части молочая содержат ядовитый млечный сок, в состав которого входят каучук, смолы, аминокислоты, эфирные масла, сапонины, сахара. При работе с молочаем будьте предельно осторожны, так как этот сок может вызвать ожоги, воспаление слизистых оболочек глаз, носа, а также нарушение функций желудочно-кишечного тракта.

Для нормального роста в комнате молочаю нужны такие же условия, к которым он привык в естественной среде обитания - пустынях и полупустынях. А это значит, что нужен хороший дренаж, солнечный свет, свежий воздух, достаточ-

но обильный полив в период роста, прохлада и сухая почва в осенне-зимний период. Лучше всего разместить молочай на подоконнике, по возможности возле окна на южную сторону. От жаркого солнца его следует притенять. Избыток влаги зимой и недостаток света летом могут привести к неправильному росту стебля. Он уродливо вытягивается. Переувлажнение почвы может

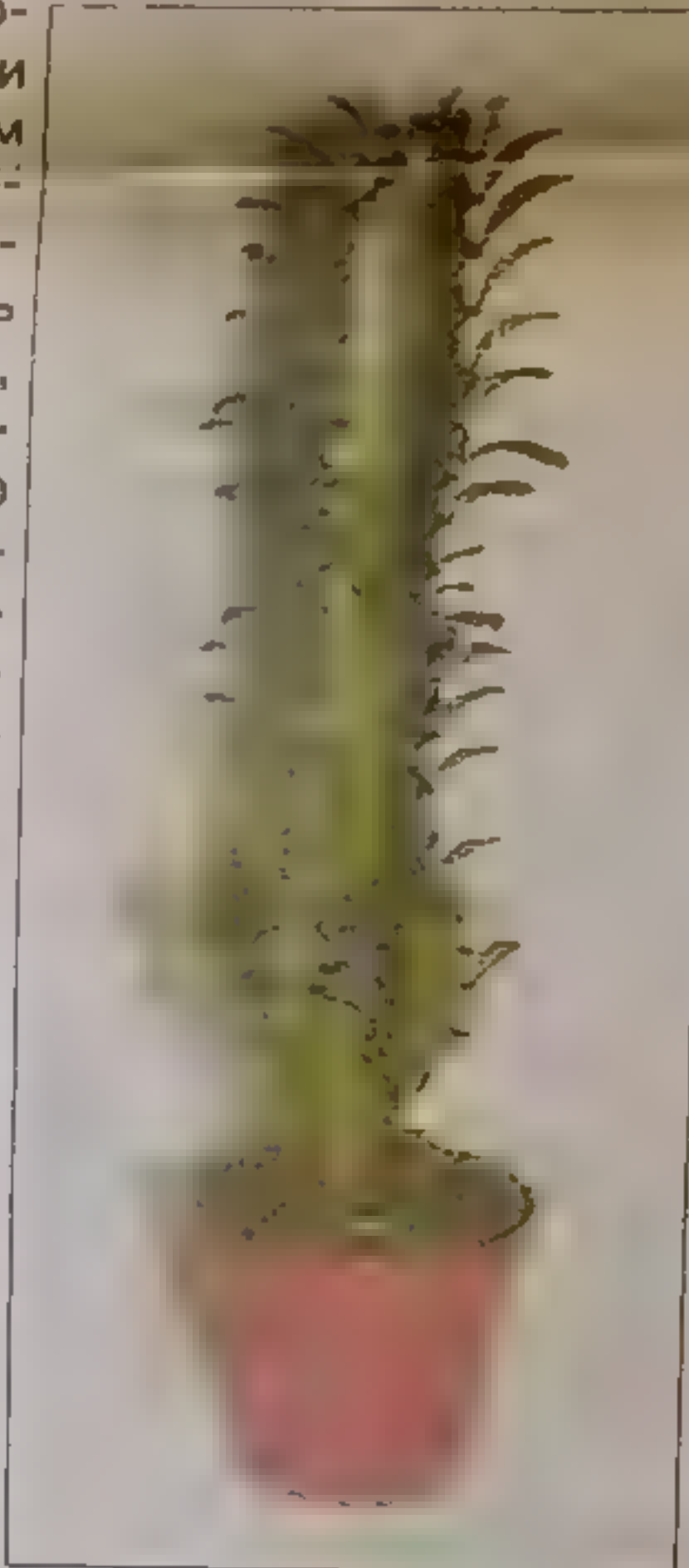
вызвать загнивание основания стебля и гибель всего растения. В таком случае, чтобы спасти молочай, отрежьте верхушку и укорените ее.

Молочай хорошо растет в одном и том же горшке 2-3 года. Ежегодная замена земли травмирует растение. Однако, если вы заметили, что молочай долгое время не растет, обязательно осмотрите корневую систему. Может быть, нужно обрезать больные корни, присыпать срезы порошком серы или древесным углем, а затем укоренить растение в пес-

ке или гравии.

Молочай треугольный очень хорошо отзывается на подкормки. Вы можете использовать специальное удобрение для комнатных цветов, разводя его в концентрации в 2 раза меньшей, чем указано на упаковке, либо удобрение для кактусов. Удобрять молочай надо один раз в 10 дней в течение всего весенне-летнего периода.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.



## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

**Как вырастить на окне или балконе помидоры и огурцы? Какие подкормки нужно делать и в какое время?**

**Лидия БЕКК.**  
Красноярск.

Вырастить эти овощные растения в комнатных условиях в общем-то несложно. Сорта огурцов можно выбирать любые, какие вам больше нравятся, а помидоры лучше посадить ранние, низкорослые. Они быстрее дадут плоды, да и хлопот с ними будет меньше. Сначала, как обычно, выращивают рассаду. Делают это в основном для того, чтобы выбрать наиболее крепкие и хорошо развитые экземпляры. Для взрослых растений горшки должны быть достаточно вместительными, емкостью около трех литров.

Огурцы требуют более частой подкормки - один раз в декаду. Лучше использовать жидкие органические удобрения. Не так давно промышлен-

ность стала выпускать концентрированную вытяжку из различных видов навоза. Она полностью готова к применению, не нужно ни настаивать, ни фильтровать. Помидоры удобряют реже, раз в две недели.

**Можно ли посадить комнатную герань на лето в сад?**

**Любовь ДАРИНЦЕВА.**  
г. Вольск  
Саратовской области.

Комнатная герань, или, вернее, пеларгония, растение достаточно неприхотливое, поэтому в летний период ее вполне можно выращивать на открытом воздухе. Более простой способ - прикопать растение вместе с горшком. Но можно и высадить ее на клумбу, как обычную цветочную рассаду. При этом пеларгонию полезно подержать некоторое время в затененном месте для того, чтобы растение постепенно привыкло к новым условиям.

**Можно ли сажать вместе разные сорта тыквы и как при этом получить хорошие семена?**

**Татьяна ПУШИЛИНА.**  
г. Куртамыш  
Курганской области.

Если два разных сорта растут близко друг от друга, то они конечно же переопылятся. На качестве плодов это никак не отразится, у вас созреет именно та тыква, которая характерна для данного сорта. Другое дело, что семена будут гибридными, и какие растения из них вырастут, остается только догадываться.



**Раздел ведет обозреватель "Друга-дома" агроном, цветовод и фитодизайнер Михаил ВОРОБЬЕВ**



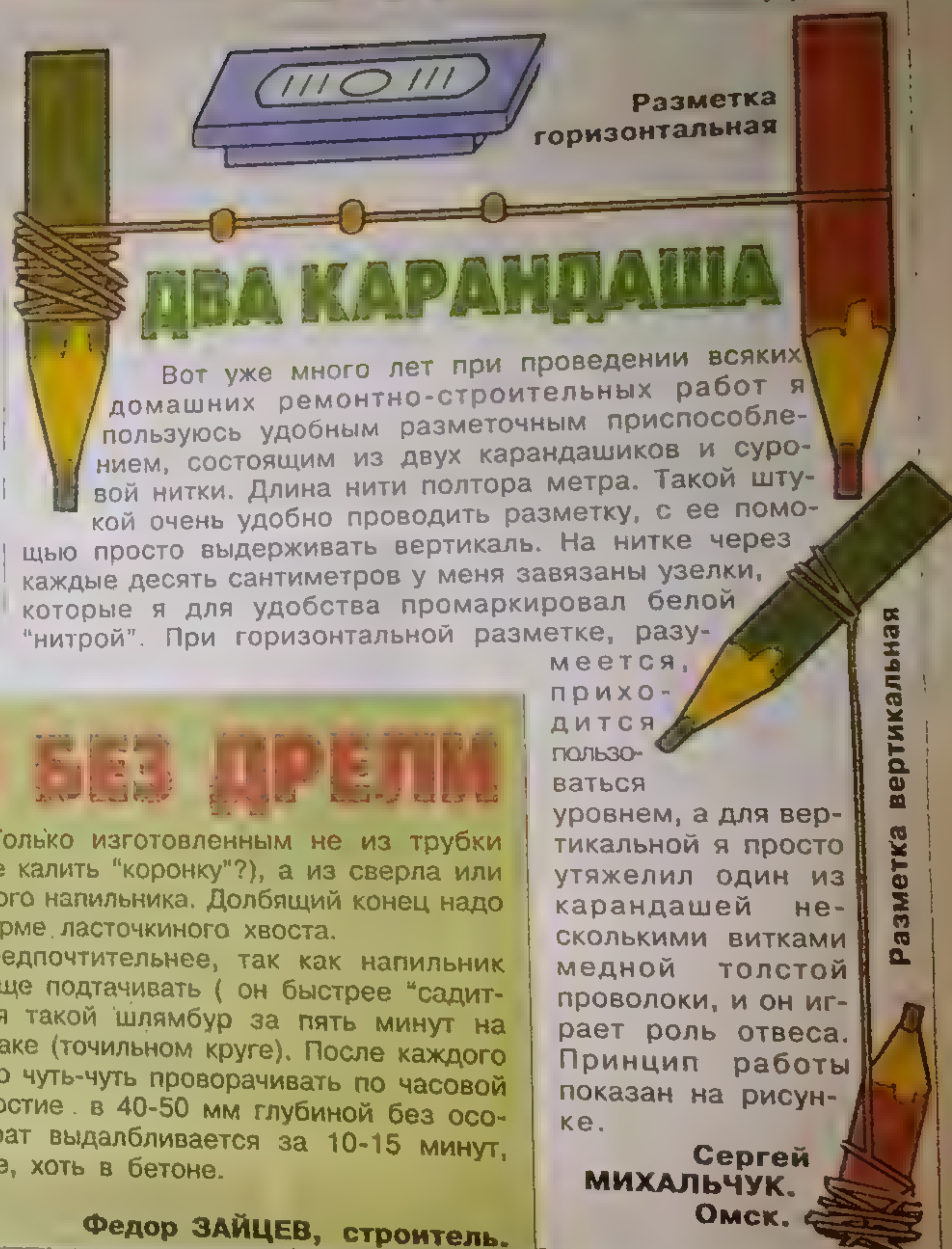


## САМ СЕБЕ САПОЖНИК

*Хочу поделиться с читателями "Друга дома" опытом своего мужа, который отлично научился ремонтировать резиновые сапоги.*

Ведь они порой рвутся - то наступишь на что-то острое, то заденешь чем-нибудь. Заклейка не всегда эффективна - не на все места можно наложить заплату. Однажды он пропорол себе сапог - верхнюю часть "галоши". И вместо заклейки решил ее завулканизировать. Получилось очень здорово. Предварительно надо зачистить место вокруг разреза крупной шкуркой. Затем вырезать из сырой резины заплатку диаметром больше разреза. Накладываете заплатку на разрез, прикрываете сверху двумя листами газеты и прижимаете сверху горячий утюг на 5 минут. Под разрез надо подложить какой-нибудь вкладыш (дощечки). Газета, конечно, прикипает к заплатке, но ее легко смыть водой. Вулканизация получается крепкая и надежная. Муж таким образом ремонтирует теперь всю резиновую обувь.

**Галина ЗАДКОВА.** д. Лубяны Костромской области.



## ДВА КАРАНДАША

Вот уже много лет при проведении всяких домашних ремонтно-строительных работ я пользуюсь удобным разметочным приспособлением, состоящим из двух карандашиков и суровой нитки. Длина нити полтора метра. Такой штукой очень удобно проводить разметку, с ее помощью просто выдерживать вертикаль. На нитке через каждые десять сантиметров у меня завязаны узелки, которые я для удобства промаркировал белой "нитрой". При горизонтальной разметке, разу-

меется, приходится пользоваться уровнем, а для вертикальной я просто утяжелил один из карандашей несколькими витками медной толстой проволоки, и он играет роль отвеса. Принцип работы показан на рисунке.

**Сергей МИХАЛЬЧУК.**  
Омск.

**Федор ЗАЙЦЕВ,** строитель.

## КАК ДЛЯ БРИТЬЯ

Самая хлопотная ремонтная работа, на мой взгляд, это окраска окон. Как ни старайся, какие меры предосторожности ни применяй - стекла все равно запачкаешь. Обычно отчищают их лезвием. Я поступаю так же, но вставляю его, как для бритья, в станочек с ручкой. Получается быстро, а главное - безопасно.

И еще одна хитрость. Прежде чем приступать к малярным работам, надо покрыть мыльным раствором (20-30 г мыла на литр воды) пол, окна, кафель. После краска легко смывается с этих поверхностей.

На кисточку наденьте разрезанную пополам грушу от спринцовки, тогда краска не будет пачкать руки и капать на пол.

Если масляная краска от долгого хранения покрылась пленкой, ее нужно обязательно снять. Если пленка порвана, выложите из марли кружочек по диаметру банки и опустите на краску. Марля покроет клочки пленки и опустится вместе с ними на дно.

А когда работы с краской закончились, чтобы избежать

*Как сделать отверстие в "капитальной" стене без электродрели?*

**Зоя СИДОРУК.**  
г. Мытищи  
Московской области.

## ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ДРЕЛИ

Как ни странно, без дрели такие вещи порой делать даже проще. Дело в том, что для сверления твердых стен (кирпич, бетон) применяется дрель с перфоратором, то есть сверло при работе не только крутится, но и ходит взад-вперед, наподобие жала отбойного молотка. Чтобы работать такой дрелью, надо иметь определенный навык, иначе ее уведет в сторону, и дыра в стене получается такая, что без слез не взглянешь. К тому же чуть пережал, и сверло летит - в прямом и переносном смысле, то есть ломается, обломок может причинить травму. Поэтому лучше воспользоваться старым добрым

шлямбуром. Только изготовленным не из трубки (где вы будете калить "коронку"?), а из сверла или обломка круглого напильника. Долбящий конец надо заточить в форме ласточкиного хвоста.

Сверло предпочтительнее, так как напильник приходится чаще подтачивать (он быстрее "садится"). Делается такой шлямбур за пять минут на обычном наждаке (точильном круге). После каждого удара его надо чуть-чуть проворачивать по часовой стрелке. Отверстие в 40-50 мм глубиной без особых трудозатрат выдалбливается за 10-15 минут, хоть в кирпиче, хоть в бетоне.



## БЕЗ ВСЯКИХ ТРЕНАЖЕРОВ

**Упражнение 1.** Встаньте прямо, эспандер перед грудью в вытянутых руках. Не сгибая

**Упражнение 4.** Зацепите эспандер за что-нибудь



На кисточку на-  
деные разрезанную  
пополам грушу от  
спринцовки, тогда  
краска не будет пачкать руки  
и капать на пол.

Если масляная краска от  
долгого хранения покрылась  
пленкой, ее нужно обязатель-  
но снять. Если пленка порва-  
лась, вырежьте из марли кру-  
жочек по диаметру банки и  
опустите на краску. Марля  
покроет клочки пленки и опу-  
стится вместе с ними на дно.

А когда работы с краской  
закончились, чтобы избавить-  
ся от запаха в помещении,  
надо поставить в двух-трех  
местах сосуд с крепко соле-  
ной водой или же ведро воды,  
в которое положено немного  
сена. Можно также натереть  
головку чеснока и оставить  
его на некоторое время.

Если после ремонта в бан-  
ке осталась краска, чтобы она  
не засохла, сверху можно на-  
лить тонкий слой раститель-  
ного масла.

**Дмитрий ГРИШИН.**  
Москва.



*Сейчас по телевизору рекламируют всякие тренаже-  
ры, которые помогают накачать мускулы. Только стоят  
они очень дорого. А ведь вполне можно обойтись без них.  
Хочу рассказать вам о комплексе упражнений с эспанде-  
ром. Эти упражнения показал мне дядя, офицер-под-  
водник. Я занимаюсь по его системе уже несколько лет  
и смело могу сказать - эффект потрясающий!*

# БЕЗ ВСЯКИХ ТРЕНАЖЕРОВ

**Упражнение 1.** Встаньте  
прямо, эспандер перед грудью  
в вытянутых руках. Не сгибая  
руки в локтях, разведите их в  
стороны, растягивая эспандер  
так, чтобы резинки коснулись  
груды.

**Упражнение 2.** Встаньте  
правой ногой на одну ручку  
эспандера, правой рукой  
возьмите за другую и, упирая  
локоть в бедро, согните руку в  
локте, стараясь прикоснуться к  
плечу. Затем то же самое - ле-  
вой ногой и рукой.

**Упражнение 3.** Держите эс-  
пандер за спиной - левая рука  
на уровне ягодиц, правую под-  
нимите вверх, растягивая эс-  
пандер. Затем руки меняются.

**Упражнение 4.** Зацепи-  
те эспандер за батарею  
(хоть за батарею), встаньте  
к месту крепления спиной,  
возьмитесь правой рукой за  
ручку и выносите руку впе-  
ред, будто бы нанося удар.  
То же самое - другой ру-  
кой.

Каждое упражнение надо  
делать столько, сколько смо-  
жете, тогда пойдет прирост  
мышечной массы. У меня уже  
после года занятий более ре-  
льефными стали мышцы гру-  
ди, спины, очень сильно окре-  
пли руки.

**Алексей ТОГАЙЦЕВ.**  
Новосибирск.

Как сделать угловые по-  
лочки в комнате?

**Мария КОЛЕСНИКОВА.**  
Иркутск.

Угловые полочки - вещь  
очень удобная. Они зритель-  
но округляют помещение,  
позволяют полнее использо-  
вать площадь жилища. Луч-

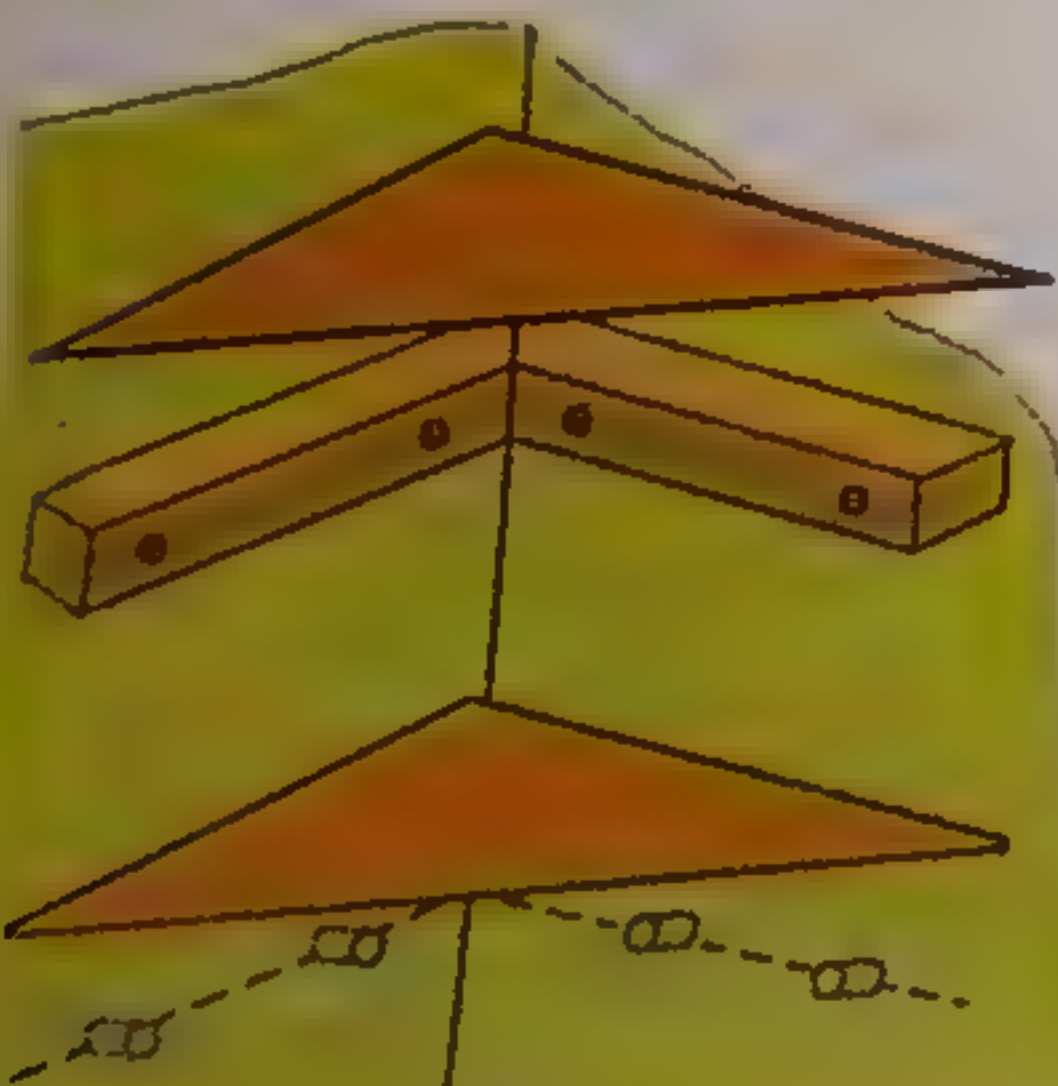


Рисунок 1

ше всего их делать двумя спо-  
собами.

Прежде всего выберите ма-  
териал. Оптимальная толщина  
для полочек 5-20 мм. Это мо-  
жет быть фанера, ДСП, пла-  
стик, стекло, дерево. Сначала  
выпиливаете треугольники  
любой требуемой формы и раз-  
мера. Единственное требова-  
ние - один из углов должен  
быть прямым. Он будет прижи-  
маться к стенам. Затем заго-  
тавливаете брусочки-направля-  
ющие, 10x10, 10x20, длиной -  
по сторонам полок-треуголь-  
ничков. Брусочки прибиваете  
или прикручиваете к стенкам  
и на них кладете полочки.  
Вместо брусочков-направ-  
ляющих можно, просвер-  
лив в стенах отверстия,  
вставить в них вкладыши и  
положить полочки на них.  
Сборка - на рисунке 1.

Второй способ чуть слож-  
нее. Сперва делаете "полоч-  
ку с ножками", как на **рисун-  
ке 2**, затем приворачиваете  
сзади петельки-"ушки". По-  
лочка вешается на вверну-  
тые в стену шурупы. Такие  
полочки смотрятся наряднее.  
Чтобы уголок выглядел кра-  
сиво, можно деревянные или  
фанерные полки покрыть ла-  
ком, оклеить фанеровкой,  
шпоном или пленкой под  
мрамор, дерево. Вместо  
пленки-"самоклейки" лучше  
использовать винилирован-  
ные (моющиеся) обои и  
класть их на обычный уни-  
версальный обойный клей.  
Пленка имеет подложку осо-  
бенность со временем отли-  
пает по краям, а обои дер-  
жатся крепче.

**Алексей ТУМАНОВ.**

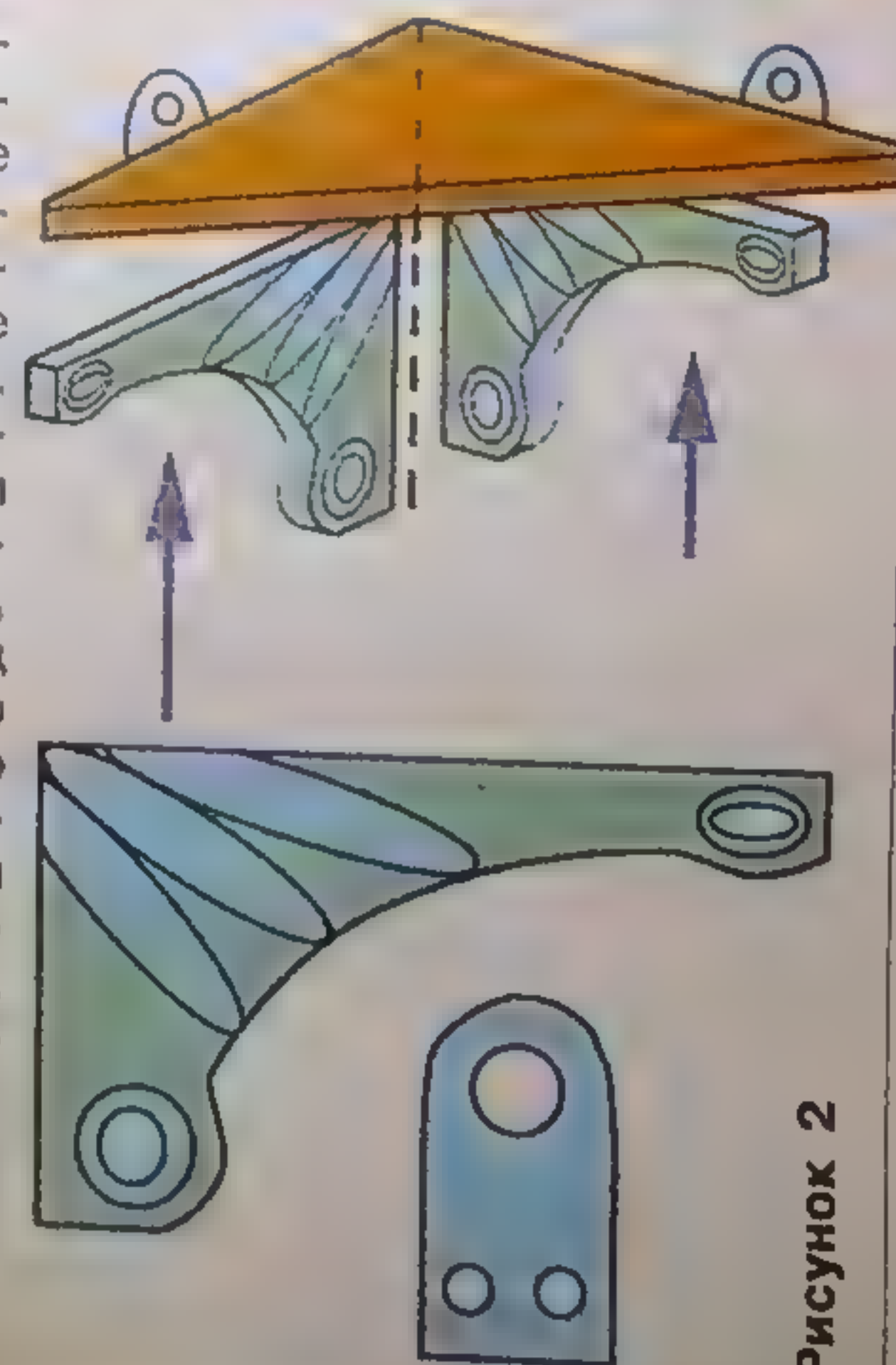
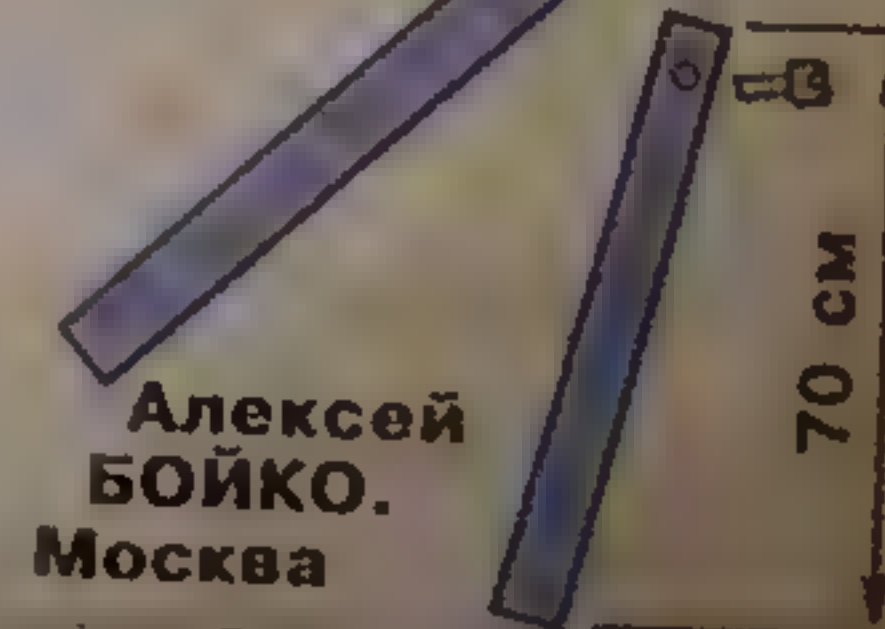


Рисунок 2

## ПО ПРИНЦИПУ РЫЧАГА

Хочу рассказать, как я мо-  
дернизировал обычный садо-  
вый секатор. Взял две сталь-  
ные трубки такого диаметра,  
чтобы надевались на ручки се-  
катора, просверлил в них ды-  
рочки, нарезал резьбу под кон-  
трольный винт. Сборка - на  
рисунке.

Мало того что таким удли-  
ненным секатором мне проще  
дотянуться до веток,  
которые надо  
обрезать, за  
счет увели-  
чения ры-  
чага я могу  
легко переку-  
сывать более  
толстые ветки.



**Алексей БОЙКО.**  
Москва





Вот какими секретами приготовления вафель поделилась **Наталья НИКИТИНА** из г. Старая Русса Новгородской области.

Электрическую вафельницу удобнее всего поставить в центре стола. Справа от нее поставьте миску с тестом и мерной ложкой, блюдечко с растительным маслом и марлевым тампоном, надетым на вилку. Слева от вафельницы поставьте блюдо для готовых вафель. Масло на обе поверхности вафельницы лучше наносить марлевым тампоном. Если в тесте для вафель содержатся жиры, поверхности нужно смазывать только перед приготовлением первых вафель. Прогрейте вафельницу, на нижнюю поверхность налейте первую порцию теста. Если вафля получилась слишком тонкая или не заняла всю поверхность, значит теста было маловато. Если вафля получилась очень толстой или тесто вылилось из вафельницы - значит нужно уменьшить количество теста на порцию. Готовые вафли - золотистого цвета. Пока они мягкие и горячие, им можно придавать форму трубочек, конусов. Остывшие вафли не сгибаются и плохо режутся. Все продукты должны иметь одинаковую температуру. Тогда они лучше смешиваются. Если вместо маргарина использовать сливочное масло, вафли будут более хрустящими.

#### ЛЕЖНЫЕ ВАФЛИ

Возьмите 125 г маргарина, 30 г сахара, 100 г муки, 4 яйца, 4 столовые ложки сливок, вани-

# ВАФЕЛЬНОЕ ПИРШЕСТВО

Наверное, многие сладкоежки любят вафли с шоколадной или ореховой начинкой. Но оказывается, вафли бывают еще и соленые, закусочные. А сделать их можно даже из творога и отварного картофеля. Нужно только воспользоваться рецептами, которые прислали наши читатели, откликнувшись на просьбу в Клубе взаимопомощи Марины ФЕДОРЧУК из Екатеринбурга.

гарин. Взбейте тесто до образования однородной массы и дайте постоять 50-60 минут. Взбейте белок и перед самой выпечкой вафель добавьте его в тесто.

#### ТВОРОЖНЫЕ ВАФЛИ

Возьмите 3 яйца, 3 столовые ложки сахара, 150 г творога, цедру одного лимона, немного соли, 2-3 столовые ложки молока, 100 г маргарина. Белки взбейте с сахаром, добавьте творог, растопленный маргарин, цедру, соль, смешанную с чайной ложкой пекарского порошка, муку, молоко. Белки взбейте и смешайте с тестом перед выпечкой.

#### КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАФЛИ

Возьмите 2 яйца, столовую ложку сахара, ванилин или тертую цедру половины лимона, чуть-чуть соли, стакан молока, 15-20 г дрожжей, 150 г муки, 150 г отварного картофеля, 3 столовые ложки растопленного маргарина.

Муку просейте в миску. Дрожжи разотрите с чайной ложкой сахара, добавьте теплое молоко, взбитые яйца, маргарин, ванилин или цедру и постепенно всыпайте муку. Холодный отварной картофель натрите и смешайте с тестом. Дайте тесту подняться в течение часа и выпекайте тонкие вафли.

#### СОЛЕННЫЕ ВАФЛИ

Возьмите 250 г муки, чайную ложку пекарского порошка, пол чайной ложки соли, три яйца, 1,25 стакана молока, 200 г сливочного масла, 100 г сахара, 100 г сметаны, 100 г маргарина, 100 г муки, 0,5 чайной ложки соды, 1 г ванилина, столовую ложку рома или коньяка, 75 г измельченных грецких орехов.

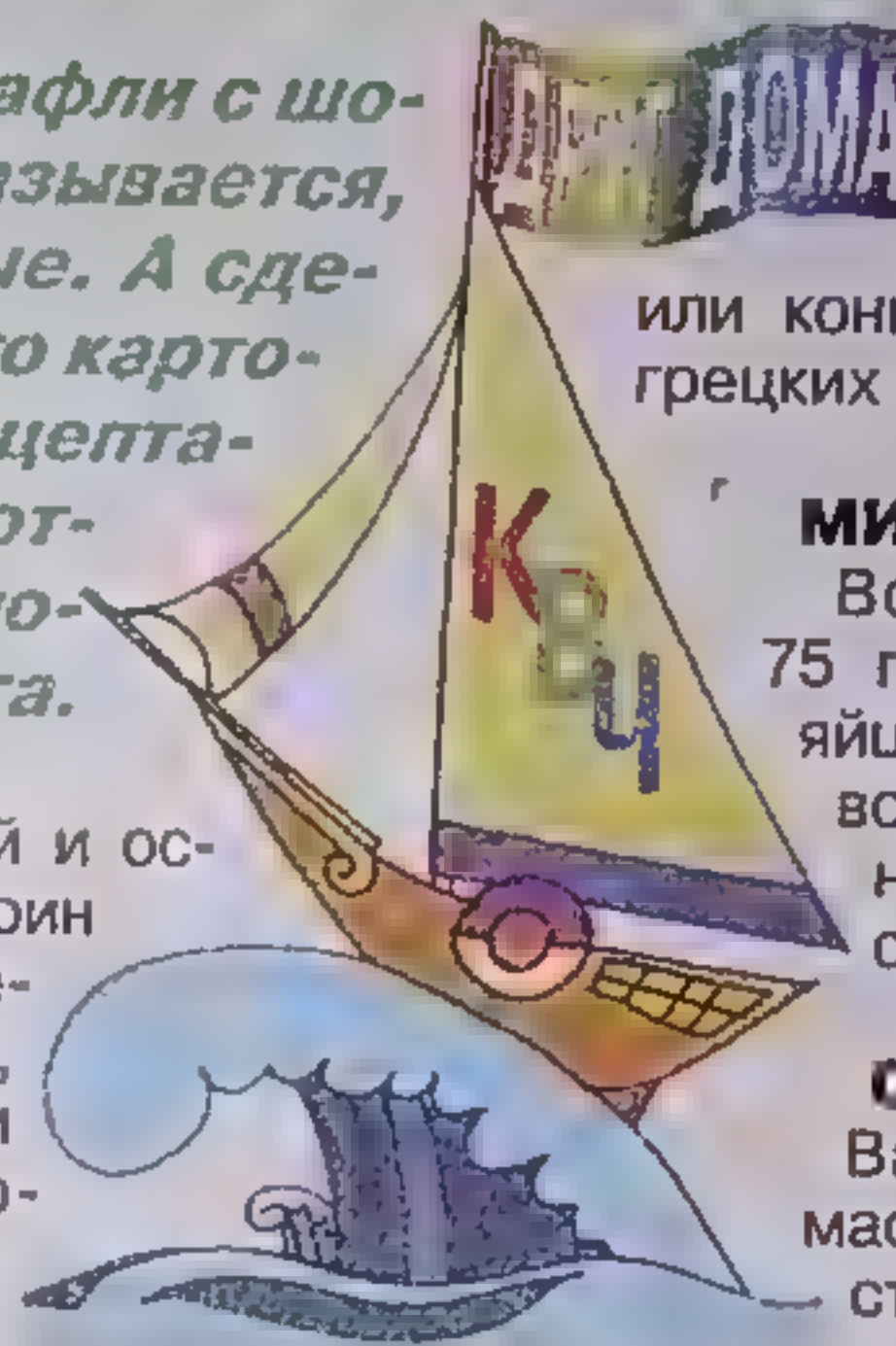
Растопленный и остуженный маргарин хорошо перемешайте с сахаром, яйцами, мукой и другими компонентами. Взбейте до получения густой однородной массы. Готовые вафли сверните трубочкой и посыпьте сверху сахарной пудрой. А можно не посыпать пудрой, а украсить шоколадной глазурью, нанося тонкие полосочки. Еще один вариант - один или оба края обмакните в растопленный шоколад и обваляйте в толченых орехах или кокосовой стружке.

Если вам не нравятся трубочки, то можно свернуть из вафель кулечки и заполнить их кремом из размяченного сливочного масла, взбитого со сгущенным молоком. Заполнять вафли проще всего с помощью чайной ложки или кондитерского шприца. Сверху посыпьте сахарной пудрой и ванилином, затем охладите.

Если немного пофантазировать, то можно приготовить вафельные торты.

#### ТОРТ СО СГУЩЕНКОЙ

Вам потребуется две вафли большого размера, 250 г сахара, банка сгущенного молока, 100 г орехов, 200 г сливочного масла. Сахар положите в кастрюлю и варите до тех пор, пока он не порозовеет. Затем добавьте сгущенное молоко, измельченные орехи, масло и тщательно перемешайте. Сверху выложите вафли.



#### МИНДАЛЬНЫЕ ВАФЛИ

Возьмите 200 г масла, 75 г сахара, 350 г муки, 4 яйца, 125 г миндаля, 40 г воды, столовую ложку коньяка, 0,5 чайной ложки соды, ванилин.

#### СМЕТАННЫЕ

Вам потребуется 125 г масла, 5 яиц, 125 г муки, стакан сметаны, 100 г сахара.

#### ЯБЛОЧНЫЕ

Возьмите 250 г сливочного масла, 5 г сахара, 4 яйца, 250 г муки, 0,5 чайной ложки соды, 125 г теплого молока, 300 г яблок, порезанных мелкими кубиками, 50 г орехов. Готовые вафли посыпьте корицей.

#### РАССЫПЧАТЫЕ ВАФЛИ

Вам потребуется стакан картофельного крахмала, 100 г масла, полстакана сахара, 3 яйца, один лимон, натертый на терке.

#### ШВЕДСКИЕ ВАФЛИ

Возьмите 150 г муки, 4 столовые ложки воды, 2 стакана сметаны. Выпекайте, предварительно смазав форму.

#### ВАФЛИ С ВЕТЧИНОЙ

Вам потребуется 500 г муки, 8 яиц, 0,5 л молока или воды, 100 г масла, 0,5 чайной ложки соды, щепотка соли, 100 г мелко порубленной ветчины. Вместо ветчины можно взять 100 г сыра или 200 г печени.

#### ОСОБЫЕ ВАФЛИ

Возьмите один стакан ржаной муки, 1,5 столовой ложки сахара, одно яйцо, столовую ложку сметаны, 200 г масла, щепотку соли.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ



Как правильно солить на зиму грибы?

**Ирина КОНДРАШОВА.**  
г. Ярцево  
Смоленской области.

Как ухаживать за вещами из бархата?

**Светлана РЯЗАНЦЕВА.**  
г. Ефремов  
Тульской области.





или тесто вылилось из вафельницы - значит нужно уменьшить количество теста на порцию. Готовые вафли - золотистого цвета. Пока они мягкие и горячие, им можно придавать форму трубочек, конусов. Остывшие вафли не сгибаются и плохо режутся. Все продукты должны иметь одинаковую температуру. Тогда они лучше смешиваются. Если вместо маргарина использовать сливочное масло, вафли будут более хрустящими.

#### НЕЖНЫЕ ВАФЛИ

Возьмите 125 г маргарина, 30 г сахара, 100 г муки, 4 яйца, 4 столовые ложки сливок, ванилин по вкусу. Все хорошо размешайте до однородной массы.

#### РЕЙНСКИЕ ВАФЛИ С КОРИЦЕЙ

Возьмите 125 г масла, 125 г сахарного песка, 350 г муки, 2 яйца, молотую корицу, одну молотую гвоздику, тертую цедру половины лимона. Полученное тесто размешивайте до тех пор, пока не исчезнут все комочки.

#### ДИЕТИЧЕСКИЕ ВАФЛИ

Возьмите 3 столовые ложки растительного масла, 3 г соды, 250 г муки, 30 г сахарного песка, 5 г соли, 200 г молока, 2 яйца. Все хорошо взбейте.

#### ПРЕСНЫЕ ВАФЛИ

Вам потребуется стакан муки, одно яйцо, 0,75 л воды, соль, сода на кончике чайной ложки. Желток, соль, соду взбейте, добавьте полстакана воды, всыпьте всю муку и, тщательно перемешивая, постепенно долейте остальную воду.

Множество рецептов вафель знает **Нина ХАЛИТОВА** из Уфы. Вот некоторые из них.

#### ПРОСТЫЕ ВАФЛИ

Возьмите 200 г муки, чайную ложку пекарского порошка (или пол чайной ложки соды), четверть литра молока, 3 столовые ложки растопленного маргарина, 1 яйцо, четверть чайной ложки соли, 1-2 столовые ложки сахара - это уже на ваш вкус.

Смешайте муку с пекарским порошком и солью, постепенно добавляйте молоко, смешанное с желтком, растопленный мар-

варного картофеля, 3 столовые ложки растопленного маргарина.

Муку просейте в миску. Дрожжи разотрите с чайной ложкой сахара, добавьте теплое молоко, взбитые яйца, маргарин, ванилин или цедру и постепенно всыпайте муку. Холодный отварной картофель натрите и смешайте с тестом. Дайте тесту подняться в течение часа и выпекайте тонкие вафли.

#### СОЛЕННЫЕ ВАФЛИ

Возьмите 250 г муки, чайную ложку лекарского порошка, пол чайной ложки соли, три яйца, 1,25 стакана молока, 200 г сметаны, 3 столовые ложки растопленного маргарина, 3 столовые ложки растительного масла.

Муку просейте в миску, смешайте с пекарским порошком и солью. Желтки, молоко и сметану взбейте и постепенно добавляйте к муке. Тесто вымешивайте до тех пор, пока оно не станет однородным и гладким. Затем влейте растопленный маргарин. В самом конце добавьте взбитые белки и сразу же выпекайте. При желании в это тесто можно добавить красный перец.

#### ВАФЛИ ЗАКУСОЧНЫЕ

Хотя мы и привыкли, что начинка у вафель - крем или взбитые сливки, вафли могут быть с начинкой из сыра.

Для их приготовления возьмите 125 г муки, 125 г крахмала, 125 г маргарина, 3 яйца, 175 г сахара, соль, ванилин.

Маргарин разотрите с сахаром, по одному добавляйте яйца, положите соль, муку, ванилин, крахмал. Дайте тесту постоять в течение 30 минут, затем выпекайте. Готовые вафли сразу же скатайте трубочкой и заправьте начинкой.

Для начинки вам потребуется 100-150 г подсохшего сыра, 2 столовые ложки сметаны, столовая ложка майонеза, красный или черный перец, пол столовой ложки томатной пасты. Сыр натрите на мелкой терке, смешайте со сметаной, майонезом, томатной пастой, пряностями.

#### СЛАДКИЕ ВАФЛИ

Возьмите 4 столовые ложки муки, столовую ложку крахмала, 5 яиц, три четверти стакана сахара, 200 г маргарина, чуть соли и соды.

ком. Заполнять вафли проще всего с помощью чайной ложки или кондитерского шприца. Сверху посыпьте сахарной пудрой и ванилином, затем охладите.

Если немного пофантазировать, то можно приготовить вафельные торты.

#### ТОРТ СО СГУЩЕНКОЙ

Вам потребуется две вафли большого размера, 250 г сахара, банка сгущенного молока, 100 г орехов, 200 г сливочного масла. Орехи положите в кастрюлю и варите до тех пор, пока он не порозовеет. Затем добавьте сгущенное молоко, измельченные орехи, масло и тщательно перемешайте. Оставьте постоять и снова перемешайте. Полученной массой намажьте вафли и соедините их. Сверху положите какой-либо тяжелый предмет, поддержите гнет минуты три, затем поставьте в холодное место, чтобы начинка затвердела. Готовый торт разрежьте.

#### ВАФЕЛЬНЫЙ ТОРТ

Возьмите 100 г сахара, 100 г растертых жареных орехов, 100 г масла, 100 г сахарной пудры, два желтка, две вафли среднего размера.

Сахар поджарьте до светлороманового цвета, добавьте растертые желтки, орехи, масло, сахарную пудру. Затем кастрюлю с этой массой поставьте в миску с кипящей водой и держите на водяной бане, постоянно помешивая, до тех пор, пока не получится однородная каша. После этого кастрюлю выньте из воды, кашу охладите, время от времени помешивая. Затем нанесите ее ровным слоем на одну вафлю, сверху положите вторую и поставьте в холодное место. Готовый торт нарежьте на куски, каждый кусок покройте шоколадной глазурью.

Чтобы ее приготовить, положите в кастрюлю шоколад и сахарную пудру, взятые в равных пропорциях, залейте водой и варите до загустения.

А вот какие рецепты предлагает **Елена ФИЛИППОВА** из г. Нижний Тагил Свердловской области. Так как технология приготовления теста одинакова, то указан только расход продуктов.

#### ОРЕХОВЫЕ ВАФЛИ

Возьмите 200 г масла, 3 столовые ложки сахара, 3 яйца, 150

#### ШВЕДСКИЕ ВАФЛИ

Возьмите 150 г муки, 4 столовые ложки воды, 2 стакана сметаны. Выпекайте, предварительно смазав форму.

Смоленской области.

Как ухаживать за вещами из бархата?

**Светлана РЯЗАНЦЕВА,**  
г. Ефремов  
Тульской области.



Как сделать палаточную ткань непромокаемой?  
**Владимир БРИЛЬ.**  
г. Амурск  
Алтайского края.

## В ПАЛАТКЕ СУХО И ТЕПЛО

Придать ткани водоотталкивающие свойства можно несколькими способами. Если ткань загрязненная, ее необходимо выстирать, а чистую - просто смочить и отжать.

Расплавьте 300 г парафина и 75 г канифоли. В половине ведра горячей воды отдельно растворите 100 г поташа (углекислого калия). Расплавленные парафин и канифоль, помешивая, добавьте в раствор поташа. В полученную эмульсию опустите ткань и, выдержав ее там 4-5 минут, отожмите. Пропитанную эмульсией ткань обработайте 15-процентным раствором квасцов.

Есть еще один способ. В 12 весовых частей дистиллированной воды положите по 0,5 весовой части мыла и пчелиного воска, предварительно настрогав на хозяйственной терке, и нагрейте до температуры 80-90 градусов. Как только мыло и воск растворятся, влейте, по-

мешивая, 80 весовых частей натуральной олифы - льняной или конопляной (минеральная олифа "оксоль" не годится - нарушается прочность ткани), нагревая при постоянном помешивании до 80-90 градусов.

После получения однородного состава нагрев прекратите и добавьте сиккатив (7 весовых частей). Если вы хотите покрасить ткань, вместо 80 частей натуральной олифы возьмите 43 и добавьте 37 частей тонко-тертой масляной краски необходимого цвета. При этом порядок приготовления состава остается тем же. Состав нанесите кистью на слегка влажную поверхность ткани с одной или обеих сторон.

Нужно учесть, что первый способ подходит для обработки всей поверхности палатки, а вторым оптимальнее покрывать только крышу.

**Таисия МАРКАРЬЯНЦ.**



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Музыкальное многозвучие. 6. Овца-девушка. 8. Потенциальный муж. 9. Попугай с хохлом. 10. "Давайте чертыхаться, пока есть время, в раю нам не позволят" (америк. писатель). 11. Материнская нежность. 16. Вид легкой атлетики. 19. Похудевшая округлость. 20. Старинное название пищевых продуктов. 22. Крупная пятнистая кошка. 23. То, что обычно стоит на собрании. 25. Широкая сборчатая блуза с поясом. 29. Посланец всевышнего. 30. То, что каждый человек считает нужным прочесть и никто не читает. 32. Печатная продукция. 33. Родственница, мать жены сына.

**По вертикали.** 2. Звезда французской эстра-

ды. 3. Какой камень символизирует непостоянство? 4. Мятный коктейль. 5. И пряность, и сорт яблок. 6. Участница регаты. 7. Украшение для торта. 12. Город в Индии, где находится знаменитый мавзолей Тадж-Махал. 13. Клетчатая рубашка особого покроя. 14. Самая распространенная на Руси волшебная палочка. 15. Мероприятие по утилизации залежалого товара небогатым покупателям. 17. "Водоем надежды" в песне Аллы Пугачевой. 18. Книжная закладка в виде ленточки. 21. Родная сестра жестокости. 24. Несъедобная часть любимого бабушкиного козлика (песенное). 26. Вид личика спереди. 27. Часть "Дикой Розы". 28. То, о чем мы с вами не спорим. 31. Мясо маленькими кусочками.

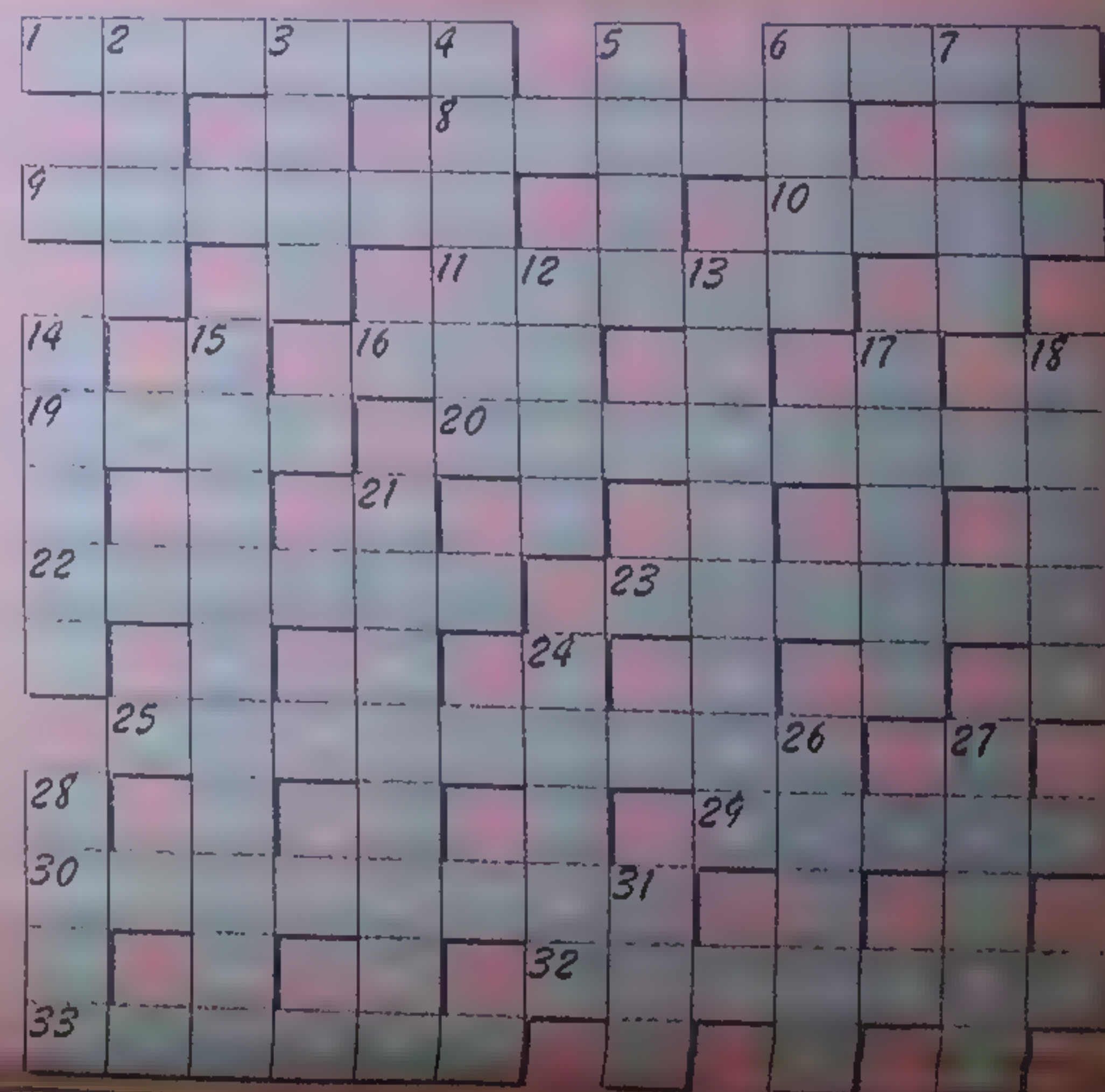
вокруг которой вертится Титан. 25. Парадный столбик (архитектурное). 29. Любая поза с точки зрения йога. 30. Вождение на расстоянии. 32. "Число разумных гипотез, объясняющих данное ... , - бесконечно" (постулат Персига). 33. Интимный партнер кипятильника

**По вертикали.** 2. Тихое местоожительство чертей. 3. Струнный музыкальный инструмент. 4. Место, где люди размножаются по-черному. 5. Его делают в медицине и в фехтовании. 6. "Успокоительный" химический элемент. 7. Архитектурная "подкова". 12. Былина у исландцев. 13. Оружие в виде копья с топором на конце. 14. Фильм, в котором ставят Чехова. 15. Муза, способная удовлетворить театрала. 17. Предвестник страха. 18. Джордано, погоревший за то, что слишком много знал. 21. Научное предположение. 24. Страна, которую так и не нашел Колумб. 26. Он не курит и не пьет и здоровеньким помрет. 27. 29,57 мл для американца. 28. Во времена Остапа Бендера он был дорог. 31. Дама, ради которой Адам лишился ребра.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Друг, покупаемый за деньги. 6. По мнению закоренелых холостяков, хорошее дело этим словом не назовут. 8. Бродячий восточный фокусник. 9. Учрежденческий "бегунок". 10. Чтобы их носить, мало быть умным, надо еще иметь плохое зрение. 11. Какая религия запрещает изображать человека в натуральную величину? 16. Автомобиль, название которого обязывает его "впадать" в "Волгу". 19. То, что братья Гонимы называли физиономией ума. 20. ... 22. Глобный лес. 23. Планета,

ют в медицине и в фехтовании. 6. "Успокоительный" химический элемент. 7. Архитектурная "подкова". 12. Былина у исландцев. 13. Оружие в виде копья с топором на конце. 14. Фильм, в котором ставят Чехова. 15. Муза, способная удовлетворить театрала. 17. Предвестник страха. 18. Джордано, погоревший за то, что слишком много знал. 21. Научное предположение. 24. Страна, которую так и не нашел Колумб. 26. Он не курит и не пьет и здоровеньким помрет. 27. 29,57 мл для американца. 28. Во времена Остапа Бендера он был дорог. 31. Дама, ради которой Адам лишился ребра.



ДЛЯ  
ДЕТЕЙ

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 19

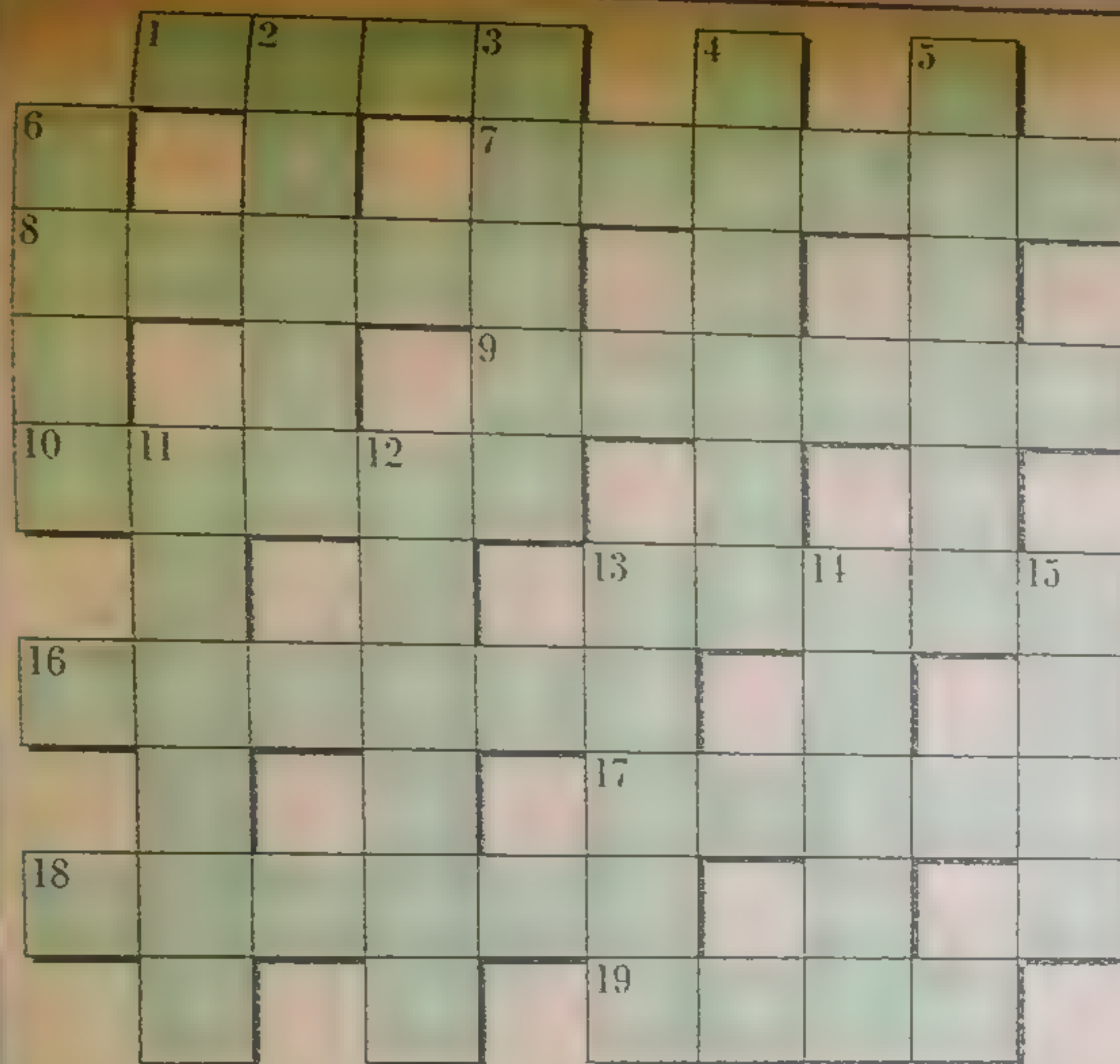
ДЛЯ ЖЕНЩИН

ля. 14. Бутса. 15. Омлет. 20. Забег.



нок". 10. Чтобы их носить, мало быть умным, надо еще иметь плохое зрение. 11. Какая религия запрещает изображать человека в натуральную величину? 16. Автомобиль, название которого обязывает его "впадать" в "Волгу". 19. То, что братья Гонкуры называли физиономией ума. 20. Враг, захватчик. 22. Еловый лес. 23. Планета,

театрала. 17. Предвестник страха. 18. Джордано, погоревший за то, что слишком много знал. 21. Научное предположение. 24. Страна, которую так и не нашел Колумб. 26. Он не курит и не пьет и здоровеньким помрет. 27. 29,57 мл для американца. 28. Во времена Остапа Бендера он был дорог. 31. Дама, ради которой Адам лишился ребра.



18. Круг из 12 созвездий, линия годового движения Солнца. 19. Осел родом из Средней Азии.

**По вертикали.** 2. "Висит на ложке, свесив ножки" (загадка). 3. Дядя из сказки Сергея Михалкова. 4. Отравленный плод из пушкинской сказки о неживой царевне. 5. Река начинается с голубого ручейка, а с нее - дружба (песенное). 6. Его закрывают шторы. 11. Какой продукт составляет основу сырников? 12. Персонаж сказки А.С. Пушкина "Руслан и Людмила". 13. Они весь день бывают на ногах. 14. Сырье для гончарных изделий. 15. Супружеская пара.

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ**

**915-44-51**

**РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМ**

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Минус, умноженный на минус, дает что?

7. Школьная ведомость об успеваемости. 8. Оружие Ильи Муромца на картине В.М. Васнецова. 9. Заплата для зуба. 10. Овечье стадо.

13. У него денег столько, что куры их не клюют. 16. Внешнее очертание чего-нибудь. 17. Специалист в законе.

18. Круг из 12 созвездий, линия годового движения Солнца. 19. Осел родом из Средней Азии.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 19

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Головка. 4. Тулуп. 8. Саше. 9. Улика. 10. Туз. 12. Зеро. 14. "Лоск". 15. Салют. 16. Асти. 20. Каша. 23. Гриль. 24. Лира. 26. Лен. 27. Туя. 29. Кензо. 30. Йорк. 31. Агава. 32. Отворот.

**По вертикали.** 1. Гусли. 2. Обет. 3. Круз. 5. Указка. 6. Пуховик. 7. Вихор. 11. Утюг. 13. Фарш. 17. Соль. 18. Околица. 19. Фрау. 21. Альков. 22. Арена. 25. Букет. 27. Тост. 28. Яйцо.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Махорка. 4. "Оскар". 8. Леди. 9. Юноша. 10. Сок. 12. Дача. 14. Пони. 15. Дележ. 16. Язык. 20. Джаз. 23. Тубус. 24. Адам. 26. Ритм. 27. Сук. 29. "Ермак". 30. "Аякс". 31. Казак. 32. Стартер.

**По вертикали.** 1. Маляр. 2. Офис. 3. Крюк. 5. Стадия. 6. Рогатка. 7. Кокос. 11. Овес. 13. Сера. 17. Звук. 18. Ударник. 19. Гуру. 21. Замена. 22. Гамма. 25. Гусар. 27. Скат. 28. Кадр.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. "Победа". 4. Кактус. 7. Лорд. 8. Игра. 9. Вакса. 12. Олово. 13. Зем-

ля. 14. Бутса. 15. Омлет. 20. Забег. 22. Баюн. 23. Рост. 24. Китель. 25. Костер.

**По вертикали.** 1. Полено. 2. Буря. 3. Ангар. 4. Крест. 5. Тигр. 6. Сва- тья. 10. Хвост. 11. Ферма. 14. Бам- бук. 16. Тостер. 17. Часть. 18. Ме- шок. 19. Бюст. 21. Зонт.



Рисунок Алексея ЕВТУШЕНКО.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Татьяны ЗУБКОВОЙ, Зинаиды МИШУРЫ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 162100 экз. Тип. № 20

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№ 27 / 187  
2001  
Июль

Выходит  
четыре раза  
в месяц

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 26 приз присуждается **Наталии Георгиевне ЗАМЯТИНОЙ** из Москвы, рассказавшей нам о целебных свойствах растений - дельфиниума и окопника. Приз за лучший рецепт отправляется в с. Усть-Каменка Алтайского края **Татьяне Васильевне ВАЛЕЕВОЙ** за настоящий свадебный курник и другие старинные блюда.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

**ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ -  
ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!**



**ГАРАНИНА**  
Лариса  
Юрьевна

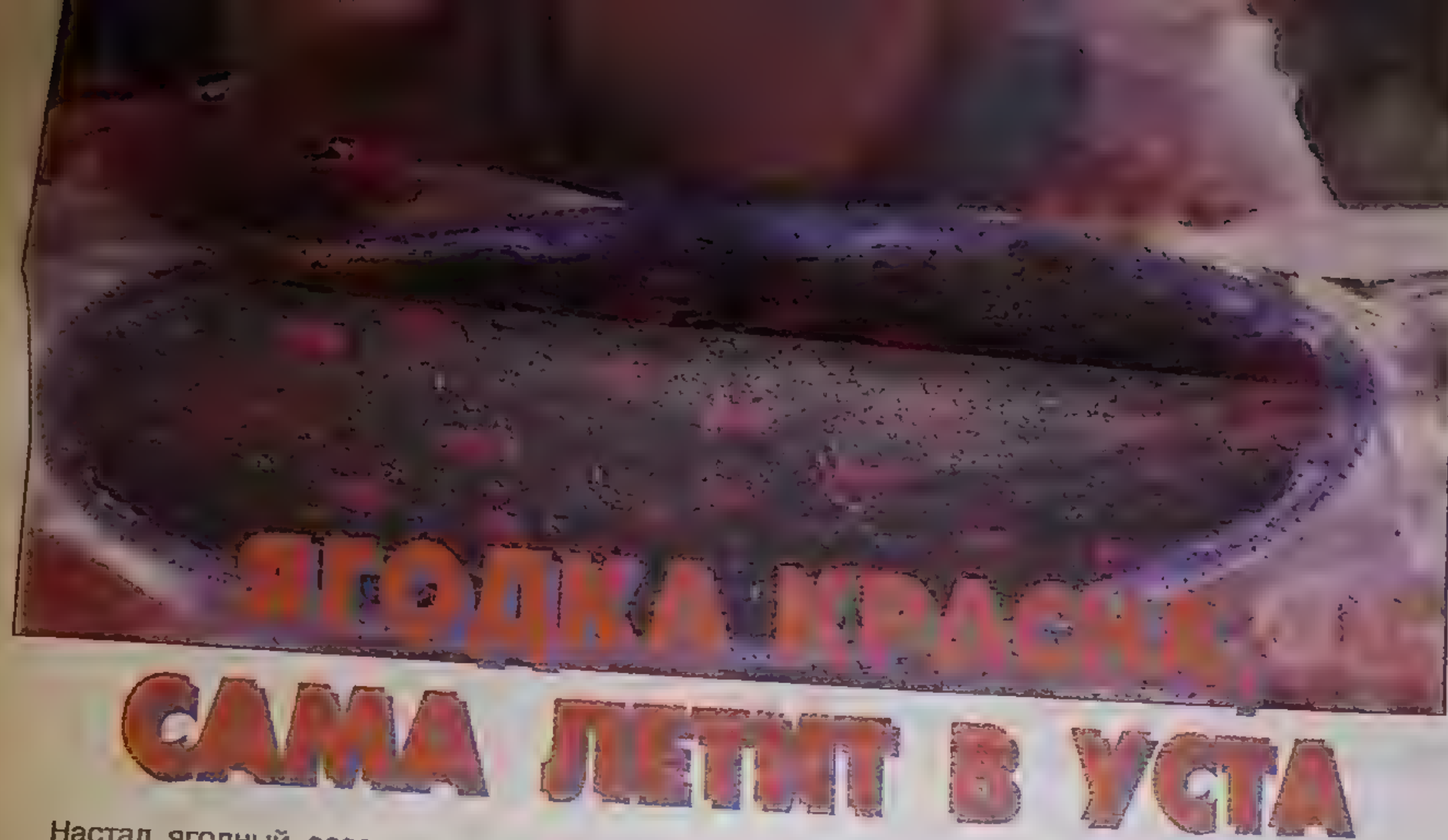
Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 6 августа 2001 года.

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **2500 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.



**Светлана**  
**КЛЕЙМЕНОВА**





# ЯГОДКА КРАСНА САМА ЛЕТИТ В УСТА

Настал ягодный сезон - забывай про покой и сон. Издавна в лесных краях люди кормились ягодными дарами. "Ягоды - это лесной харч", - говорили крестьяне. Тем более что для сбора этого чудесного дара природы особого таланта и опыта не надо. Если грибы надо еще попоискать, то ягоды - приходи и собирай. Хоть баночку, хоть бидончик, хоть целое ведро. Конечно, это довольно однообразная и утомительная работа. Но, как известно, курочка по зернышку клюет и сыта бывает, а сборщик ягод по яголке кладет - так незаметно и набирается полная емкость. Пусть это даже будет всего лишь кружка. Все равно - добыча, лакомство, пикантная добавка к разным блюдам. В связи с этим мой совет грибникам, рыбакам, охотникам. Нелишней в походном инвентаре может оказаться тара для ягод. Банка, кружка, котелок, полиэтиленовая бутылка, верхнюю часть которой всегда можно обрезать, - все годится для сбора ягод. Весьма удобны пакеты из плотной бумаги, в которых прода-

ют соки и молочные продукты. Их можно иметь в запасе несколько штук для разного вида ягод. Тем более, что места они почти не занимают.

В лесах и посадках, в балках и на лугах растет великое множество диких съедобных ягод. Земляника, черника, голубика, малина, ежевика, брусника, клюква, боярышник, шиповник - из этих и многих других природных ягодных даров опытные хозяйки и в старину, и сегодня готовят полезные, питательные и вкусные блюда, закуски, напитки и приправы, которые украшают и разнообразят стол и в будни, и в праздники.

**Ягодная пастила.** Положив бруснику или другие ягоды в емкость, поставьте в духовку, потом выньте, откиньте на решето и дайте жидкости стечь. Протрите сквозь решето и положите меда по вкусу, опять протрите сквозь сито и взбивайте, пока масса не делается густой. Налейте в форму, но не всю сразу, а в 2-3 приема, ставя каждый раз в духовку, чтобы масса подсохла.

**Пудинг из ягод.** 400 г каких-нибудь ягод разомните и протрите. Потом разведите 0,4 литра воды, прибавьте 5 яиц,

200 г толченых сухарей и 200 г сахара. Вылейте на металлическое блюдо, запекайте и на этом же блюде подавайте.

**Малина с молоком и медом.** Возьмите 1,5 стакана малины, протрите через сито, залейте стаканом молока, добавьте мед по вкусу, размешайте до полного его растворения. Подавайте к столу, положив в каждую тарелку белые сухарики.

**Ягодный соус.** Черную смородину, бруснику, голубику разотрите с сахаром (0,5 столовой ложки на кружку ягод), добавьте измельченный чеснок, соль и перец по вкусу. Если ягоды не совсем спелые, их следует предварительно слегка проварить в воде.

**Кулага.** Так в старину называли ягодное блюдо, которое делали из свежей калины. Ржаную муку, просеяв через сито, сыпали в большой горшок, добавляли необходимое количество ягод и наливали кипящую воду, после чего растирали с мукой в жидковатое тесто. Потом горшок замазывали пресным тестом и ставили в истопившуюся печь до утра. В пищу употребляли холодную с хлебом.

Владимир СУПРУНЕНКО.

## ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



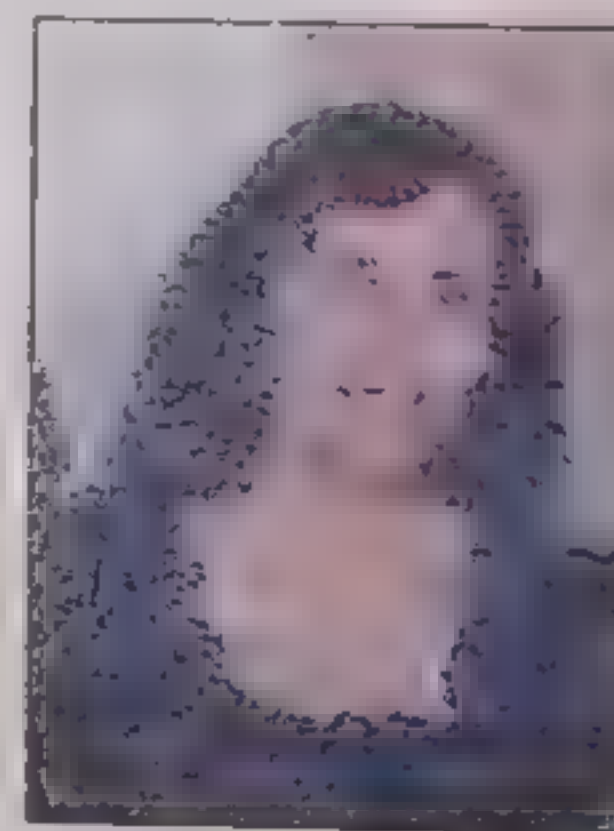
ГАРАНИНА  
Лариса  
Юрьевна

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 2500 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - десять читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

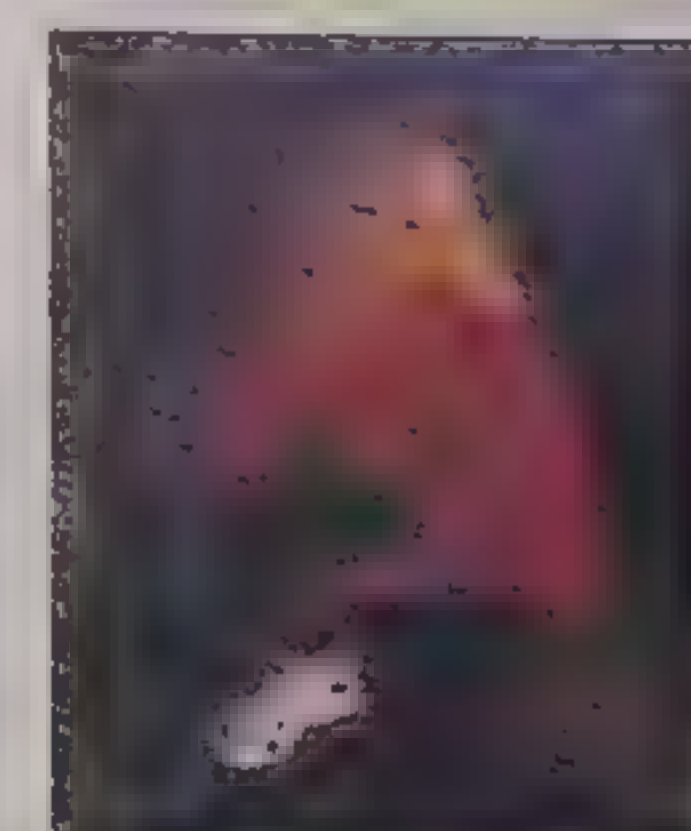
Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 6 августа 2001 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии. Анкеты из каждого номера разыгрываются дважды.

По итогам первого розыгрыша анкет из "Друга дома" № 22 за прошлый год в счастливую десятку попали Анна Сергеевна БЕСЕДИНА из г. Волгореченск Костромской области, Лариса Юрьевна ГАРАНИНА из г. Димитровград Ульяновской области, Марианна Николаевна ГОНЧАРОВА из Белгорода, Ирина Махарбековна КАРАЕВА из Владикавказа, Светлана Александровна КЛЕЙМЕНОВА из г. Бавлы, Татария, Татьяна Анатольевна МАКЕЕВА из г. Новокузнецк Кемеровской области, Наталья Петровна НОВОКОВСКАЯ из г. Алейск Алтайского края, Лидия Александровна ПОНОМАРЕВА из г. Козьмодемьянск, Республика Марий Эл, Ольга Павловна СИНИЦЫНА из г. Ершов Саратовской области и Светлана Михайловна ЭНГЕЛЬ из пос. Карсноселькуп, ЯНАО.

Поздравляем победителей!



КАРАЕВА Ирина  
Махарбековна



Марианна  
ГОНЧАРОВА



МАКЕЕВА Татьяна  
Анатольевна

"Друг дома" № 27

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 06.08.2001 г.





Когда нам было лет по 8-10, мы с приятелями на даче ходили на свалку, находили там бутылки и несли их в магазин. Сдавали на обмен - три пустых на одну "лимонада" или "дюшеса". Никто нам этого не запрещал, только посмеивались: что вы, мол, как алкаши, на "пузырь" набираете! Забавлялись мы так два лета. Потом как-то само прошло. И не то чтобы так уж нам хотелось лимонаду - был в этом "обменном процессе" некий оттенок игры во взрослых, что ли: поработал - получи награду. Тем более что двугривенный на лимонад родители нам всегда бы дали. Ан нет - самым интереснее было. Только время тогда было другое.

Сегодня, когда деньги ставят во главу угла и герой рекламного ролика - пацан, моющий машины и несущий деньги в банк, надо трижды подумать, прежде чем разрешать или запрещать ребенку заниматься бутылочным "бизнесом". Прежде всего попытайтесь ненавязчиво выяснить, зачем, собственно, он это делает? Только без декларативной визгливости типа "тебе что, заняться больше нечем?" Возможно, подростку не хватает карманных денег. Часто приходится слышать от родителей: "Ам в его годы без всякой "хвачки" и без всякого "пепси" обходились". Да, обходились. Потому что всего этого не было. А сейчас мало того, что вокруг столько соблазнов, так еще и по

*Нужно ли разрешать сыну собирать на улице пустые бутылки? Ему 8 лет.*

**Светлана ГУСЕВА.**  
Нижний Новгород.

телевизору активно вдалбливают стереотипы детской субкультуры: купи то, пожуй это, "не тормози - сникерсни", "не дай себе засохнуть", защитись от кариозных монстров... И если взрослый еще в состоянии отнестись к рекламе критически, то ребенок всему этому верит - как же, ведь об этом так весело рассказывают! Так что как ни крути, а объем карманных денег сегодня ребенку требуется не такой, как двадцать лет назад. И если вы выясните, что собирательство бутылок - конкретный способ заработать на лишний "киндер" или пакетик чипсов, - ничего страшного в этом нет. Или, может, он копит деньги на что-нибудь очень, с его точки зрения, важное: велосипед, какую-нибудь красивую машинку... Тогда вообще беспокоиться не о чем, лучше помогите ему накопить нужную сумму побыстрее. Единственное, чего следует опасаться, - чтобы "бизнес" не стал занимать все его свободное время и, пуще того, не шел в ущерб занятиям в школе. И какую сумму приносит ему бутылочный "бизнес"? Если 3-5 рублей в день - ерунда. А вот если у него в кармане по вечерам шуршат "червонцы" - бейте тревогу: ваш сын "влез в систему". Сбор бутылок "всерьез", как ни странно, весьма прибыльное занятие. Профессиональный "санитар скверов" имеет в день от ста рублей и выше. И, разумеется, система эта жестко структуриро-

## ИГРА В БИЗНЕС

вана и достаточно криминальна. "Зоны сбора" четко поделены между старухами, бомжами, пацанами, и не дай Бог залезть на чужой участок! В лучшем случае побьют. Пацаны обычно сдают стеклотару "бригадиру", который дает им, конечно, меньше, но для 7-10-летнего ребенка и "тридцатка" в день - деньги. И не так страшно то, что его какая-нибудь "сборщица" клюкой стукнет, как то, что ребенок с малых лет привыкает к шальным день-

при этом именно ради денег, не стоит умиляться - мол, с малых лет зарабатывает, семье помогает, лучше постарайтесь объяснить ему, что главная работа в его возрасте - учиться. Что, мол, в 15 лет, конечно, неуч-"бутылочник" может быть богаче своих сверстников, но в 25 квалифицированный юрист, экономист или программист заработает столько, что ни одному "бутылочнику" и не снилось.

Просто запрещать, скорее



гам: ведь сбор бутылок производительным трудом да и вообще трудом назвать сложно; к тому же со временем он обратит внимание, что "бригадир", который не работает, денег имеет больше, чем работающие папа с мамой, - формируется психология социального паразита. А потом - как знать: не "додумается" ли он до того, что выгоднее, например, "толкать" наркотики на улицах, чем учиться и работать? Так что если вы видите, что он всерьез занялся бутылочным "бизнесом",

всего, бессмысленно - и из-за того, что он, возможно, уже "вкусил денег", да и из-за стандартного детского нонконформизма. Лучше попробуйте заинтересовать ребенка чем-нибудь, чтобы он тратил время не на сбор бутылок, а на занятие в спортивной секции, на рисование, фотографию, компьютерный клуб.

Еще один, более сложный и глубокий мотив, встречающийся нечасто, - желание свободы. Не секрет, что ощущение свободы дают именно деньги, и

для маленького человечка сдать бутылку, получить денежку и купить детский "Орбит" - своего рода символ независимости от родителей. Так что подумайте - а не слишком ли вы его "прессуете", подавляя всякую инициативу: "в футболе делать нечего, иди занимайся музыкой; эта рубашка некрасивая, надевай другую; эту игрушку не купим - она неинтересная, купим вон ту; эту книгу не читай, читай вот эту; не забывай голову стихами, учи алгебру и химию" - по такой схеме часто действуют папы-мамы. Естественно, из благих побуждений, ибо им с их колокольни кажется, что они лучше знают, что нужно ребенку. Возможно, ребенок и начинает подчиняться, поняв, что спорить себе дороже. Но у него есть свои желания, и, не имея возможности быть свободным дома, он начинает искать свободу на стороне - в компании, утверждая свою независимость якобы "зарабатыванием" денег на бутылках.

Так что если сбор бутылок - игра в бизнес, попытка добыть деньги на карманные расходы - особо не пугайтесь: скорее всего, это пройдет. Достаточно или увлечь ребенка чем-нибудь, или увеличить "дневную финансовую норму". Хуже, если он, как я уже говорил, собирает бутылки исключительно потому, что это позволяет, не напрягаясь, иметь много денег, если он "влез в систему". В этом случае лучше всеми силами отвлечь его от бутылочного "бизнеса", ибо в дальнейшем возможна криминализация и социально-психологическая деформация личности. "Игра в бизнес" хороша только до тех пор, пока это только игра.

**Михаил СЕМЕНОВ,**  
врач-психотерапевт.



сидеть ребенку заниматься бутылочным "бизнесом". Прежде всего попытайтесь ненавязчиво выяснить, зачем, собственно, он это делает? Только без декларативной визгливости типа "тебе что, заняться больше нечем?" Возможно, подростку не хватает карманных денег. Часто приходится слышать от родителей: "Мы в его годы без всякой "жвачки" и без всякого "пепси" обходились". Да, обходились. Потому что всего этого не было. А сейчас мало того, что вокруг столько соблазнов, так еще и по-

сатся - чтобы "бизнес" не стал занимать все его свободное время и, пуще того, не шел в ущерб занятиям в школе. И какую сумму приносит ему бутылочный "бизнес"? Если 3-5 рублей в день - ерунда. А вот если у него в кармане по вечерам шуршат "червонцы" - бейте тревогу: ваш сын "влез в систему". Сбор бутылок "всерьез", как ни странно, весьма прибыльное занятие. Профессиональный "санитар скверов" имеет в день от ста рублей и выше. И, разумеется, система эта жестко структуриро-

гам: ведь сбор бутылок производственным трудом да и вообще трудом назвать сложно; к тому же со временем он обратит внимание, что "бригадир", который не работает, денег имеет больше, чем работающие папа с мамой, - формируется психология социального паразита. А потом - как знать: не "додумается" ли он до того, что выгоднее, например, "толкать" наркотики на улицах, чем учиться и работать? Так что если вы видите, что он всерьез занялся бутылочным "бизнесом",

всего, бессмысленно - и из-за того, что он, возможно, уже "вкусил денег", да и из-за стандартного детского нонконформизма. Лучше попробуйте заинтересовать ребенка чем-нибудь, чтобы он тратил время не на сбор бутылок, а на занятие в спортивной секции, на рисование, фотографию, компьютерный клуб.

Еще один, более сложный и глубокий мотив, встречающийся нечасто, - желание свободы. Не секрет, что ощущение свободы дают именно деньги, и

собирает бутылки исключительно потому, что это позволяет, не напрягаясь, иметь много денег, если он "влез в систему". В этом случае лучше всеми силами отвлечь его от бутылочного "бизнеса", ибо в дальнейшем возможна криминализация и социально-психологическая деформация личности. "Игра в бизнес" хороша только до тех пор, пока это только игра.

**Михаил СЕМЕНОВ,**  
врач-психотерапевт.

- Знаешь, - говорила она как-то мне, - есть такое выражение "на роду написано", так это про меня. Что бы я ни делала, мне ни в чем не везет. После школы я пошла учиться на журналиста, как моя мама (она, понимаешь, всегда и во всем была для меня авторитетом), мне казалось, что это такая замечательная профессия, ты всегда с людьми, в гуще событий, постоянно сталкиваешься с чем-то новым и интересным. Вот моя мама, журналист с большим стажем, обожает свою профессию, когда она начинает про это говорить, у нее просто глаза горят! Она работает и пишет с такой легкостью и удовольствием, что можно просто позабыть! Ну вот, отучилась я, пошла работать в газету. А у меня ничего не получилось. Как я мучалась, когда нужно было взять интервью или собрать какую-то информацию. Я совершенно не понимала, о чем надо спрашивать людей, что инте-

## ПО ОБРАЗУ И ПОДОБИЮ

**Анжела - весьма привлекательная молодая женщина. Сообразительная, веселая, общительная, симпатичная. Только вот жизнь никак не складывается.**

чтобы ты была счастлива". Я вышла замуж по тому же принципу. Прожили мы с Сашей почти пять лет. Он и вправду меня любил и всячески заботился обо мне. Сначала мне это нравилось, потом со временем стало раздражать. Я чуть нахмурюсь, он тут же бежит ко мне со словами: "Милая, что случилось, я в чем-то виноват? Что я не так сделал?" А мне даже отвечать ему не хочется. Со временем он стал все больше и больше меня раздражать - ходит по дому какой-то чужой мужчина, да еще о любви говорит. В общем, настолько это стало меня выводить из себя, что я предпочла расстаться, нежели терпеть. Короче, жизнь моя не удалась. Вот смотри, моя мама - абсолютно счастливый человек, я старалась делать все, как она, а у меня ничего не получилось. Одно из двух - или я просто ни на что не способна, или действительно мне на роду написано быть несчастной, и, что бы я ни делала, судьбу не переспоришь...

Можно подумать, что Анжела действительно невезучий человек. Но если разобраться, то причина здесь совершенно в другом. Взяв за эталон жизнь своей матери, она попыталась быть счастливой по ее образу и подобию. А так не бывает, ведь счастье нельзя продублировать. Все люди разные, и то, что подходит одно-

му, неприемлемо для другого. Пусть даже этот счастливый человек - собственная мать. Поэтому рецепт счастья, списанный с идеала - это путь, ведущий в тупик.

У многих из нас в юности бывает идеал - знакомые, родственники, артисты, книжные герои, и мы, подражая им, меняем свою внешность, выбираем соответствующую профессию, живем по чужим законам, забывая о том, что вообще-то у нас есть наша собственная жизнь. Индивидуальная и неповторимая. И строить ее надо по нашим индивидуальным и неповторимым законам, в соответствии только с нашими (а не чужими) способностями, желаниями, потребностями. А потом удивляемся и расстраиваемся - почему мне не везет... Да просто потому, что нельзя в свою собственную жизнь тащить чужую, копировать ее, считая это некой гарантией счастья и успеха.

Как же выстраивать свою и только свою жизнь? Для начала спросите себя - а чего я действительно хочу? Определитесь по главным направлениям или только в той области, которая вас волнует. Задайте себе вопросы: кем я хочу быть, чем заниматься, какого человека видеть в своем доме, с кем общаться, куда ходить, какой быть? И постарайтесь дать себе четкие и реалистичные

ответы на эти вопросы. Если не сразу получается понять - выберите время, сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте себе мысленные картинки: я через год, три, пять, десять лет на работе, в личной жизни... Что я вижу? Что происходит? Нравится ли мне это или вызывает отторжение? Не торопитесь, поэкспериментируйте. Корректируйте, изменяйте картинки, пробуйте до тех пор, пока не почувствуете - да, вот это мне действительно нравится, я этого очень хочу, меня это вдохновляет и приносит радость. Очень полезно потом задать себе вопрос: а как я могу это сделать? Какие шаги предпринять? Что мне для этого необходимо? С чего я начну прямо сегодня? Лучше всего записать это на бумагу, составить некий своеобразный план.

Желательно понравившиеся вам картинки периодически вспоминать и мысленно прокручивать перед глазами. Возможно, вы будете что-то добавлять в них в лучшую для вас сторону. Во-первых, это будет для вас как бы внутренним ресурсом, некой эмоциональной подпиткой. А во-вторых, вы внутренне будете настроены на эти события, и ваш мозг таким образом получает руководство к действию. Доверьтесь себе, своим мыслям, чувствам и желаниям, и вы выстроите свою жизнь так, как нужно только вам. Это единственный рецепт, как сделать свою жизнь счастливой.

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

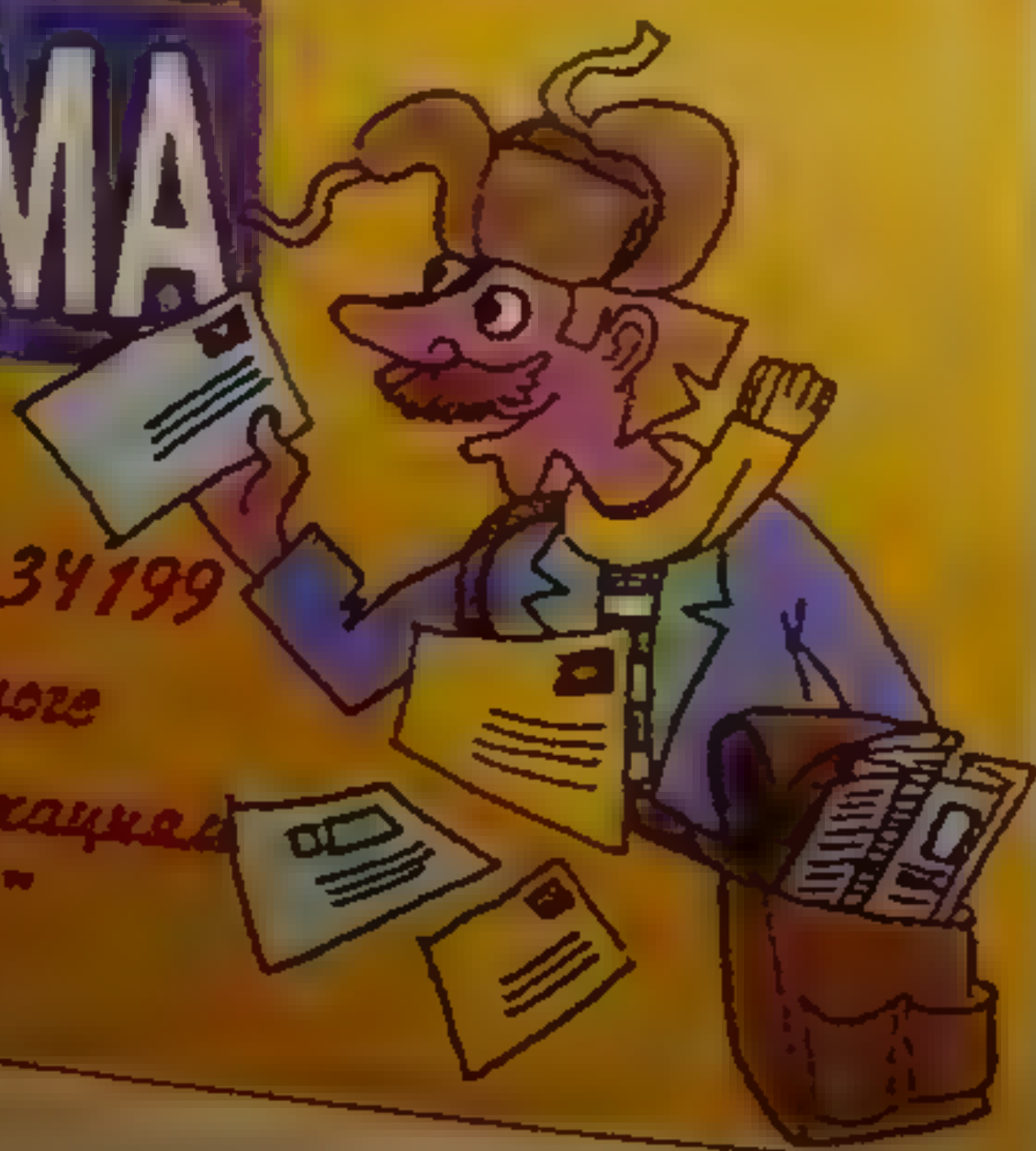
**ДРУГ ДОМА**

Нам подписной индекс - 34199

в Общероссийском каталоге

ЖК РФ по каталожной индексации

"Подписка-2001"





## НЕ ХОЧУ ЗАМУЖ!

С этим письмом мы обратились за советом к психологу Татьяне Евгеньевне БОЛОНИНОЙ.

- Вопрос в чем-то знаменательный, он отражает одну из болевых точек нашего общества.

Давайте задумаемся, кто и как у нас в стране воспитывает девочек? Ответ лежит на поверхности: кто - женщины, зачастую лишенные мужской поддержки, а то и добровольно от нее отказавшиеся; как - в убеждении наглядным примером, что мужчина не есть необходимый элемент семейной жизни, семейного счастья... И я отнюдь не сгущаю краски! Пройдите мысленно XX век: революция, гражданская война, война с белофиннами и Великая Отечественная, войны в Афганистане, в Чечне - мужчины почти постоянно в отлучке, оторваны от семьи, от детей, многие ушли навсегда... Многократно возросло количество неполных семей. Элемент мужского воспитания отсутствует, а именно он формирует из девочки женщину так же, как и из мальчика мужчину. О недостатках и отдаленных последствиях феминизации воспитания написано немало - не буду распространяться на эту тему. Но добавлю такой штрих: из семейного быта почти ушел тяжелый мужской труд, мужчина перестал выполнять функции хозяина в доме - стал "не нужен". И детское наблюдение "можно обойтись и без мужчин" нередко трансформируется в другую установку: "можно обойтись и без семьи". Так и поступают сегодня многие женщины, которые заводят ребенка исключительно для себя.

Так что наша действительность отнюдь не формирует правильное отношение к браку, и элементы

гивает своим взглядом, напряженным или нарочито безразличным лицом, нахмуренными бровями.

Чем ниже наша самооценка, тем охотнее мы готовы мириться со всем, нас не устраивающим, полагая, что ничего лучшего просто не заслуживаем. А возникает ощущение неполноценности только по одной причине: мы оцениваем или измеряем себя не собственными мерками, а максимальными стандартами других лиц. Когда мы так поступаем, неизбежно оказываемся "на втором месте". А ведь вы в такой же мере не обязаны походить на других, в какой они не обязаны походить на вас.

Есть множество методик, направленных на повышение самооценки, - их вы найдете почти в любой брошюре по психологии. Но постарайтесь усвоить главное: за уважение к себе, за правильную оценку своих достоинств несете ответственность только вы сами. Обретение самоуважения - это внутренняя работа, и она приносит ощутимые плоды. Если начинают меняться наши мысли о са-

Не чувствую никакого желания завести семью. Что это - результат неправильного воспитания или проявление моих психологических особенностей? Надо ли преодолевать эту установку?

Галина САПУНЕНКО.  
Санкт-Петербург.



щиты. Так некоторые люди стараются оградить идеализированный образ собственного "я" от разоблачений, обид, насмешек. Это тупик, из которого надо бежать. Независимо от ваших ощущений

## УХОДИТ ОБАЯНИЕ НОВИЗНЫ

Я два года замужем, нам с мужем по 25 лет. Постепенно мой муж охладел ко мне и к сексу. Он избегает близости, у меня ощущение, что я все время выпрашиваю у него исполнения супружеского долга. Половой акт длится 15 минут - и больше его возбудить не удается. Муж не знает, почему так происходит. Правда ли, что чем реже занимаешься любовью, тем меньше хочется, и в конце концов мужчина становится импотентом?

Дина.  
Ростов-на-Дону.

Древняя мудрость говорит: "Ищи причину в себе!" Ваша интимная жизнь включает в себя взаимоотношения двух людей, но, как обычно, вы видите только поведение мужа, а не конечный результат вашего общения.

Говоря в общем, интимная жизнь в супружестве проходит ряд стадий. Медовый месяц (сколько бы он ни продлился) - пик сексуальной активности. Новизна отношений, постоянная доступность близости приводят к тому, что мужчина становится способным на такие "подвиги", которых не ждал от него никто - и даже он сам.

Но постепенно новизна уходит, половая жизнь приобретает черты приятной привычки, и супружеская пара входит в свой собственный ритм интимных отношений, который обычно меняется на протяжении совместной жизни. Этот ритм во многом зависит от потребностей и возможностей мужчины.

Но если потребность - биологическая функция: более активны мужчины, у которых много мужских половых гормонов, то возможность иметь сношения так часто, как хочется, зависит в основном от сексуальности жены и от взаимоотношений в паре.

Достаточно частое развитие событий: сильный мужчина женат на "холодной" женщине. Он готов (и хочет) иметь сношения ежедневно, но сидит на голодной пайке два раза в неделю, потому что жене больше не нужно, и она активно сопротивляется более частому ритму. Результат непредсказуем: мастурбация у мужа, внебрачные контакты, развод...

Несколько реже встречается внешне противоположная картина: женщина хотела бы частого интима, а мужчина - нет. Казалось бы, у него более слабая сексуальность, но бывает так, что...



Юрий ПРОКОПЕНКО,  
врач-сексопатолог,  
кандидат  
медицинских наук,  
обозреватель  
"Друга дома"



их феминизации воспитания написано немало - не буду распространяться на эту тему. Но добавлю такой штрих: из семейного быта почти ушел тяжелый мужской труд, мужчина перестал выполнять функции хозяина в доме - стал "не нужен". И детское наблюдение "можно обойтись и без мужчин" нередко трансформируется в другую установку: "можно обойтись и без семьи". Так и поступают сегодня многие женщины, которые заводят ребенка исключительно для себя.

Так что наша действительность отнюдь не формирует правильное отношение к браку, и элементы "неправильного воспитания" в нежелании иметь семью обязательно присутствуют. Но это не фатально, и думать в первую очередь надо не об этом, а как раз о своих "психологических особенностях", а точнее сказать - неверных психологических установках. Надо ли их преодолевать? Думаю, надо. Как бы мы, женщины, ни эмансипировались, одиночество редко бывает знаменем или медалью за доблесть, гораздо чаще - ношей, которая с годами все сильнее давит на плечи. И вряд ли вы сознательно выбираете такой путь - скорее всего, так искажают взгляд на мир ваши психологические установки. Назову наиболее типичные "подводные камни", мешающие полноценной жизни.

"Камень" первый - низкая самооценка.

Представление о самом себе - это база, на которой покоится наша индивидуальность, и оно предопределяет особенности нашего поведения. Девушка, убедившая себя в том, что никому не нравится, чаще других на танцах остается без партнера: кавалеров она отпу-

походить на других, в какой они не обязаны походить на вас.

Есть множество методик, направленных на повышение самооценки, - их вы найдете почти в любой брошюре по психологии. Но поставьте усвоить главное: за уважение к себе, за правильную оценку своих достоинств несете ответственность только вы сами. Обретение самоуважения - это внутренняя работа, и она приносит ощутимые плоды. Если начинают меняться наши мысли о самом себе, изменяется и окружающий нас мир. Преображая свое сознание, мы по-иному направляем и собственную жизнь.

И не бойтесь себя переоценить, перехвалить - человек, как правило, может намного больше того, что он умеет и привык делать. Никакое психологическое исследование не даст вам ответа на вопрос, что вы можете. Во многом это будет зависеть от того, как вы спроектируете свое будущее. И право, не стоит закладывать в эти "проекты" "гордое одиночество"... "Камень" второй - незалеченные душевные раны, неудачи в личной жизни в прошлом.

Есть такое мнение: если человек пережил две личные неудачи, ему обязательно надо лечиться у психотерапевта. А иначе его отрицательный опыт оседет в бессознательном и отравит все последующие взаимоотношения или даже наложит на них свое "табу". Если мы все время преднамеренно возвращаемся в мыслях к нашим ошибкам, постоянно обвиняем и выговариваем себе за них, то помимо нашей воли ошибка или неудача превращается в "цель", которая удерживается в воображении или памяти.

Чтобы этого не произошло, прошлое надо оставить в прошлом. Никогда не оглядывайтесь назад, не плачьте о "пролитом молоке". И в прошлом, и в будущем надо искать положительное - вот формула, которая помогает нам жить.

"Камень" третий - одиночество как средство самоза-

щиты. Так некоторые люди стараются оградить идеализированный образ собственного "я" от разоблачений, обид, насмешек. Это тупик, из которого надо бежать. Независимо от ваших ощущений вы всегда должны заставлять себя общаться с людьми, бывать в обществе. Расширьте круг знакомых, активнее идите на сближение с коллегами по работе, соседями, не позволяйте себе "одинокых" выходных.

Ваше письмо в редакцию свидетельствует о том, что свое нежелание заводить семью вы рассматриваете как проблему. Это уже полдела: когда человек всерьез думает над своей психологической проблемой, он обязательно получает результат, хоть это дело и не сиюминутное. Но не останавливайтесь на полпути. Можно отложить разборку со своими проблемами, но не обманывайте себя, говоря, что в вашем душевном дискомфорте надо винить кого-то другого. Это ваша обязанность быть счастливой, чувствовать себя любимой и получать от жизни то, что вы хотите. Если вы ждете, что кто-то другой собирается поставить ваше счастье выше своего, заставит вас почувствовать себя любимой и сможет читать ваши мысли, чтобы помочь вам получить то, что вы хотите, вы будете постоянно разочаровываться. Нельзя предугадать, как сложится жизнь. Но, не расставшись с проблемами, не преодолев ошибочные психологические установки, вы и в семье, и с любимым человеком будете чувствовать себя глубоко одинокой. И пусть эта безрадостная перспектива побудит вас к активной работе над собой.

Записала  
Юлия СМЕРНОВА.

входит в свой собственный ритм интимных отношений, который обычно меняется на протяжении совместной жизни. Этот ритм во многом зависит от потребностей и возможностей мужчины.

Но если потребность - биологическая функция: более активны мужчины, у которых много мужских половых гормонов, то возможность иметь сношения так часто, как хочется, зависит в основном от сексуальности жены и от взаимоотношений в паре.

Достаточно частое развитие событий: сильный мужчина женат на "холодной" женщине. Он готов (и хочет) иметь сношения ежедневно, но сидит на голодной пайке два раза в неделю, потому что жене больше не нужно, и она активно сопротивляется более частому ритму. Результат непредсказуем: мастурбация у мужа, внебрачные контакты, развод...

Несколько реже встречается внешне противоположная картина: женщина хотела бы частого интима, а мужчина - нет. Казалось бы, у него более слабая сексуальность, но бывает так, что он еще и мастурбирует на фоне такой редкой половой жизни. Значит, потребность у него есть, но онанизм - более комфортный способ удовлетворения, чем сношение с женой, с несовпадением привычек, манерой поведения в постели обоих супругов. Вот и избегает мужчина таких стрессовых контактов, после которых чувствует себя совсем никчемным.

Ни в коем случае не пытаюсь ставить диагноз в вашем случае - заочно это было бы шарлатанством. Просто посоветую вам действия, полезные в любом случае. Попробуйте договориться с мужем, что недостающие лично вам сексуальные контакты будут проводиться в виде петтинга, без обязательной эрекции и фрикций.

Кроме того, в процессе близости присматривайтесь и прислушивайтесь: чего хотел бы ваш муж, к чему у него склонность в интиме, что его возбуждает (хотя, может быть, совсем неинтересно вам). От этих особенностей можно отталкиваться, создавая возбуждающую атмосферу в постели, чтобы муж стал более сексуальным.

А вообще в вашем случае можно говорить о своеобразном недоверии в семье. Ведь любые проблемы решаются, если есть обоюдная заинтересованность и открытость. Но если один не понимает другого, причем второй не хочет или не может объяснить, что именно его тревожит, то говорить о разумном решении не приходится. В сексе такие случаи чаще всего связаны с воспитанием, но поддерживаются общими отношениями супругов.

Путь преодоления таких разногласий довольно запутанный. Простые разговоры не подходят - ведь именно в них и проявляется разобщенность. Поэтому оптимально - консультироваться у семейного психолога, который поможет отыскать корни проблемы. А дальше - постепенное изменение самой атмосферы семьи, перераспределение ролей в паре, восстановление у мужчины чувства безопасности в сексе. А уж далее все пойдет естественным путем, за счет гормонального напора молодого мужчины.







## МИФЫ ХУДЕЮЩЕЙ

*Каждая женщина, мечтающая похудеть, сталкивается на своем пути с многочисленными трудностями, в том числе и придуманными. Самое главное - преодолеть собственное негативное мышление, считает Наталия Евгеньевна МАКСИМОВА, автор книги "Полюби свое тело!", отрывок из которой мы публикуем. Возможно, вы найдете среди этих мифов какой-нибудь свой любимый, который вы давно лелеете.*

**Миф первый.** Стройные длинноногие женщины получают от жизни все и всегда преуспевают. Они окружены толпой поклонников и стремительно продвигаются по служебной лестнице.

**Правда.** Шансы на успех равны для всех и не зависят от комплекции. Нужно только иметь правильную психологическую установку и твердое желание преуспеть в жизни. Побеждает не стройная, а та, которая ставит перед собой конкретные цели и предпринимает активные действия для их реализации. А дама, что плывет по течению, подчиняясь чужой воле или течению обстоятельств, "отдыхает".

**Решение.** Каждая представительница женского племени имеет сегодня возможность усовершенствовать свое тело по желанию с помощью целенаправленного комплекса физических упражнений или даже пластических операций. Впрочем, гораздо легче поменять психологическую установку с пораженческой и пассивной на активную деловую. Пересмотрите свои жизненные цели, достаньте из подсознания свои желания и потребности. Наметьте план конкретных действий для достижения успеха и не откладывайте их выполнение в долгий ящик.

**Миф второй.** Если бы у меня было больше свободного времени, я бы обязательно похудела.

**Правда.** Хорошо организованные люди находят время на все. Дамам не хватает не времени, а желания. Дело не в количестве времени, а в отношении к нему, а также к себе. Как только вы решите, что вы заняты собой и своим здоровьем, вы найдете время.

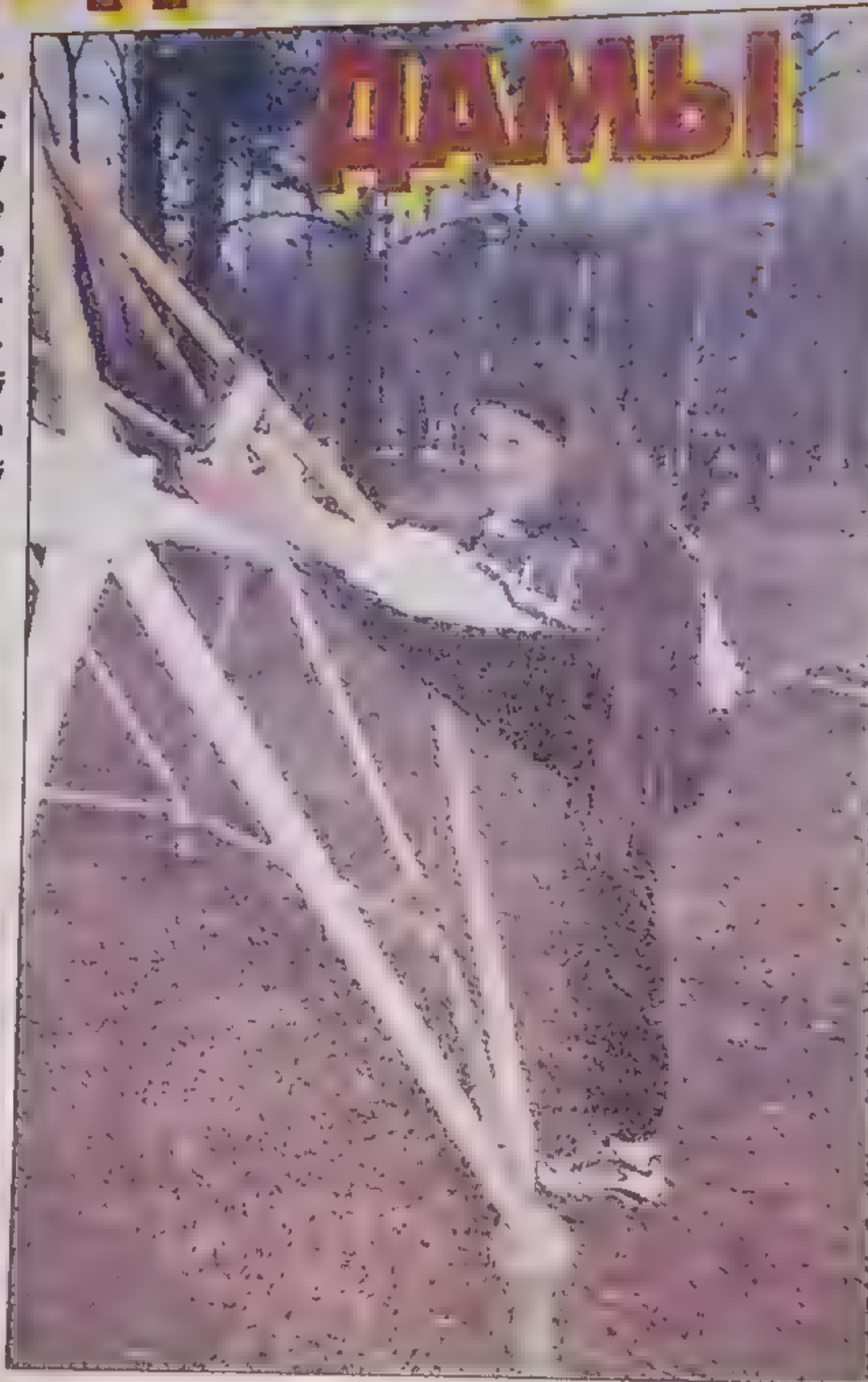
(желательно все же в парке). Бег трусцой в течение 20-30 минут или быстрая ходьба в течение 40-60 минут трижды в неделю будут способствовать хорошей спортивной форме у любого.

**Миф четвертый.** Если бы у меня была возможность, я бы питалась только дорогими полезными для здоровья продуктами, ела бы сколько захочется овощей и фруктов.

**Правда.** На самом деле растительные продукты дешевле высококалорийных. Даже зимой всем доступны овощи и картофель, лук и чеснок, рис и гречка, соя и горох. Тогда как животные жиры, мясо и концентрированные белковые продукты значительно дороже, а ведь именно от них и поправляются. Тем не менее когда у дамы заводятся лишние деньги, она чаще всего бежит в кондитерскую за тортами, пирожными и конфетами, а не на рынок за киви, бананами и яблоками.

**Решение.** Пересмотрите свое привычное питание. Составьте для интереса список продуктов, которые съели за неделю, и проведите калькуляцию. Это поможет вам разобраться в своих пищевых пристрастиях и выявить те продукты, которые "проедают" ваш бюджет и к тому же портят талию. Подумайте, на какие растительные продукты заменить высококалорийные.

**Миф пятый.** Если бы у меня была хорошая наследственность, я бы не по-ходила фигурой.



**Миф шестой.** Если бы я питалась только натуральными продуктами, а не сплошной химией, вот тогда накопившиеся шлаки ушли бы сами собой, а я бы заметно похудела.

**Правда.** Практически все продукты, которыми мы питаемся, содержат химические вещества более или менее высокой степени токсичности. В мясе присутствуют гормоны и лекарственные препараты. Консерванты, красители, эмульгаторы входят в состав продуктов, которые мы употребляем ежедневно: хлеб, кондитерские изделия, сыры, колбасы и т.д. Даже полезные овощи и фрукты начинены в той или иной степени пестицидами и гербицидами. Иначе говоря, химия есть везде.

**Правда.** Женщин, махнувших на себя рукой, ничуть не меньше среди незамужних и одиноких. Дело не в семейном положении, а в отношении к себе. Если вы что-то значите для себя, то обязательно найдете возможность заняться собой. Ведь, в конце концов, здоровье - это самое дорогое, что у вас есть, и вашим близким здоровый образ жизни пойдет только на пользу.

**Решение.** Возьмите членов своей семьи в союзники. Составьте вместе оздоровительную программу. Совместные занятия спортом, прогулки в лесу или парке, лыжный поход всей семьей только укрепят отношения с близкими. Рациональное питание и физкультура помогут вам и каждому члену семьи сохранять и поддерживать отменное самочувствие и стройную фигуру. Если же они сопротивляются, покажите им пример, начните с себя. Кто знает, может, и домашние к вам присоединятся.

**Миф восьмой.** Если бы я была моложе, вот тогда мне было бы гораздо легче похудеть.

**Правда.** Похудеть довольно трудно в любом возрасте. Главное - захотеть избавиться от лишних килограммов. Тем более что с возрастом неприятности от полноты только увеличиваются. Часто речь идет не о красоте, а о необходимости. Женщина бальзаковского возраста вынуждена заняться собой, так как букет болезней не позволяет откладывать на потом.

**Решение.** С годами приходят мудрость и жизненный опыт. Воспользуйтесь этим богатством. Вы хорошо знаете, какие продукты вас исцеляют, а от каких вы поправляетесь. Без сомнения, вы накопили за долгую жизнь достаточно необходимых знаний. Заняться собой никогда не поздно. Начните корректировать свой вес с низкокалорийной диеты. Без физических упражнений вам не справиться с лишними килограммами.

**Миф девятый.** Зачем мучиться и предпринимать какие-то усилия, сидеть на капусте с морковкой, когда можно купить в аптеке лекарственное средство, избавляющее от полноты. Стоит только выпить...



нять психическую установку, раженческой и пассивной на активную деловую. Пересмотрите свои жизненные цели, достаньте из подсознания свои желания и потребности. Наметьте план конкретных действий для достижения успеха и не откладывайте их выполнение в долгий ящик.

**Миф второй.** Если бы у меня было больше свободного времени, я бы обязательно похудела.

**Правда.** Хорошо организованные люди находят время на все. Дамам несобранным и инертным не хватает его даже на выполнение самого необходимого. Дело не в количестве времени, а в отношении к нему, а также к себе. Как раз, наоборот, очень занятые люди скорее находят время для себя и своего здоровья, чем те, кто его не ценит.

**Решение.** Станьте хозяйкой своего времени. Рациональный подход к его распределению помогает время экономить. Распланируйте свой день заранее. Поменяйте приоритеты. Например, вместо просмотра пустенской телепередачи займитесь собой, сделайте что-нибудь для своего тела, да хоть примите контрастный душ с массажем с использованием ароматических эфирных масел. Если вы домохозяйка, выполняйте рутинную работу по секундомеру. Поставьте перед собой задачу, допустим, за полчаса разобрать платяной шкаф или антресоли. Это внесет свежую струю в надоевшее занятие и поможет сберечь драгоценное время.

**Миф третий.** Если бы я была богатой, я бы поддерживала прекрасную физическую форму в дорогих салонах красоты и элитных спортивно-оздоровительных комплексах. И была бы стройной, как елочка.

**Правда.** Очень богатые люди редко страдают от избыточного веса, так как чрезвычайно трепетно относятся к своему здоровью. Но дело не в деньгах, а прежде всего в желании всегда быть в прекрасной форме и самодисциплине. Любить себя и заботиться о себе может каждый, и толщина кошелька здесь ни при чем.

**Решение.** Вы можете абсолютно бесплатно бегать по утрам или выполнять простые физические упражнения без единого тренажера. Поднимитесь на 7-й этаж без лифта, это вам заменит десятиминутную разминку на дорогом тренажере. Час прогулки в быстром темпе по пересеченной местности сжигает 210 калорий, час бега - 900. Преимущества бега и быстрой ходьбы заключаются в том, что их можно практиковать в любое время и в любом месте

менее, когда у дамы заводятся лишние деньги, она чаще всего бежит в кондитерскую за тортами, пирожными и конфетами, а не на рынок за киви, бананами и яблоками.

**Решение.** Пересмотрите свое привычное питание. Составьте для интереса список продуктов, которые съели за неделю, и проведите калькуляцию. Это поможет вам разобраться в своих пищевых пристрастиях и выявить те продукты, которые "проедают" ваш бюджет и к тому же портят талию. Подумайте, на какие растительные продукты заменить высококалорийные.

**Миф пятый.** Если бы у меня была хорошая наследственность, я бы не походила фигурой на грузных маму и бабушку.

**Правда.** Сегодня доказано, что плохая генетика - это не фатальность, она поддается коррекции. Вам передается только предрасположенность к полноте, но не сам избыточный вес. Образ жизни и питание влияют на облик ничуть не меньше, чем наследственность. Часто дети полных родителей страдают от лишнего веса из-за того, что их по привычке перекармливают, заставляют есть много калорийной жирной пищи. Кроме того, они хорошо усвоили плохие привычки родителей. Все это усугубляет и без того проблемную наследственность.

**Решение.** Можно, конечно, списать все на генетику и продолжать поправляться. Но разумнее все же пересмотреть негативные привычки питания, навязанные с детства. Внесите в свою жизнь больше двигательной активности. Если вы начнете тренировать свое тело, постепенно мышцы заместят жировые отложения, и ваша фигура от этих изменений заметно выиграет. Даже при плотном телосложении вы будете выглядеть гораздо привлекательнее.

Если пользоваться противозачаточными средствами типа таблеток и свечей, можно ли набрать лишний вес? Насколько они безопасны?

Марина ДОБРЫНИНА,  
пос. Машуткино  
Московской области.

Современные противозачаточные средства на основе стероидных гормонов вполне безопасны, но их должен назначить врач акушер-гинеколог. Далеко не всегда и не от всех современ-

ных противозачаточных таблеток полнеют. Это зависит от индивидуальных особенностей организма. Если имеется предрасположенность к полноте, то прибавка в весе от противозачаточных препаратов на основе стероидных гормонов, увы, возможна.

**Правда.** Практически все продукты, которыми мы питаемся, содержат химические вещества более или менее высокой степени токсичности. В мясе присутствуют гормоны и лекарственные препараты. Консерванты, красители, эмульгаторы входят в состав продуктов, которые мы употребляем ежедневно: хлеб, кондитерские изделия, сыры, колбасы и т.д. Даже полезные овощи и фрукты начинены в той или иной степени пестицидами и гербицидами. Иначе говоря, химия есть в каждом съеденном нами кусочке.

**Решение.** Выход все же есть. Нужно по возможности нейтрализовать химические включения и помочь организму вывести их вон. В петрушке, шпинате, укропе и другой зелени содержится хлорофилл, обладающий детоксицирующим и антимутогенным действием. Такое же исцеляющее воздействие оказывает святая троица витаминов А, Е и С и, естественно, продукты, содержащие их. Особенно активен токоферол (витамин Е), который связывает свободные радикалы, образуемые в организме многими химическими мутагенами. Поэтому пропущенные семена пшеницы прекрасно очищают организм от шлаков и мутагенов. Растительные продукты обладают сильными радиозащитными свойствами благодаря содержанию в них растворимой клетчатки - пектина. Многие овощи, фрукты и ягоды также прекрасно очищают организм от тяжелых металлов и другой химии, накопившейся в нем.

**Миф седьмой.** Если бы я была незамужем, у меня не было бы детей, тогда я смогла бы больше времени и сил уделять своему здоровью и фигуре.

МОЖНО  
РАСПОЛНЕТЬ

Ольга ЗАЙКИНА,  
кандидат медицинских наук.

те, какие продукты вы употребляете, каких вы поправляетесь. Без сомнения, вы накопили за долгую жизнь достаточно необходимых знаний. Заняться собой никогда не поздно. Начните корректировать свой вес с низкокалорийной диеты. Без физических упражнений вам не справиться с лишними килограммами.

**Миф девятый.** Зачем мучиться и предпринимать какие-то усилия, сидеть на капусте с морковкой, когда можно купить в аптеке лекарственное средство, избавляющее от полноты. Стоит только выпить заветную пилюлю и жировой прослойки как не бывало.

**Правда.** Действительно, препаратов для похудения видимо-невидимо. Можно выбрать на любой вкус и кошелек, отечественные и заморские. Только большая часть этих пилюль не поможет, а некоторые могут нанести непоправимый вред здоровью. Даже если средство окажется эффективным, вы попадете от него в полную зависимость и будете работать на него - они чаще всего недешевы.

**Решение.** Гораздо безопаснее и результативнее проконсультироваться у диетолога и постоянно соблюдать необходимый именно вам режим питания. Или выберите подходящую диету. Без физической активности не обойтись. Разумнее всего сначала выяснить причину полноты и лечить болезнь, сопутствующую ожирению.

ТОЛЬКО  
ОПЕРАЦИЯ

Как избавиться от катаракты народными средствами?

Михаил ДАНИЛЬЧЕНКО,  
с. Знаменка  
Алтайского края.

При лечении катаракты никаких народных средств нет и быть не может. Лечится это заболевание только оперативно и только по показаниям врача-офтальмолога. Любые попытки самолечения могут привести к ухудшению зрения.

Наталья СЕМЕНОВА,  
врач-офтальмолог.



## СПЕЦИАЛЬНЫЕ СПЕЦИИ

У моего сына как-то заболело горло. Мне подсказали один старинный рецепт, и стоило пополоскать пару раз - как все прошло. Возьмите 10 штук лаврового листа, залейте литром воды, прокипятите 2-3 минуты, остудите, процедите и полощите горло.

При заболевании суставов

можно попробовать такое средство. Сырое яйцо со скорлупой залейте стаканом уксусной эссенции и поставьте в теплое место. Дня через четыре

яйцо разомните, добавьте 150 г сливочного масла. Выдержите 2 дня. Втирайте в суставы на ночь три дня подряд. А затем еще три дня, но уже через день.

**Марина КОРОЛЕВА.**  
г. Шимановск  
Амурской области.

## С УТРА ПОРАНЬШЕ

Конечно же нет! Более того, у большинства половое влечение достигает пика именно в предутренние и утренние часы. Связано это с тем, что именно в это время активнее всего вырабатываются "ответчающие" за половое влечение гормоны. Так что утренний секс даже может быть более приятным, бурным, острым. Единственный минус - не совсем подходящий для утреннего интима график нашей жизни. Представьте, супругам к десяти утра на работу, они просыпаются в семь. И тут один из них начинает склонять другого к интимной близости... Получится не полноценный акт, а, извините, "скоротечный огневой контакт", после которого надо будет пулей выскакивать из кровати и лететь на службу, чтобы, не дай Бог, не опоздать.

Так что если утренний секс вам нравится - на здоровье, ничего вредного тут нет. Только или просыпайтесь пораньше, или выбирайте дни, чтобы вам с утра никуда не надо было лететь.

**Михаил СЕМЕНОВ,**  
врач-психотерапевт.

*Не вредно ли заниматься сексом по утрам?*

**Ольга С.**  
Ставрополь.

## ПОЛЕЗНЫЙ РИТУАЛ

- Русская баня не повредит никому, но особенно она показана при различных хронических заболеваниях легких, сосудов, суставов. Для тех кто только собирается регулярно принимать банные процедуры, главное правило - постепенность нагрузки. Не стоит посещать парилку сразу после еды или натошак, лучшее время - спустя два часа после еды.

Начинающим перед входом в парилку нужно облить тело теплой водой. Голову оставьте сухой, тогда волосы с их "воздушной прослойкой" предохранят ткани головы от перегрева как нельзя лучше. На голову наденьте шапочку из фетра или вязаную, которую не жалко смочить холодной водой.

Если вы редкий посетитель сауны, не взбирайтесь сразу на верхнюю полку. Посидите или полежите на нижней пару минут, пока на коже не проступит пот. Затем выйдите в предбанник на 3-5 минут, но не обливайтесь душем и снова зайдите в парилку. Теперь при повторном заходе можете пользоваться веником. Время повторного пребывания (в зависимости от температуры и индивидуальной переносимости) 5-10 минут.

Как пользоваться веником? Вначале хорошенько распарьте его в горячей воде (но не в кипятке), стряхните лишнюю влагу. Старайтесь манипулировать веником в определенной последовательности: вначале обмахивать им спину, затем поясницу, ягодицы, ноги, а уж затем пройдите вдоль тела от головы и обратно. Так вы подгоните жар к телу со всех сторон.

**Многие люди редко ходят в баню, а некоторые и вовсе ее не любят, опасаясь, что станет плохо в парилке. Стоит ли посещать баню или сауну и как часто? Об этом рассказывает главный врач Минского оздоровительного комплекса "Мечта" Павел БОБРОВИЧ.**



Когда на теле проступят капельки пота, можно действовать более энергично: приступить к поостегиванию тела, не забывая обмахиваться, делая веерообразные движения веником. Если он подсох, смочите его и воспользуйтесь как мочалкой, не травмируя при этом кожу, пока не стечет избыток воды.

Не следует хлестать себя до умопомрачения. Зачем вам синяки и ссадины? После стегания веником спускайтесь на нижнюю полку и пару минут посидите, пока ваша кожа продолжает обильно потеть. Чтобы этот процесс ускорить, промокните влагу полотенцем.

Сколько раз повторять заходы и долго ли находиться в па-

рилке, решать вам исходя из своего самочувствия. Я бы рекомендовал начинающим или редко посещающим сауну 2-3 захода по 5-8 минут. Выйдя из парной, не спешите выпить много холодной жидкости (воды, сока или пива), так как это рефлекторно прекращает выделение пота.

И уверяю вас, русская баня - не только гигиеническая и ритуальная процедура, но и лечебно-профилактическая. Если вы простужены или у вас радикулит, болит поясница - хворь как рукой снимет или придет значительное облегчение.

**Записала**  
**Наталья БЕЗВЕРШЕНКО.**

**К**  
**ИЗБАВЯТ ОТ ПРОСТАТИТА И ГЕМОРРОИДОВ**

*Как избавиться от близорукости? Что лучше - очки или*

**БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ**



будет пулей выскакивать из кровати и лететь на службу, чтобы, не дай Бог, не опоздать.

Так что если утренний секс вам нравится - на здоровье, ничего вредного тут нет. Только или просыпайтесь пораньше, или выбирайте дни, чтобы вам с утра никуда не надо было лететь.

**Михаил СЕМЕНОВ,**  
врач-психотерапевт.

**К**

## ИЗБАВЯТ ОТ ПРОСТАТИТА И ГЕМОРРОЯ

Давно известно, что народ у нас терпеливый, но чтоб настолько! Когда "стаж" простатита или геморроя почти равен трудовому! Десятки лет день за днем терпеть боль, не знать ни сна, ни отдыха, в то время как решение проблемы найдено и избавиться от страданий с помощью приборов Елатомского завода можно за несколько процедур! Одни не имеют информации, а поискать, порасспрашивать стесняются, другие не доверяют и сомневаются, третьим лень или некогда. И если избавление происходит, благодарность страдальцев поистине безгранична! Поэтому на Елатомский приборный завод восторженные письма приходят постоянно.

*"Я - участник ВОВ, купил в местной аптеке УТП-01 для облегчения тяжелой формы простатита. Врачи говорили, что мне невозможно вылечить эту болезнь, но в результате работы УТП мне удалось загнать эту болезнь в дальний угол. Раньше я знал все туалеты в городе, а сейчас я спокойно езжу на городском транспорте".*

*"Страдал геморроем 30 лет, после лечения уже 1,5 года забыл о болезни. А ведь не верил в исцеление".* Письмо из Рязанской обл.

В письмах не отмечена, пожалуй, главная особенность приборов УТП-01 для лечения простатита и ППК-01 для лечения геморроя. Они работают в союзе с природой, лечат теплом. Есть множество народных, проверенных веками способов исцеления, основанных на прогревании. Приборы Елатомского завода - современное воплощение метода теплотерапии, они направлены доставлять тепло к труднодоступным органам. В них все продумано и рассчитано так, чтобы сделать процедуры максимально полезными. Приборы компактные, абсолютно безопасные, разрешены Минздравом РФ, пользоваться ими легко. А при таких заболеваниях, как геморрой и простатит, особенно важно, что после консультации с врачом процедуры можно проводить дома, в удобное время и без посторонних глаз.

Приобрести приборы **УТП-01** и **ППК-01**, а также все устройства Елатомского завода можно в магазинах "Медтехника", аптеках, или прямо на заводе по адресу: **Рязанская область, г. Елатьма, Приборный завод. Код заказа 8933.** Цена: **УТП-01 - 932, ППК-01 - 578** рублей + 8% почтовый сбор.

Тел. (09131) 2-04-57, 4-38-29.  
Москва: 374-28-24, 961-22-33, 196-06-12, 958-26-22, 253-78-00, ВВЦ - павильон "Здоровье".

Каталог всех новинок и серийных медаппаратов с показаниями к применению и противопоказаниями завод высылает бесплатно.  
[epz@elat.ryazan.su](mailto:epz@elat.ryazan.su)

переносимости) 5-10 минут. Как пользоваться веником? Вначале хорошенько распарьте его в горячей воде (но не в кипятке), стряхните лишнюю влагу. Старайтесь манипулировать веником в определенной последовательности: вначале обмахивать им спину, затем поясницу, ягодицы, ноги, а уж затем пройдитесь вдоль тела от головы и обратно. Так вы подгоните жар к телу со всех сторон.

кожу, пока не стечет избыток воды.

Не следует хлестать себя до умопомрачения. Зачем вам синяки и ссадины? После стегания веником спускайтесь на нижнюю полку и пару минут посидите, пока ваша кожа продолжает обильно потеть. Чтобы этот процесс ускорить, промокните влагу полотенцем.

Сколько раз повторять заходы и долго ли находиться в па-

это рефлекторно прекращает

выделение пота. И уверяю вас, русская баня - не только гигиеническая и ритуальная процедура, но и лечебно-профилактическая. Если вы простужены или у вас радикулит, болит поясница - хворь как рукой снимет или придет значительное облегчение.

Записала  
**Наталья БЕЗВЕРШЕНКО.**

*Как избавиться от близорукости? Что лучше - очки или линзы? Не опасна ли операция?*

**Игорь ЗОЛотов.**  
Кемерово.

Для того чтобы улучшить зрение, существует несколько основных способов: очки, контактные линзы и хирургическое вмешательство. Наиболее простой способ - очковая коррекция. Главное преимущество очков - они не касаются глаз. Но есть и существенный недостаток - их можно разбить и получить серьезную травму лица, а иногда и глаз, не говоря уже о косметическом дефекте.

Контактная линза надевается непосредственно на переднюю по-

верхность глаза - роговицу. В настоящее время созданы линзы очень тоненькие, хорошо пропускающие воздух и влагу, необходимые для питания роговицы. Но с этим связаны и их недостатки - за контактными линзами необходим тщательный уход, промывание в специальных растворах, замена хотя бы раз в 6 месяцев на новые. А кроме того, ни одни линзы

нельзя носить постоянно, на ночь их обязательно снимают, существует риск возникновения инфекции при попадании микроорганизмов под контактную линзу и возникновение воспаления роговицы - кератита. Хотя качество зрения в контактных линзах значительно лучше, чем в очках.

Хирургические вмешательства направлены на то, чтобы раз и навсегда изменить фокусирующую способность глаза чаще за счет уплощения его передней поверхности - роговицы. Многим миллионам людей эта операция позволила восстановить зрение и комфортно видеть в течение всей жизни. Но замечено, что чем больше степень близорукости, тем выше вероятность осложнения после операции.

## БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ СМОЛОДУ

Наиболее опасна и требует скорейшего медицинского вмешательства прогрессирующая близорукость, особенно у детей. Ребенок растет, и глаз растет вместе с ним, соответственно усиливается близорукость. Если рост болезни очень быстрый, более 1-й диоптрии в год, то ее надо стабилизировать. Для этого разработаны специальные комплексы упражнений, применяемые в детских поликлиниках и больницах. Если это не помогает, то врачи предлагают операцию по склеропластике - введение специальных материалов за глаз, чтобы улучшить его питание и предотвратить дальнейший рост глаза. Зрение эта операция не изменяет.

**Наталья СЕМЕНОВА,**  
врач-офтальмолог.







**Моду остановить или вовсе отменить декретом невозможно. Каждый год мода прибавляет к тому, что создано и уже опробовано, нечто новое. И хотя в переходный период принципиально других силуэтов и стилей еще не найдено, творчество дизайнеров одежды сосредоточено на поиске объемов, формы, цвета, изысков кроя, экспериментов с фактурой. Полной ясности пока нет, и все же определенные предпочтения уже выявлены.**

Ткани и материалы условно представлены двумя направлениями: натуральные и искусственные, созданные по новейшим технологиям. Искусственная замша, мех, кожа настолько идеально имитируют натуральные, что порой отличить их просто невозможно.

Плотные и прозрачные, ровные и жатые, ажурные, сетчатые, гладкие и набивные, с рельефными рисунками — они все находят применение в модной одежде. Причем для создания новых эффектов фактурные полотна накладываются одно на другое. Для натуральных материалов диапазон применения определен достаточно четко: лен, гладкий и с любой выработкой хлопок и хлопчатобумажный тонкий трикотаж, невесомый шифон и шелк, шерсть в полотнах с эффектом ручной вязки.

Сегодня в моде ткани с раппортом — от мельчайших до гигантских. Вновь появились «бесфоновые» рисунки, подобные тем, что были в начале 70-х годов, но нередко они трактуются не как четкие детали орнамента, обведенные контуром, а как бы небрежные мазки. Много тканей с рисунками, имитирующими чешуйки рептилий, или стилизованные рисунки шкур зебры и леопарда.

Набивные ткани явно превалируют над гладкокрашеными. Остаются модными рисунки, напоминающие электронные платы. С ними соседствуют рисунки в виде крупных горошин, различных полосок.

Одно из самых модных предложений — платья из тончайшей пуши-

## МОДА. ОСТАНОВКА В 70-х

стой пряжи с добавлением мохера или ангорки. Модные и другие опыты с фактурой. «Меховой» эффект построен на сочетании двух разноцветных нитей. Причем концы после разрезания остаются довольно длинными.

Цветовые пристрастия сегодня начинают резко меняться: господствующий в стиле минимализма серый и черный уступили приоритет, похоже, всей цветовой гамме — от ярко-оранжевого, бордо, красного, цикламена, табачного, беж до различных оттенков белого, серебристого, зеленого и голубого. На переломе эпох в моде по-прежнему царит эклектика. Взаимопроникновение деталей одного стиля в другой служат сегодня главным признаком моды. И все же стиль, который последние сезоны находится в авангарде моды, — этнический или этнографический. Его отличительная особенность — использование натуральных материалов с грубоватой поверхностью: шерсти, льна, смесовых тканей; детали кроя, напоминающие кус-

тарную работу — в них повтор приемов отделки и конструкций. Модны изделия из прозрачных тканей, в том числе модного шифона. Здесь также нашли применение клетчатые и полосатые ткани в самых различных композиционных вариациях: вертикальные, горизонтальные, по-

Наглядный пример возвращения к традиционной классике — это новые формы пальто и плащей. Модные пальто — взгляд в прошлое и остановка в 70-х: полуприлегающий силуэт, четкая линия плеча, строгая однобортная или двубортная застежка, большие наклад-

ные карманы с клапанами, хлястики, подчеркивающие линию талии.

Модное направление — романтическое, долгое время отсутствующее в моде, — линия в духе смешения образов Сандро Боттичелли с современными формами конструкций, либо модели из сверхпестрых тканей с очень крупными рисунками, дополненные сборками и по большей части имеющие длину «макси».

В брючных костюмах сохраняется впечатление маленьких вещей за счет прилегающих жакетов. Но им чаще всего «аккомпанируют» широкие мягкие брюки. Сами жакеты носят достаточно ярко выраженный женственный характер, несмотря на использование в отдельных моделях застежки-молнии (спортивный характер). Жакеты молодежного характера представляют как бы пародию на традиционный классический стиль, где соблюдены все его основные стилевые компоненты, но сами детали ансамбля или комично узкие, или слишком широкие, то есть вновь повторяется принцип «одежда с чужого плеча». Наряду с обычными





нередко они трактуются не как четкие детали орнамента, обведенные контуром, а как бы небрежные мазки. Много тканей с рисунками, имитирующими чешуйки рептилий, или стилизованные рисунки шкур зебры и леопарда.

Набивные ткани явно превалируют над гладкокрашеными. Остаются модными рисунки, напоминающие электронные платы. С ними соседствуют рисунки в виде крупных горошин, различных полосок.

Одно из самых модных предложений - платья из тончайшей пуши-



- этнический или этнографический. Его отличительная особенность - использование натуральных материалов с грубоватой поверхностью: шерсти, льна, смесовых тканей; детали кроя, напоминающие ку-

старную работу - в них повтор приемов отделки и конструкций. Модные изделия из прозрачных тканей, в том числе модного шифона: Здесь также нашли применение клетчатые и полосатые ткани в самых различных композиционных вариациях: вертикальные, горизонтальные, поперечные и с отделкой мережкой или другим подобным ей декором. Но использование "фольк-декора" не делает модели парафразами национальных костюмов, а придает особый эффект современным вещам, нередко спортивного характера. Те же модели, которые именуются "этнос", "фольк" или "деревенский", стилизуют

в основном национальный костюм Центральной Америки или цыганский.

Моделей классического направления в его строгом понимании сравнительно немного. Они прежде всего характерны для брючных костюмов и жакетов с юбкой, пальто, плащей и курток. Первые сохраняют традиционные формы, но чаще всего дополняются блузками из новомодных ярких тканей. Кроме брюк еще предлагаются шорты и бриджи из моды 70-х годов. Брюки и шорты шьются также из кожи и трикотажа. Их дополняют блузки и курточки в спортивном, романтическом или деревенском стиле. Новой модной деталью являются брюки длины миди, довольно узкие, прямые, с незаглаженной стрелкой.

Опять возвращаются в моду юбки супер-мини с разнообразной декоративной отделкой. Иногда они выполняются из тканей с очень крупным раппортом, повторяющим рисунки бархатов XV-XVI веков, что при данной длине юбки производит неожиданный эффект. В ансамблях, созданных еще в стиле "минимализм", также много юбок в складку и очень простых по форме трикотажных дополнений, часто в ансамблях блузка из тонкой белой ткани дополняется юбкой тоже из белой ткани, но более плотной по структуре.

прилегающих жакетов им чаще всего "аккомпанируют" широкие мягкие брюки. Сами жакеты носят достаточно ярко выраженный женственный характер, несмотря на использование в отдельных моделях застежки-молнии (спортивный характер). Жакеты молодежного характера представляют как бы пародию на традиционный классический стиль, где соблюдены все его основные стилевые компоненты, но сами детали ансамбля или комично узкие, или слишком широкие, то есть вновь повторяется принцип "одежда с чужого плеча". Наряду с обычными прямыми или широкими брюками молодежи мода предлагает нечто наподобие шаровар, но штанины стягиваются не резинкой, а кулиской.



В вопросах силуэта и длины моделей наблюдается полная демократия. По-прежнему модны прямой и полуприлегающий силуэты, а также "Х", но без поясного ремня. Остается в моде силуэт "баллон". Кроме того, появились разнообразные усложненные силуэты, построенные на комбинации двух соприкасающихся основаниях усеченных конусов. "Чистота" силуэта как бы в противовес уходящему направлению минимализма нарушается введением обилия декоративных деталей: сборок, рюшей, кулисок и др.

Мода нового тысячелетия еще стоит на пороге. Яркость и пестрота тканей, многообразие тем и стилевых направлений, заимствование из истории одежды и, наконец, резкий поворот в сторону декоративности лишней раз подтверждают, что для создания нового стиля новой эпохи необходимо переосмыслить все лучшее, что было сделано в моде XX века.

Татьяна САХАРОВА,  
искусствовед.



# КРАСНАЯ И ЧЕРНАЯ

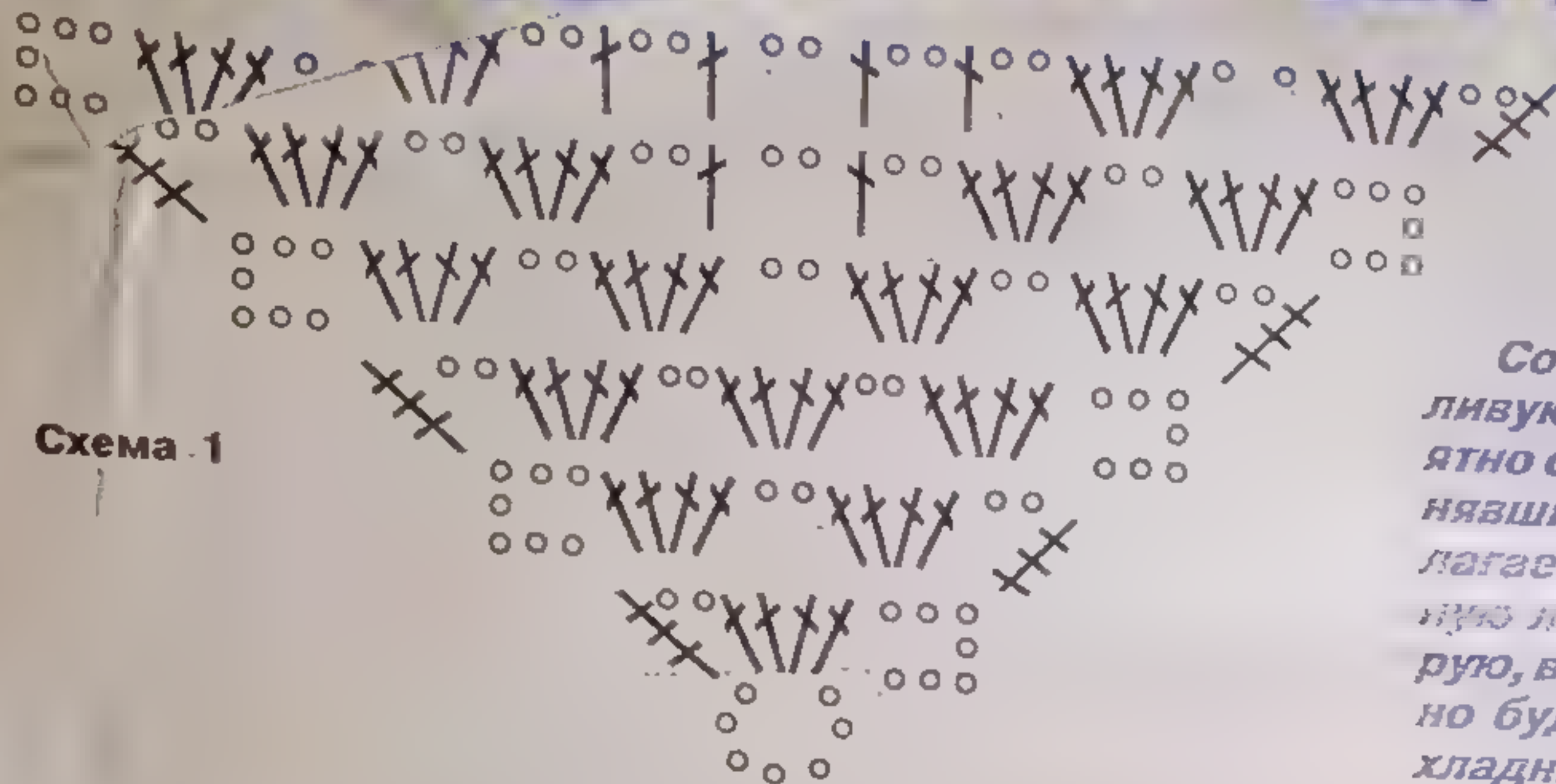


Схема 1

Согласитесь, в дождливую погоду очень приятно скоротать время, занявшись вязанием. Предлагаем вам связать ажурную легкую шаль, в которую будет закататься прохладным вечером.

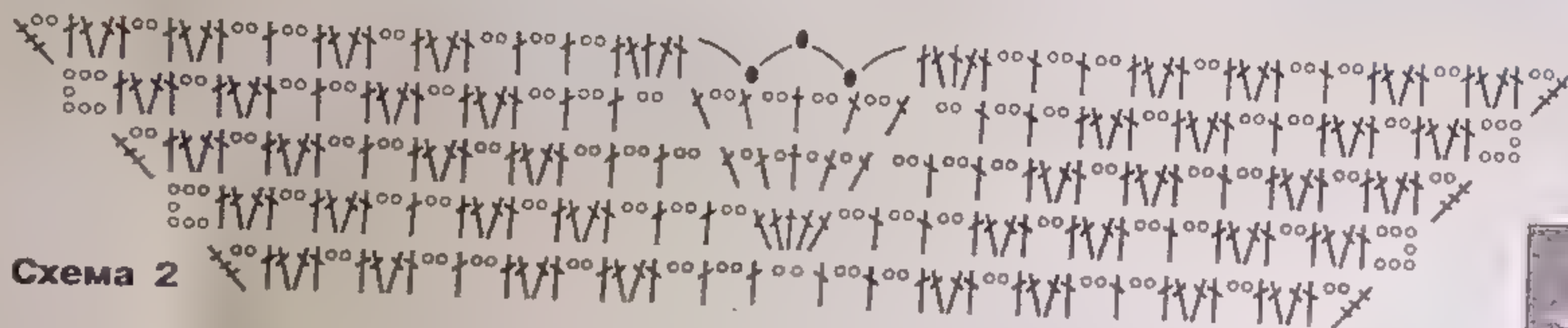


Схема 2

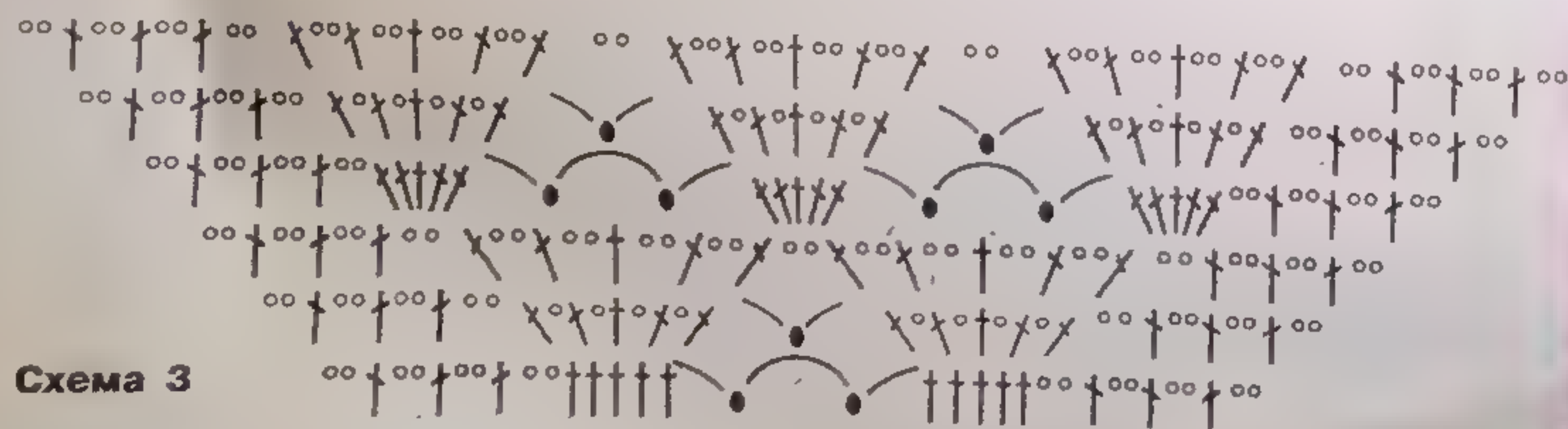


Схема 3

## КРАСНАЯ ШАЛЬ

Для шали длиной 180-200 см вам потребуется 350-400 г шерсти, крючок № 3.

Наберите 7 воздушных петель. Замкните их в кольцо. Переверните работу и наберите еще 7 воздушных петель. Вернитесь в кольцо и сделайте 4 столбика с одним накидом. Наберите 2 воздушные петли,

сделайте столбик с тремя накидами и вернитесь в кольцо. Переверните работу, наберите 7 воздушных петель и вернитесь в кольцо. Провяжите 4 столбика с одним накидом. Пустая клетка соответствует 2 воздушным петлям. Затем провяжите снова 4 столбика с одним накидом. Таким образом провяжите 17 рядов (схема 1). С 18-го по 21-й ряд вяжите по схеме 2 - это

уже будет начало основного узора шали. А с 21-го ряда вязать нужно следующим образом: начало каждого ряда (кайму) вяжите по схеме 2, среднюю часть - основным рисунком шали -



по схеме 3, затем опять по схеме 2. Провяжите с 22-го по 26-й ряд по схеме 3, далее повторяйте с 24-го по 26-й ряд. Крайние 14 клеток, образующие кайму шали, продолжайте вязать по схеме 2. Закончите вязание двумя рядами столбиков без накида. С боковых сторон шали привяжите кисти длиной примерно 20 см из пряжи, сложенной в 6 раз.



## КРАСНАЯ ШАЛЬ

Для шали длиной 180-200 см вам потребуется 350-400 г шерсти, крючок № 3.

Наберите 7 воздушных петель. Замкните их в кольцо. Переверните работу и наберите еще 7 воздушных петель. Вернитесь в кольцо и сделайте 4 столбика с одним накидом. Наберите 2 воздушные петли,

сделайте столбик с тремя накидами и вернитесь в кольцо. Переверните работу, наберите 7 воздушных петель и вернитесь в кольцо. Провяжите 4 столбика с одним накидом. Пустая клетка соответствует 2 воздушным петлям. Затем провяжите снова 4 столбика с одним накидом. Таким образом провяжите 17 рядов (схема 1). С 18-го по 21-й ряд вяжите по схеме 2 - это

уже будет начало основного узора шали. А с 21-го ряда вязать нужно следующим образом: начало каждого ряда (кайму) вяжите по схеме 2, среднюю часть - основной рисунок шали -



по схеме 3, затем опять по схеме 2. Провяжите с 22-го по 26-й ряд по схеме 3, далее повторяйте с 24-го по 26-й ряд. Крайние 14 клеток, образующие кайму шали, продолжайте вязать по схеме 2. Закончите вязание двумя рядами столбиков без накида. С боковых сторон шали привяжите кисти длиной примерно 20 см из пряжи, сложенной в 6 раз.



## ЧЕРНАЯ ШАЛЬ

Вторая модель более проста в исполнении, но смотрится не менее эффектно.

Для ее выполнения вам потребуется примерно 300 г хлопчатобумажной нити, крючок № 2,5.

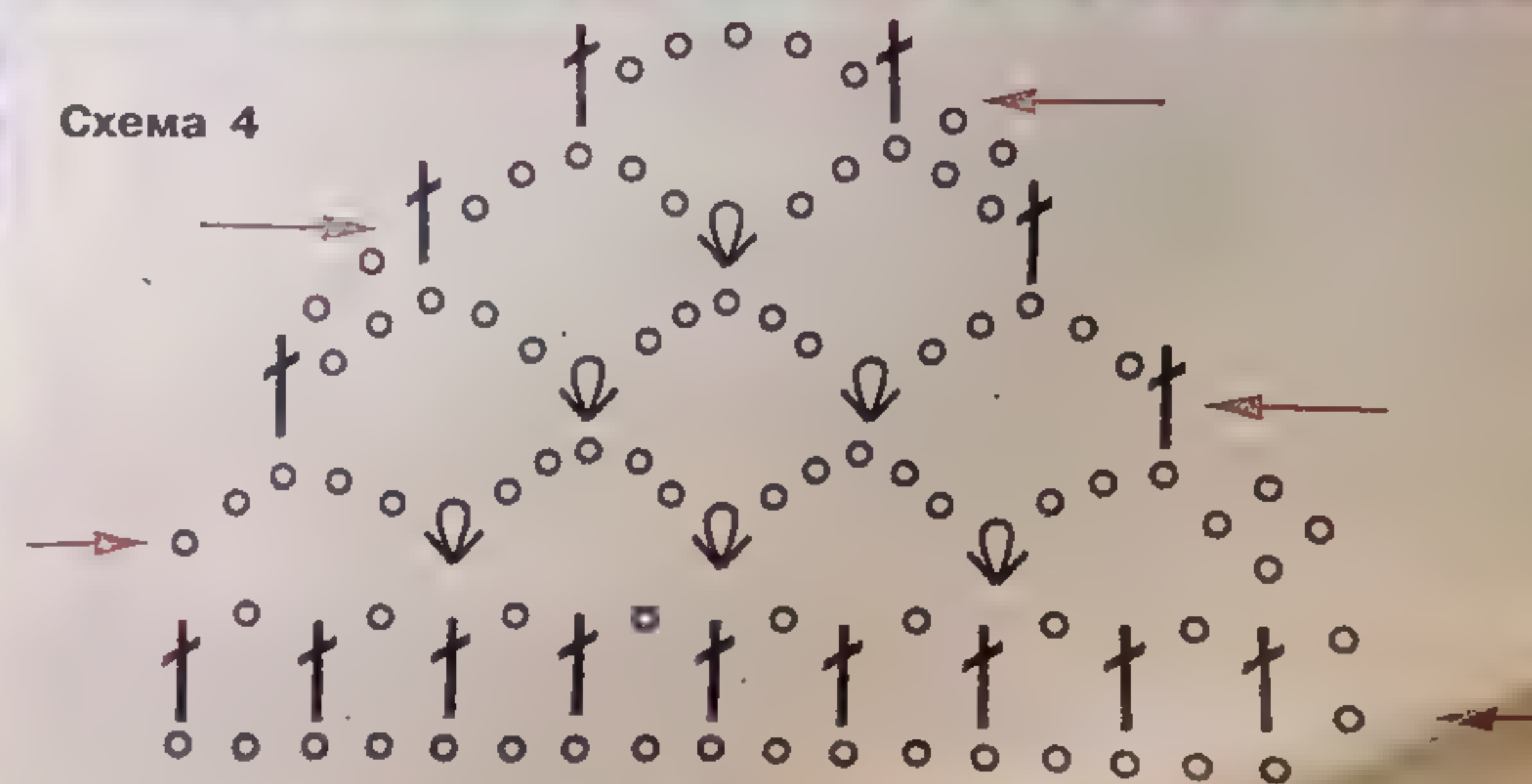
Наберите воздушные петли так, чтобы у вас получилась полная ширина шали, а дальше продолжайте работу по схеме 4.

С боковых сторон шали привяжите кисти длиной примерно 20 см.

Наталья МЯКИШЕВА



Схема 4



### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- - воздушная петля
- - полустолбик
- † - столбик с одним накидом
- ‡ - столбик с тремя накидами
- - три воздушные петли
- ⊖ - 2 полустолбика, между ними 3 воздушные петли







# КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

## ЕСЛИ МНОГО ОГУРЦОВ

Хочу предложить рецепт одного салата, который очень выручает меня, если случился большой урожай огурцов. Возьмите 5 кг любых, даже перезревших, огурцов, 2 кг красных помидоров, 500 г красного сладкого перца, 3 головки чеснока, стакан сахара, 2 столовые ложки соли, стакан растительного масла, 1-2 чайные ложки уксусной эссенции.

Огурцы разрежьте сначала на 4 части, затем порежьте помельче. Чеснок пропустите через мясорубку, затем пропустите через мясорубку помидоры, перец. Подготовленные огурцы, помидоры, перец сложите в кастрюлю, добавьте сахар, соль, растительное масло. С момента закипания проварите 3 минуты, добавьте чеснок, прокипятите еще минуту, добавьте эссенцию, прокипятите еще минуту и в горячем виде разложите в подготовленные банки. Закатайте. Готовится салат всего 5 минут, зато потом детей не оторвать от таких огурчиков.

Галина СЕРЖАНТОВА.  
с. Георгиевское  
Костромской области.

## СЛИВЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

### НАТУРАЛЬНЫЕ СЛИВЫ

Спелые, но плотные сливы хорошо вымойте и опустите на несколько минут в кипящую воду, а затем сразу же охладите в холодной воде. Уложите в чистые сухие банки, накройте крышками и простерилизуйте в кипящей воде полулитровые банки 10 минут, литровые - 15 минут, трехлитровые - 20 минут.

Когда вы зимой откроете эти банки, то можно будет из таких слив готовить компот, подливу или просто кушать, посыпав сахарным песком.

### КОМПОТ ИЗ СЛИВ БЕЗ САХАРА

Мелкие сливы наколите, а крупные разрежьте пополам и удалите косточки. Плоды, обработанные таким образом, уложите в банки, залейте кипят-

ком, а еще лучше - соком каких-либо других ягод и прогрейте при температуре 85 градусов полулитровые банки 10 минут, литровые - 15 минут.

### СУП ИЗ СЛИВ С РЕВЕНЕМ

Сливы замочите в воде, на другой день сварите и удалите косточки. Ревень отварите, вместе со сливами протрите через сито, добавьте сахар и крахмал, разведенный холодной водой. Вскипятите, положите сметану и подавайте с гренками. Вкуснее этот суп холодный.

Лидия ЩЕРБАК.  
г. Златоуст  
Челябинской области.

### ВАРЕНЬЕ ИЗ РЕВЕНЯ

Возьмите 1 кг ревеня, 1 кг сахарного песка, лимон.

Ревень очистите и нарежьте кубиками 1,5-2 см, положите в дуршлаг и опустите на одну минуту в горячую воду.

Выложите ревеня в тазик, засыпьте сахаром и оставьте на 12 часов. Периодически помешивайте, чтобы сахар быстрее растворился. Варите в три приема. Первый раз доведите до кипения и варите, помешивая, 20 минут на слабом огне. Оставьте на 8 часов. После этого опять доведите до кипения и варите 15 минут. В третий раз через 6-8 часов прокипятите, добавив лимон, пропущенный через мясорубку.

### ДЖЕМ С БАНАНАМИ

Вам потребуется 500 г ревеня, 500 г сахара, 250 г бананов без кожуры.

Ревень очистите, нарежьте кусочками по 2 см, перемешайте с сахаром и дайте настояться в течение двух часов. Добавьте нарезанные очень тонкими кружочками бананы. Помешивая, доведите их до кипения и варите 3 минуты. Сразу разлейте джем в банки и плотно закройте.

Римма ПЕНЕР.  
пос. Дедовицы  
Псковской области.

## РЕЗОТТО С ПЕРЦЕМ

На 4 порции вам потребуется по одному стручку красного, зеленого, желтого перца, зубчик чеснока, 2 луковицы, 300 г риса, 4 столовые ложки растительного масла, один бульонный кубик, 2 сосиски или колбаски, 20 г топленого масла, соль, перец.

Перец почистите и помойте. Нарежьте кусочками. Чеснок передавите. Лук нарежьте кубиками.

Рис с чесноком и луком потушите в растительном масле, пока овощи не станут мягкими. Добавьте 600 г воды и бульонный кубик. Дайте воде закипеть и варите на среднем огне примерно 10 минут. Положите нарезанный перец и тушите еще 15 минут.

Очистите колбаски или сосиски, нарежьте их на небольшие кусочки, обжарьте в топленом масле на сильном огне до появления румяной корочки. Смешайте с рисом. Посолите, поперчите по вкусу.

Надежда ОБРАЗУМОВА.  
пос. Решетиха  
Нижегородской области.

Среди множества приправ, которые применяются в кулинарии, я отдаю предпочтение майонезу как самой универсальной заправке. Она присутствует во многих блюдах, которые стали любимыми для домашних. Наличие в составе майонеза масла и яиц делает его весьма калорийным и питательным продуктом, уксус и специи придают пикантный вкус любому овощному или мясному блюду. Сметанообразный соус незаменим в приготовлении салатов, запеканок, бутербродов, паштетов, паст и с большим успехом используется даже в кондитерских изделиях. Вот как можно приготовить майонез в домашних условиях.

## ВЕЗДЕСУЩИЙ МАЙОНЕЗ

ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ  
Для получения 1 л майонеза

МАЙОНЕЗ НА БЕЛКАХ



сахар, соль, растительное масло. С момента закипания проварите 3 минуты, добавьте чеснок, прокипятите еще минуту, добавьте эссенцию, прокипятите еще минуту и в горячем виде разложите в подготовленные банки. Закатайте. Готовится салат всего 5 минут, зато потом детей не оторвать от таких огурчиков.

Галина СЕРЖАНТОВА.  
с. Георгиевское  
Костромской области.

зеленого, желтого перца, зубчик чеснока, 2 луковицы, 300 г риса, 4 столовые ложки растительного масла, один бульонный кубик, 2 сосиски или колбаски, 20 г топленого масла, соль, перец.

Перец почистите и помойте. Нарежьте кусочками. Чеснок передавите. Лук нарежьте кубиками.

Рис с чесноком и луком потушите в растительном масле, пока овощи не станут мягкими. Добавьте 600 г воды и бульонный кубик. Дайте воде закипеть и варите на среднем огне примерно 10 минут. Положите нарезанный перец и тушите еще 15 минут.

Очистите колбаски или сосиски, нарежьте их на небольшие кусочки, обжарьте в топленом масле на сильном огне до появления румяной корочки. Смешайте с рисом. Посолите, поперчите по вкусу.

Надежда ОБРАЗУМОВА.  
пос. Решетиha Нижегородской области.

## ДЕСЯТИМИНУТНАЯ ЗАКУСКА

### ПЕРЕЦ С ЧЕСНОКОМ

Возьмите 2,5 кг сладкого перца, 1,5 кг помидоров, 150 г сахара, 70 г соли, 75 г столового уксуса, 150 г растительного масла, 2 средние головки чеснока.

Помидоры пропустите через мясорубку, прокипятите 30 минут на небольшом огне. Добавьте сахар, соль, масло, перец, нарезанный крупными кольцами, и кипятите еще 20 минут. Положите уксус и чеснок, прокипятите еще 5-10 минут. Разложите в подготовленные банки и закатайте.

### ТОМАТЫ С РИСОМ

Вам потребуется 3 кг помидоров, 500 г моркови, 500 г лука, стакан растительного масла, стакан риса, 2,5 столовые ложки соли, 2 сто-

ловые ложки сахара, столовая ложка уксуса.

Овощи нарежьте, залейте маслом, добавьте соль, сахар и тушите 40 минут. Затем положите рис и тушите еще 40 минут. За 5-10 минут до окончания варки добавьте уксус. Разложите в подготовленные банки и закатайте.

### АССОРТИ

На литровую банку возьмите 2 сладких перца, 4-5 огурцов, 2-3 мелкие целиковые луковицы, 8-10 зубчиков чеснока, помидоров столько, сколько войдет в банку.

Все сложите в стерильные банки, залейте два раза кипящей водой, каждый раз держите по 5 минут. На третий раз залейте горячим рассолом и банки закатайте. Рассол готовится следующим образом: на 3 л воды возьмите 4,5 столовой ложки соли, 9 столовых ложек сахара, столовую ложку уксусной кислоты. Такого количества рассола хватит на 6 литровых банок.

### УКРАИНСКАЯ АДЖИКА

Возьмите 5 кг помидоров, 1 кг сладкого перца с семечками, 1 кг моркови, 1 кг кислых яблок.

Все пропустите через мясорубку, кипятите 2 часа на медленном огне, часто помешивая, добавьте 500 г растительного масла, посолите по вкусу, положите стакан сахара и кипятите

еще 20 минут, часто помешивая. Добавьте 2 столовые ложки красного молотого не очень жгучего перца и 300 г чеснока, пропущенного через мясорубку, 2 десертные ложки уксусной кислоты. Варите еще около часа. Горячую аджику разложите в подготовленные банки и закатайте.

### САЛАТ-ДЕСЯТИМИНУТКА

Возьмите 1 кг лука, 1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 2 кг помидоров, 7 чайных ложек соли, стакан сахара, 300 г растительного масла.

Овощи нашинкуйте, залейте маслом, доведите до кипения. 10 минут кипятите, затем добавьте чайную ложку уксусной кислоты. Горячим разложите в банки и закатайте. Этот салат нужно хранить в прохладном месте.

Лариса ЯЖКУНОВА.  
Чита.

## ВЕЗДЕСУЩИЙ МАЙОНЕЗ

### ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ

Для получения 1 л майонеза понадобится 4 яйца, чайная ложка соли, чайная ложка горчицы, одна треть чайной ложки молотого перца, 6 столовых ложек уксуса, чайная ложка сахара. Эти компоненты взбейте с помощью миксера в течение минуты, добавьте тонкой струей 800 г подсолнечного рафинированного масла. Масса постепенно будет становиться густой. Соль, сахар, уксус можно добавлять в любых пропорциях, добиваясь желаемого вкуса.

### МАЙОНЕЗ НА БЕЛКАХ

Вам потребуется белок одного яйца, чайная ложка горчицы или лимонного сока, соль, сахар, стакан подсолнечного масла. Взбейте белок, постепенно добавляя соль, сахар, горчицу или лимонный сок. Не переставая взбивать, постепенно добавляйте подсолнечное масло. Сначала белковая масса осядет, но потом ее консистенция восстановится.

### МАЙОНЕЗ НА СУХОМ МОЛОКЕ

Возьмите столовую ложку сухого молока, чайную ложку горчицы, 2-3 столовые ложки кипяченой воды, соль, сахар, стакан подсолнечного масла. Сухое молоко нужно растереть с горчицей, солью, сахаром, постепенно (тонкой струей) влить подсолнечное масло. Добавьте уксус.

### ПОЛЬСКИЙ МАЙОНЕЗ

Вам потребуется столовая ложка муки, столовая ложка подсолнечного масла (для обжаривания муки), три четверти стакана воды, столовая ложка уксуса, соль, сахар, яйцо, стакан подсолнечного масла.

Слегка поджарьте муку в столовой ложке растительного масла, разведите ее водой, вскипяченной с уксусом, добавьте по вкусу соль, сахар, взбитое яйцо, растительное масло. Все взбейте.

Анна КОВАЛЕНКО.  
Липецк.





## ЧИСТЫЙ РУБИН

### КИЗИЛОВОЕ ВАРЕНЬЕ

Ягоды положите в дуршлаг или марлевый мешочек, опустите в кипяток на 2 минуты и сразу же переложите в холодную воду. Повторите это дважды. Отдельно сварите сироп из расчета на 1 кг ягод 1,3 кг сахара и 0,5 л воды. Когда сироп закипит, опустите в него ягоды и снимите с огня. Дайте варенью постоять 2 часа, а затем доваривайте. За несколько

ко минут до окончания варки добавьте лимонную корочку.

### ЖЕЛЕ ИЗ КИЗИЛА

Его можно приготовить из мелких диких ягод. Ягоды вымойте и залейте кипятком, чтобы они были едва прикрыты и варите до тех пор, пока они не станут мягкими. После этого отвар процедите, добавьте сахар из расчета 1 кг на 2 кг ягод и варите на сильном огне, пока не загустеет. Перед окончанием варки положите лимонную кислоту на кончике ножа. Тогда желе не засахарится и не потеряет цвет. — чистый рубин.

Галина КЮРДЖИЕВА.  
Новороссийск.

## ФАСОЛЕВЫЙ САЛАТ

Для его приготовления вам потребуется 1 кг фасоли, 1 кг моркови, 2,5 кг помидоров, 1 кг болгарского перца, 3 зубчика чеснока, 500 г растительного масла, горький перец, соль по вкусу.

Фасоль замочите на ночь и отварите до полуготовности. Остальные овощи нарежьте дольками, морковь нашинкуйте. Все перемешайте и варите на умеренном огне часа полтора. Горячий салат разложите по стерилизованным банкам и закатайте. Хранить такой салат лучше в прохладном месте или в холодильнике.

Тамара ЮМАШЕВА.  
г. Калтан Кемеровской области.

## ЯГОДА МАЛИНА НАСК СЕБЕ МАНИЛА

### ВАРЕНЬЕ ПО-БОЛГАРСКИ

Возьмите 1 кг малины, 2 кг сахара, 4 стакана воды, 2 чайные ложки лимонной кислоты.

В емкость для варки варенья высыпьте сахар, налейте воду и положите ягоды. На сла-

ратуры 90 градусов. Затем разложите в небольшие ошпаренные кипятком и высушенные банки, плотно закройте крышками и пастеризуйте в кипящей воде 15-25 минут. Храните в прохладном месте.

МАЛИНОВОЕ ЖЕЛЕ

переложите в банки до плечи-

## ЛЮБЛЮ Я БАКЛАЖАНЫ...

### БАКЛАЖАНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Возьмите 1,2 кг баклажанов, 350 г отварной баранины, 100 г отварного риса, 2-3 луковицы, яйцо, 60 г сыра, столовую ложку растительного масла, черный молотый перец, соль.

Баклажаны разрежьте вдоль, мякоть надрежьте крест-накрест, уложите разрезом вниз и обжарьте на масле. Затем выньте немного мякоти, порубите ее, смешайте с тушеным луком, отварным рисом и бараниной. Посолите, поперчите, введите яйцо и тщательно перемешайте. Заполните этой смесью половинки баклажанов, посыпьте тертым сыром, сбрызните маслом и запекут в духовке.

### БАКЛАЖАНЫ ПО-АРАБСКИ

Возьмите 1,2 кг баклажанов, 180 г сливочного масла, одну морковь, 2 сельдерея, 3 помидора, 3 луковицы, 6 долек чеснока, зелень петрушки, соль.

Баклажаны разрежьте вдоль, отделите мякоть. Лук измельчите, обжарьте в масле, добавьте мелко порезанный чеснок, морковь, отваренный сельдерей, мякоть баклажанов, все перемешайте. Наполните этим фаршем кожуру баклажанов. Разложите их на смазанном маслом противне, каждый накройте ломтиком помидора, посыпьте измельченной зеленью и поставьте в духовку на 20 минут.

### ОВОЩНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

Возьмите 0,6 кг баклажанов, 0,5 кг молодых кабачков, 4 луковицы, 120 г брынзы, столовую ложку муки, 6 яиц, черный молотый перец, соль по вкусу.

Баклажаны очистите от кожуры, отварите, откиньте на



дуршлаг. Когда вода стечет, мелко порубите. Кабачки тоже очистите и мелко порубите. Баклажаны, кабачки, натертый лук, измельченную брынзу, муку, яйца, соль и перец соедините, хорошо перемешайте, сформируйте фрикадельки величиной с грецкий орех, запанируйте в муке и обжарьте в жире.

### МАРИНОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Возьмите 1,2 кг баклажанов, стакан очищенных грецких орехов, луковицу, 20 г чеснока, 1,25 стакана уксуса, красный молотый перец, зелень, соль.

Баклажаны разрежьте вдоль, обдайте кипятком и выдержите 5 минут. Затем на 40 минут положите под пресс. Нафаршируйте их смесью из орехов, лука и чеснока, но так, чтобы примерно половина фарша осталась. Разведите оставшийся фарш слабым раствором уксуса, посолите, залейте баклажаны и маринуйте три дня.

### БОРА ИЗ ОВОЩЕЙ

Возьмите 1 кг баклажанов, 6 картофелин, 5 помидоров, 5 головок репчатого лука, 1-2 сладких перца, 6 столовых ложек топленого масла, укроп, мяту, горький перец, соль по вкусу.

Баклажаны очистите от кожуры, нарежьте кубиками, посолите. Минут через 10 отожмите, затем обжарьте, смешайте с нарезанным кубиками и обжаренным картофелем, жареным луком, дольками помидоров, нарезанным перцем, посолите и тушите под крышкой до готовности. При подаче к столу полейте маслом, посыпьте зеленью.

Татьяна ШЛОМА.  
г. Гуково  
Ростовской области.

НАТУРАЛЬНАЯ МАЛИНА



# ЯГОДА МАЛИНА НАС К СЕБЕ МАНИЛА

## ВАРЕНЬЕ ПО-БОЛГАРСКИ

Возьмите 1 кг малины, 2 кг сахара, 4 стакана воды, 2 чайные ложки лимонной кислоты.

В емкость для варки варенья высыпьте сахар, налейте воду и положите ягоды. На слабом огне варите в один прием до готовности.

Чтобы ягоды не подгорели, емкость периодически снимайте с огня и круговыми движениями перемешайте содержимое. Лимонную кислоту добавьте перед окончанием варки.

## ПРОТЕРТАЯ МАЛИНА

Созревшие ягоды переберите. Протрите через редкое сито деревянной ложкой, добавьте сахар из расчета 500 г на 1 кг ягод. Хорошо перемешайте, подогрейте до температу-

ратуры 90 градусов. Затем разложите в небольшие ошпаренные кипятком и высушенные банки, плотно закройте крышками и пастеризуйте в кипящей воде 15-25 минут. Храните в прохладном месте.

## МАЛИНОВОЕ ЖЕЛЕ

Возьмите литр малинового сока, 300 г красносмородинового сока, 700 г сахара.

Соки смешайте, нагрейте до 70 градусов, растворите в нем сахар и на сильном огне доведите до готовности. Расфасуйте, храните в прохладном месте.

## МАЛИНА В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Ягоды в эмалированной посуде послойно пересыпьте сахаром из расчета 500 г сахара на килограмм ягод и поставьте на 12 часов в прохладное место. Когда выделится сок, ягоды

ки, соль. Баклажаны разрежьте вдоль, отделите мякоть. Лук измельчите, обжарьте в масле, добавьте мелко порезанный чеснок, морковь, отваренный сельдерей, мякоть баклажанов, все перемешайте. Наполните этим фаршем кожуру баклажанов. Разложите их на смазанном маслом противне, каждый накройте ломтиком помидора, посыпьте измельченной зеленью и поставьте в духовку на 20 минут.

переложите в банки до плечиков, а сок нагрейте до 90 градусов, залейте им ягоды и пастеризуйте банки при температуре 80 градусов полулитровые - 7 минут, литровые - 12 минут.

## МАЛИНОВЫЙ ДЖЕМ

Возьмите килограмм малины, 100 г сахара. Ягоды засыпьте сахаром, на слабом огне, помешивая, доведите до кипения. Варите до готовности примерно 20 минут, горячим разлейте в подготовленные банки и пастеризуйте полулитровые банки 15 минут, литровые - 25 минут.

дуршлаг. Когда вода стечет, мелко порубите. Кабачки тоже очистите и мелко порубите. Баклажаны, кабачки, натертый лук, измельченную брынзу, муку, яйца, соль и перец соедините, хорошо перемешайте, сформируйте фрикадельки величиной с грецкий орех, запанируйте в муке и обжарьте в жире.

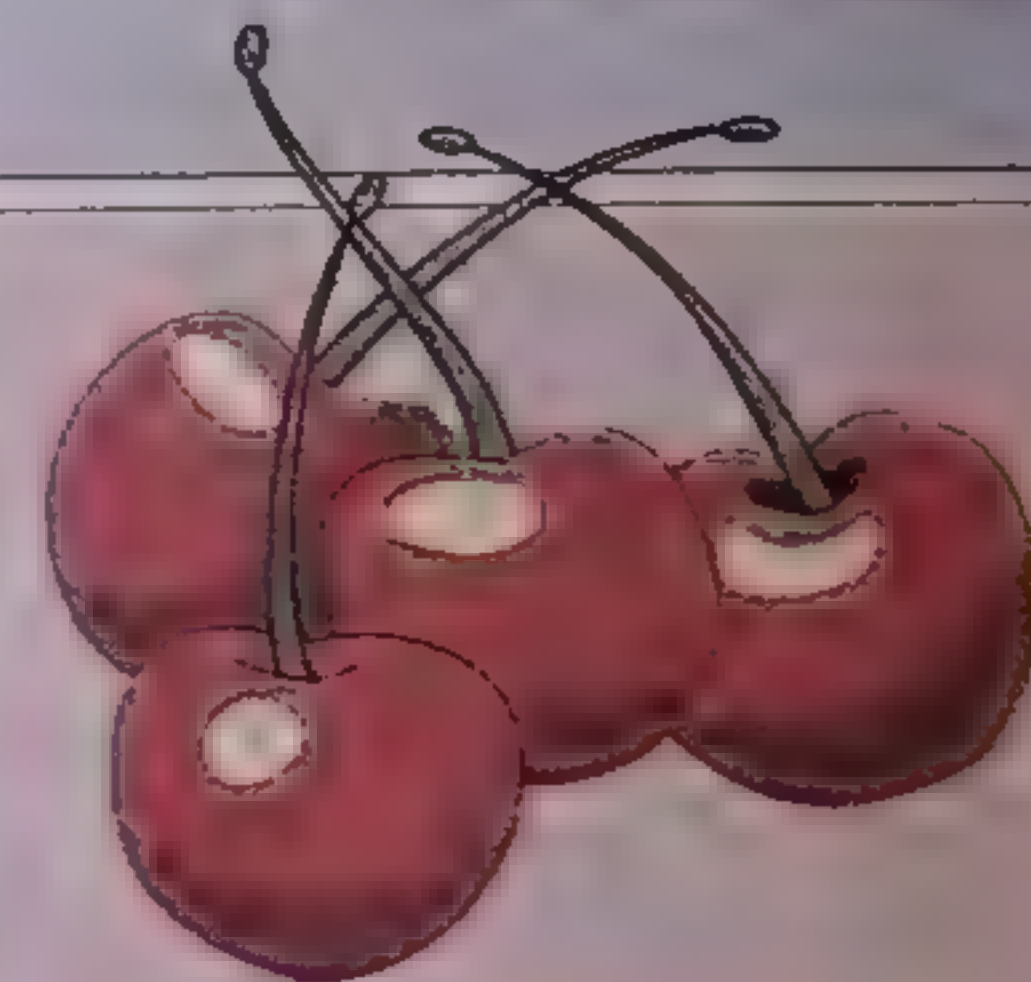
## НАТУРАЛЬНАЯ МАЛИНА С САХАРОМ

Возьмите 1 кг лесной или садовой малины, 400 г сахара для лесной или 200 г для садовой малины. Подготовьте ягоды и уложите в банки, пересыпая сахаром. Периодически постукивайте по банке, чтобы ягоды хорошо уплотнились. Пастеризуйте при 90 градусах полулитровые банки 20 минут, литровые - 25.

Виктор КРЫЛОВ.  
г. Сосновый Бор  
Ленинградской области.

солите. Минут через 10 обжарьте, затем обжарьте, смешайте с нарезанным кубиками и обжаренным картофелем, жареным луком, дольками помидоров, нарезанным перцем, посолите и тушите под крышкой до готовности. При подаче к столу полейте маслом, посыпьте зеленью.

Татьяна ШЛОМА.  
г. Гуково  
Ростовской области.



## ЖАРЕНОЕ ВАРЕНЬЕ

Возьмите 1,5 кг ягод (вишни, черешни без косточек, малины, клубники), 600 г сахара.

В чистую сковороду высыпьте ягоды и сахар и поставьте на несильный огонь. Сразу же после закипания снимите пенку и варите еще 20 минут. Затем переложите в готовые стерилизованные банки и закройте. Из такого количества ягод у вас получится литр варенья.

Марина ЩЕРБИНИНА.  
пос. Красносельский,  
Кабардино-Балкария.

# КАБАЧКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ



Для приготовления этого блюда вам потребуется 4 кг кабачков, 20 г подсолнечного масла, 40 г соли. Для овощного фарша возьмите 1,8 кг моркови, 220 г репчатого лука, 40 г корней петрушки, 80 г корней пастернака, 40 г корней сельдерея, 30 г зелени петрушки, по 15 г зелени укропа и сельдерея.

Кабачки нарежьте кружочками толщиной 2 см и обжарьте в масле до золотистого цвета. Приготовьте овощной фарш. Морковь и корни тщательно вымойте. Морковь нарежьте соломкой толщиной 5-7 мм, корни кружочками толщиной 4-5 мм. Лук очистите и нарежьте кольцами. Овощи по отдельности обжарьте в масле. Охлажденные овощи смешайте, добавьте к ним мелко нарезанную зелень, соль. Обжаренные кабачки и овощной фарш уложите в банки слоями. Заполненные банки залейте томатным соусом. И стерилизуйте в кипящей воде: полулитровые банки - 1,5 часа, литровые - 2 часа.

Алина ТОЛЧЕЛЬНИКОВА.  
Вологда.







## СКВОЗЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ

*Солнечные очки, как правило, воспринимаются как модный летний аксессуар. Мало кто думает о них как об оптическом приборе. И потому бестрепетно покупает их где попало: на улице, в переходах, на рынке... В самом деле, что в этом сложного? Немного цветной пластмассы, над которой "поколдовал" дизайнер. Получилось красиво? Этого достаточно. Беру...*

Так поступает большинство покупателей, давно забывших школьный курс физики. И они, пожалуй, еще удивятся, если грамотный продавец вздумает им объяснять, что хорошие солнцезащитные очки отсекают не только весь ультрафиолетовый спектр с длиной волны короче 320 нанометров (шкала оптического излучения на поверхности Земли измеряется нанометрами), но и ослабляют поток ультрафиолетовых лучей диапазона от 320 нанометров до 390. При этом они также должны ограничивать яркость видимого света до комфортных условий, не искажая при этом цвета, и избирательно ослаблять синий цвет с длиной волны 390-450 нанометров.

Далеко не всякая пластмасса или стекло способны сыграть роль эффективного фильтра. В некоторой степени этикетка помогает понять, стоит ли брать те или иные очки. Надо только научиться ее читать.

Надпись **UV-400** или **100 процентов** означает, что очки обеспечивают стопроцентную защиту от ультрафиолета. **"Blocks at least 95% UVB and 99% UVA"** - задерживают не менее 95 процентов UVB и не менее 60 процентов UVA. **"Blue-blocker"** - очки избирательно преграждают путь синей части спектра.

поверхность устойчивой к истиранию.

Защитные свойства очков не зависят от степени затемнения линз - светопоглощающее покрытие может быть и абсолютно прозрачным. Главное, чтобы в солнцезащитных очках вам было комфортно. Считается, что в среднем для нормального видения нашему глазу вполне достаточно в 20-30 раз меньше света, чем в солнечную погоду. Но у каждого своя потребность в освещении. Одним комфортно в темно-зеленых очках с максимальной степенью затемнения до 85 процентов (кстати, считается, что они нормализуют глазное давление). Другие уютно себя чувствуют лишь при слабом затемнении и предпочитают светлый тон стекла с сероватой или коричневатой окраской.

Желтый и оранжевый цвета линз увеличивают контрастность, позволяя лучше видеть. Фотохромные очки, или "хамелеоны", меняют степень затемнения в зависимости от освещения. Причем подделки и низкокачественные "хамелеоны" меняют окраску совершенно произвольно, покрываются пятнами или возвращаются в исходное состояние... спустя несколько дней. Если производитель обещает, что линзы за три минуты темнеют на 55 процентов, так оно и должно быть.

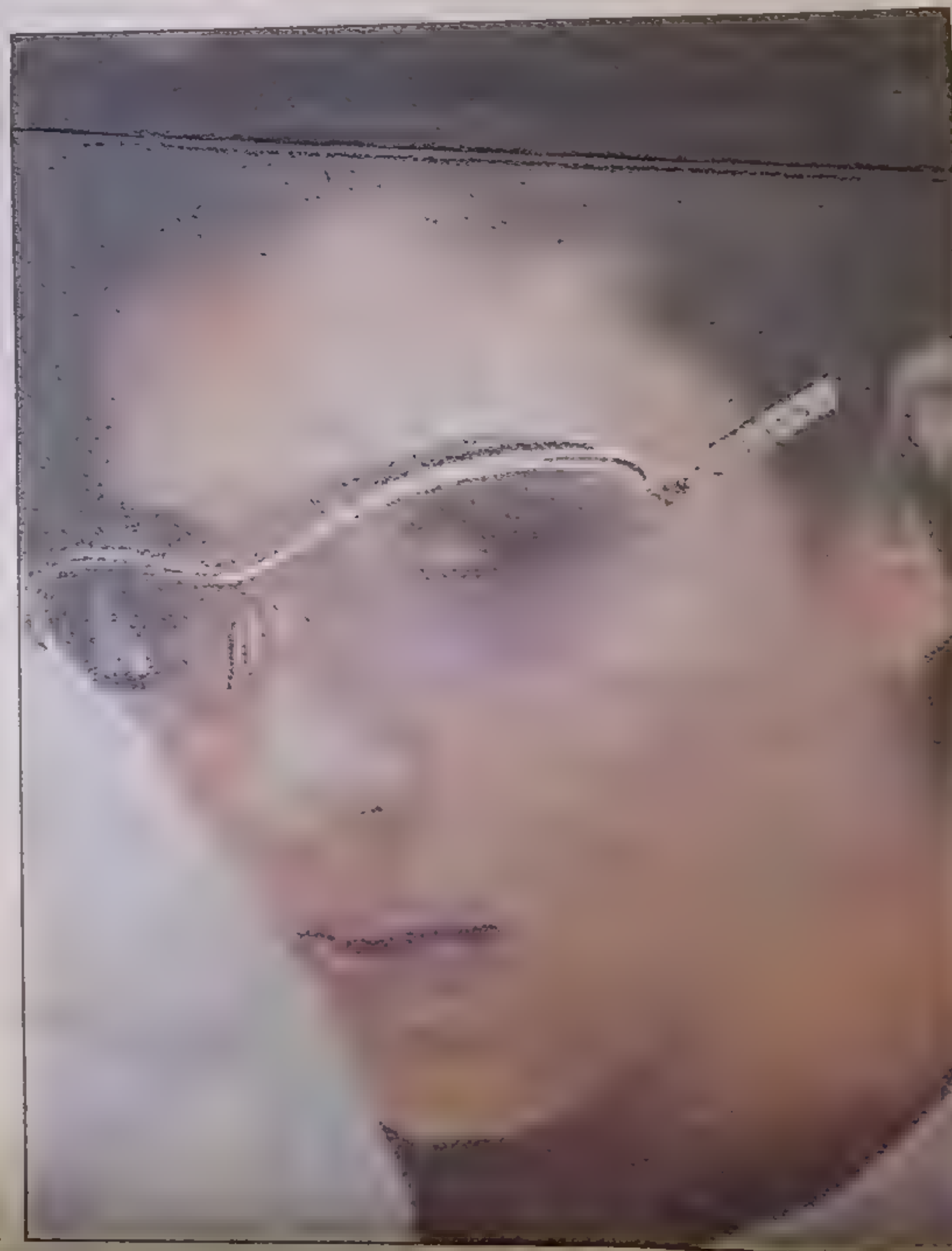
Самые дешевые очки можно

один сезон модели фирм "первой величины", купленные по распродажным ценам, либо подделки с претензией на качество. Разобраться тут, что к чему, практически невозможно.

Продукция передовых производителей оптики и ведущих европейских домов моды продается в фирменных бутиках. Оправа и дужки часто изготавливаются из разных материалов: пластика и металла. Дужки фирменных очков всегда украшены логотипами, символизирующими название фирмы.

Если денег мало, то не стоит их выкидывать, покупая дешевые подделки, - они скорее навредят, чем защитят. Уж лучше воспользоваться шляпой с полями - даже обычная бейсболка на 80 процентов защищает от избыточного света. А по-хорошему солнцезащит-

ные очки покупают в специализированных магазинах оптики - там, где работают с корректирующей оптикой, больше вероятности купить качественное изделие, так как весь товар поступает из одних источников. Кроме того, здесь могут дать квалифицированную консультацию.



Чтобы оценить качество линз, наденьте очки и обратите внимание на цветопередачу - при уменьшении интенсивнос-

ти света цвета не должны измениться. Белый цвет обязан остаться белым, без радужного оттенка. Выбрав мелкий объект, попытайтесь разглядеть его в деталях. Надев очки, сравните восприятие. Никаких различий и искажений? Можно надеяться, что покупка будет удачной.

В очках-"хамелеонах" затемнение стекла должно быть идеально ровным. Проверьте, как поведут себя линзы при ярком солнечном свете, а затем посветите на них настольной лампой. На солнце обе линзы должны потемнеть совершенно синхронно.

Если покупаете очки не на один сезон, то стоит оценить тщательность изготовления оправы. Покрутите ее в руках, сложите, разложите. Проверьте, как она держится на носу. Удобна ли, не съезжает?

Уже через несколько дней вы сможете оценить качество новых очков. Если кожа вокруг глаз не загорает, значит, большую часть ультрафиолета очки задерживают. Если же они только уменьшают интенсивность видимого света, пропуская синий и ультрафиолетовый,

такие носить не стоит, ведь они лишь обманывают зрачок, лишая его естественной защиты.



клетка помогает понять, стоит ли брать те или иные очки. Надо только научиться ее читать.

Надпись **UV-400** или **100 процентов** означает, что очки обеспечивают стопроцентную защиту от ультрафиолета. **"Bloks at least 95% UVB and 60% UVA"** - задерживают не менее 95 процентов UVB и не менее 60 процентов UVA. **"Blue-blocker"** - очки избирательно преграждают путь синей части спектра.

Увидев пометку **"Cosmetic"**, на полноценную защиту не рассчитывайте - это лишь

Фотохромные очки, или "хамелеоны", меняют степень затемнения в зависимости от освещения. Причем подделки и низкокачественные "хамелеоны" меняют окраску совершенно произвольно, покрываются пятнами или возвращаются в исходное состояние... спустя несколько дней. Если производитель обещает, что линзы за три минуты темнеют на 55 процентов, так оно и должно быть.

Самые дешевые очки можно купить за сотню-другую рублей. И пусть вас не вводят в заблуждение надписи типа **"GUCCI"** или

Если денег мало, то не стоит их выкидывать, покупая дешевые подделки, - они скорее навредят, чем защитят. Уж лучше воспользоваться шляпой с полями - даже обычная бейсболка на 80 процентов защищает от избыточного света. А по-хорошему солнцезащит-

Чтобы оценить качество линз, наденьте очки и обратите внимание на цветопередачу - при уменьшении интенсивнос-

та очки задерживают. Если же они только уменьшают интенсивность видимого света, пропуская синий и ультрафиолетовый. Такие носить не стоит, ведь они лишь обманывают зрачок, лишая его естественной защиты.



украшение, модный аксессуар. А вот **"General"** - хорошие летние очки, оснащенные неблокирующей защитой, пригодятся в средней полосе. В горах, в Заполярье, во время поездок в экваториально-тропические страны трудно обойтись без очков с пометкой **"High UV-protection"** - обычно это максимально темные линзы с повышенной ультрафиолетовой и защитой от синей области видимого спектра.

Новые технологии в производстве пластиковых линз позволили им полноценно заменить стекло. Мало того что пластик не бьется и вдвое легче стекла, в полимерную композицию легко ввести светопоглощающие добавки. А специальное покрытие на основе кремния помогает сделать их

**"Christian Dior"** - очки по столь низкой цене не претендуют даже на звание подделки. Не стоит также особенно доверять обещаниям производителей о защите от ультрафиолета - линзы в таких изделиях просто окрашены в разные цвета.

Учитывая существующие на мировом рынке цены на оптику, трудно рассчитывать на то, что современным стандартам будут отвечать очки дешевле тысячи рублей.

Очки по цене от тысячи до 2,5 тысячи рублей - либо продукция фирм второго плана, выпускающих хорошие очки, но не имеющих пока раскрученного имени, либо пережившие не

полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"

## ВЕРНИТЕ ДОЛГ

Одолжил знакомому деньги на машину. А он, к несчастью, вскоре умер. Кто же мне вернет долг?

**Вячеслав ФОКИН.**  
Казань.

В случае смерти должника исполнение обязательств приостанавливается (ст. 20 Федерального закона "Об исполнительном производстве"). Если у вас есть письменное подтверждение долга (расписка), то в течение 6 месяцев со дня смерти нужно подать соответствующее заявление нотариусу.

Скорее всего, у вашего знакомого есть наследники. Если они вступят в наследство, то будут отвечать и по долгам наследодателя, перешедшим к ним в порядке наследования имуществом. Если они откажутся добровольно выплатить оставшуюся сумму, придется обратиться в суд либо за выдачей судебного приказа, либо, если от наследников поступят возражения, с исковым заявлением.

Если у покойного нет наследников либо они откажутся вступить в наследство, то его имущество перейдет государству. В этом случае нужно обратиться в суд с просьбой о возмещении неуплаченной суммы долга.

## ПЛАТИТЬ НЕ СБИРАЕТСЯ

Вам нужно обратиться с исполнительным листом в службу судебных приставов-исполнителей по месту жительства виновника ДТП (ст. 11 Федерального закона

"Об исполнительном производстве") и заявить об неуплаченной сумме долга (ст. 9 того же закона). Сделать это надо не позднее трех лет с даты вынесения решения судом.

После аварии я долго лечился, кроме того, остался без машины. По решению суда виновник ДТП должен выплатить мне компенсацию. Но исполнительный лист, похоже, ему не указ. Что делать?

**Константин ТОЛСТОВ.**  
Омск.

Мы приобрели путевку в Турцию. Оплатив, получили квитанцию. Договор не оформляли. По прилете нас никто не встретил, добирались до отеля сами. Вместо пяти звезд на нем красовались всего три. Большую часть программы тура, оплаченной заранее, нам представляли за наличные. Мы все засняли на пленку. Может ли она служить доказательством недобросовестности турагентства?

**РЫКОВЫ.**  
Тюмень.

## ОСНОВА - ДОГОВОР

Для тяжбы с турфирмой понадобятся не только ваши объяснения и фотографии, но и договор, условия которого фирма нарушила. И именно этого документа у вас нет. Квитанция об оплате не может его заменить.

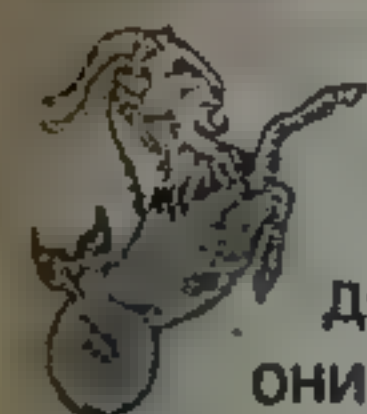
В следующий раз обязательно требуйте заключения письменного договора с турфирмой. В нем должны быть отмечены такие важные условия, как классность гостиницы, удаленность от моря (корта, горнолыжной трассы и др.), количество экскурсий, другие данные, определяющие качество отдыха.

Только договор позволит требовать возмещения ущерба от причиненных неудобств, связанных с плохой организацией отдыха.

Если отдых был организован не так, как указано в договоре, нужно позаботиться о доказательствах нарушения зафиксированных в нем обещаний. Сохраняйте все чеки и квитанции о расходах, которые по договору входили в стоимость путевки.







**ОВНАМ** довольно трудно выразить себя в одежде. Понятие "мода" они понимают абстрактно. Видимо, поэтому всегда предпочитают новую и опрятную одежду, избегая темных и насыщенных цветов. С возрастом либо уходят в консерватизм, либо выбирают спортивный стиль.

**ТЕЛЕЦ** любит неброскую, но хорошо сшитую одежду, натуральный шелк. Нелюбит ожерелья, жесткие галстуки и воротнички, предпочитает духи с нежными запахами. Носит одежду долго, обращаясь к одному и тому же стилю.

**БЛИЗНЕЦЫ.** Подчеркнутая реальная независимость создает такое многообразие их стилей в одежде, что уверенно можно сказать только об их любимых цветах: бордовый и оранжевый. Кстати, Близнецы не любят

Как известно, не одежда красит человека, а ум. Ум, с которым одежду выбирают!

одежду с надписями и броскими рисунками, пусть даже практичную и долговечную.

**РАК.** Главный критерий одежды для них - аккуратность. Для Раков гораздо важнее нравится окружающим, чем себе, и если обстановка требует экстравагантного стиля.

Раки так и оденутся. А любимые цвета - белый, синий, серебряный, ярко-зеленый.

**ЛВЫ** предпочитают теплые цвета. Темпераментные, властные Львы не бегут за модой, они сами изобретают ее, обожают роскошь, а если проблемы с финансами - охотно покупают дешевые вещи, бижутерию.

**ДЕВА** - хранитель традиций и культуры в одежде. Классический безупречный стиль, изящество и солидность. Однако у Дев существует опасность перехода в однообразие и серость.



**ВЕСЫ.** Их, очень не похожих друг на друга, объединяет исключительная привязанность к стилю, выбираемому только самостоятельно, привязанность к любимым вещам, как правило, ярких тонов. А также мечты (часто реализуемые) быть модельером.

"Одежда должна быть эротичной!" - это редко произносят **СКОРПИОНЫ** вслух, но почти всегда следуют этому. Они ценят свою личную индивидуальность в любой стилистике, включая одежду. Любимые цвета - темно-красный, алый, малиновый.

**СТРЕЛЕЦ** - одновременно консерватор и авангардист. Стрельцы колеблются в выборе между роскошным "имперским", спортивно-военизированным и экстравагантно-вычурным стилями, как правило, синего, малинового, фиолетового цветов.

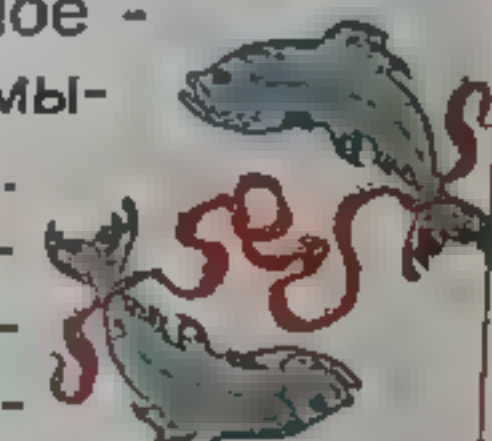
**КОЗЕРОГИ** - аскетичны. Шарму предпочитают корректность, могут быть экстравагантными, но предпо-

читают не шокировать окружающих, а подчеркивать свою значимость.

**ВОДОЛЕЙ** - это рационализм, верность классическим линиям. Если постмодерн, то подчеркивающий индивидуальность владельца. Водолеи предпочитают фиолетовые, лиловые цвета.

Для **РЫБ** главное - это быть неотразимыми в своих глазах. Изысканное изящество, акцентирующее чувственность и романтичность Рыб, гармонично сочетается с самой смелой экстравагантностью. Рыбы создали и создают огромное множество новых направлений моды. Цвета Рыб - это цвета морских глубин.

Юлий СТОЦКИЙ-СЫЧ, астролог.



## БЛИЗНЕЦЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ

## НЕ ТОЛЬКО ДРАКА

ко в специализированную детскую группу, да и то лучше не в карате, а в ушу. В России очень мало секций и школ, исповедующих традиционное карате; так уж сложилось, что основной упор делается

нованное на "звериных" стилях (шаолиньская школа пяти зверей), более привлекательна для детей в том плане, что идет как бы игра в тигра, змею, журавля... К тому же техника ушу более сложна

Телефонные аппараты с автоответчиком вошли в нашу жизнь не так давно, поэтому многие, услышав предложение оставить свое сообщение, начинают тушеваться, говорить что-то невнятное, а то и вовсе бросают трубку.

## Как разговаривать с автоответчиком

Бояться этого уже получившего распространение новшества не стоит. Надо просто назвать себя, напомнить свой номер телефона и сказать, в какое время вы ждете звонка. Главное - краткость и информативность сообщения.

Однако не все вопросы можно решить в одностороннем порядке. Например, не принято оставлять на автоответчике приглашение на юбилей или, скажем, на свадьбу. В этом случае полагается попросить перезвонить. Либо позже дозвониться до владельца автоответчика, чтобы узнать, принято ли ваше приглашение.

Владимир ГУРЬЕВ.

Вам самим нужно поставить себе такую отметку. Предлагаем 10 утверждений, описывающих некоторые черты поведения, в той или иной мере характерные для различных людей. Решайте, насколько каждое из них верно по отношению к вам. Если то или иное утверждение вы принимаете полностью, поставьте один балл, если же оно верно лишь в незначительной степени или неверно совсем - 0 баллов.

## ОТМЕТКА ПО ПОВЕДЕНИЮ

С какого возраста ребенку можно начинать заниматься карате?

Марина БУРЦЕВА, Челябинск.

По традиционной восточной методике в клановых семейных школах готовят будущего "носи-



зависит только от их любимых цветов: бордовый и оранжевый. Кстати, Близнецы не любят

суперечный стиль, изящество и солидность. Однако у Дев существует опасность перехода в однообразие и серость.

линового, фиолетового цветов. **КОЗЕРОГИ** - аскетичны. Шарму предпочитают корректность, могут быть экстравагантными, но предпо-

С какого возраста ребенку можно начинать заниматься карате?

**Марина БУРЦЕВА.**  
Челябинск.

По традиционной восточной методике в клановых семейных школах готовить будущего "носителя мастерства" начинали с рождения. Например, практиковали особый, достаточно болезненный, щипковый массаж, который, во-первых, снижал болевую чувствительность, а во-вторых, способствовал появлению под кожей своеобразного мышечного корсажа, помогающего бойцу "держать удар".

Однако если не ставить перед собой цели вырастить ниндзя, следовать восточным традициям полностью нет смысла. Самый ранний возраст для начала занятий - 6 лет. К такому выводу пришли некоторые время работавшие в России специалисты Сёрин-додзе - одного из ведущих центров боевых искусств в Японии. Хотя для 6-7-летних ребят должна существовать особая методика тренировок, включающая в себя и общую физическую подготовку, и элемент игры.

Последнее особенно важно, так как маленькие дети с трудом воспринимают так важную в единоборствах дисциплину и самоконтроль, а постичь какие-либо философские постулаты и вовсе не в состоянии. Так что отдавать в 6-7 лет ребенка имеет смысл толь-

## НЕ ТОЛЬКО ДРАКА

ко в специализированную детскую группу, да и то лучше не в карате, а в ушу. В России очень мало секций и школ, исповедующих традиционное карате; так уж сложилось, что основной упор делается на его прикладной аспект - бой. Если для вас важно, чтобы сын умел "просто драться", тогда, ко-

нованное на "звериных" стилях (шаолиньская школа пяти зверей), более привлекательна для детей в том плане, что идет как бы игра в тигра, змею, журавля... К тому же техника ушу более сложна и "работать" в реальном бою начинает через 5, а то и 10 лет упорных занятий.

В смешанные же группы ребенка лучше отдавать лет с 10-12, ибо в этом возрасте он уже имеет какие-либо приоритеты, у него формируется взгляд на мир, свое отношение к жизни, потребность в социуме единомышленников. Но лучше все же, если это будет бесконтактная или полуконтактная школа боя - получать ежедневно удары, в том числе и в голову, для растущего организма совершенно бесполезно. Повторяю - хорошо, если вам удастся найти школу (неважно - карате, ушу, тазквондо, айкидо), в которой преподавание ведется по традиционной методике, то есть основной аспект - не только и не столько бой, сколько духовный рост личности. Ведь по большому счету любая школа восточных единоборств - стройная, отточенная веками система гармоничного воспитания личности. Недаром в старом трактате по ушу говорится: "Техника побеждает силу, дух побеждает технику, но сила, владеющая техникой и следующая

пути духа, воистину непобедима".

**Игорь НАДЕИН,**  
инструктор  
по рукопашному бою.



нечно, лучше карате ничего нет. Техника школ, к примеру "кёкусинкай" или "вадорю", начинает "работать" в уличной драке уже через год-полтора занятий. Традиционное же ушу, особенно ос-

Вам самим нужно поставить себе такую отметку. Предлагаем 10 утверждений, описывающих некоторые черты поведения, в той или иной мере характерные для различных людей. Решайте, насколько каждое из них верно по отношению к вам. Если то или иное утверждение вы принимаете полностью, поставьте один балл, если же оно верно лишь в незначительной степени или неверно совсем - 0 баллов.

## ОТМЕТКА ПО ПОВЕДЕНИЮ

1. Я привык всегда оставлять за собой последнее слово.
2. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
3. Меня совсем нетрудно рассердить и даже вывести из себя.
4. Люблю делать замечания другим, поскольку прав я.
5. Хочу быть авторитетом для окружающих.
6. Не довольствуюсь малым в достижении какой-либо цели, хочу добиться наилучшего результата.
7. Когда разгневаюсь, мне трудно себя сдерживать.
8. Предпочитаю руководить, нежели подчиняться кому бы то ни было.
9. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
10. Я мстителен.

### Подведите итог

**1-2 балла.** Вы спокойный "тихий" человек, стараетесь избегать конфликтов и споров. Несмотря на то, что такое поведение является следствием нежелания сделать неприятное другим, окружающие могут относиться к вам несколько пренебрежительно, считая "мякотелым", не умеющим постоять за себя, идущим на поводу у других.

**3-7 баллов.** Ваше поведение достаточно разнообразно, и отношение окружающих к вам зависит, скорее всего, от вашего поведения в целом. Однако следует иметь в виду, что, если вы набрали менее 5 баллов, вы ближе к первой характеристике поведения, если 5 и более - ко второй.

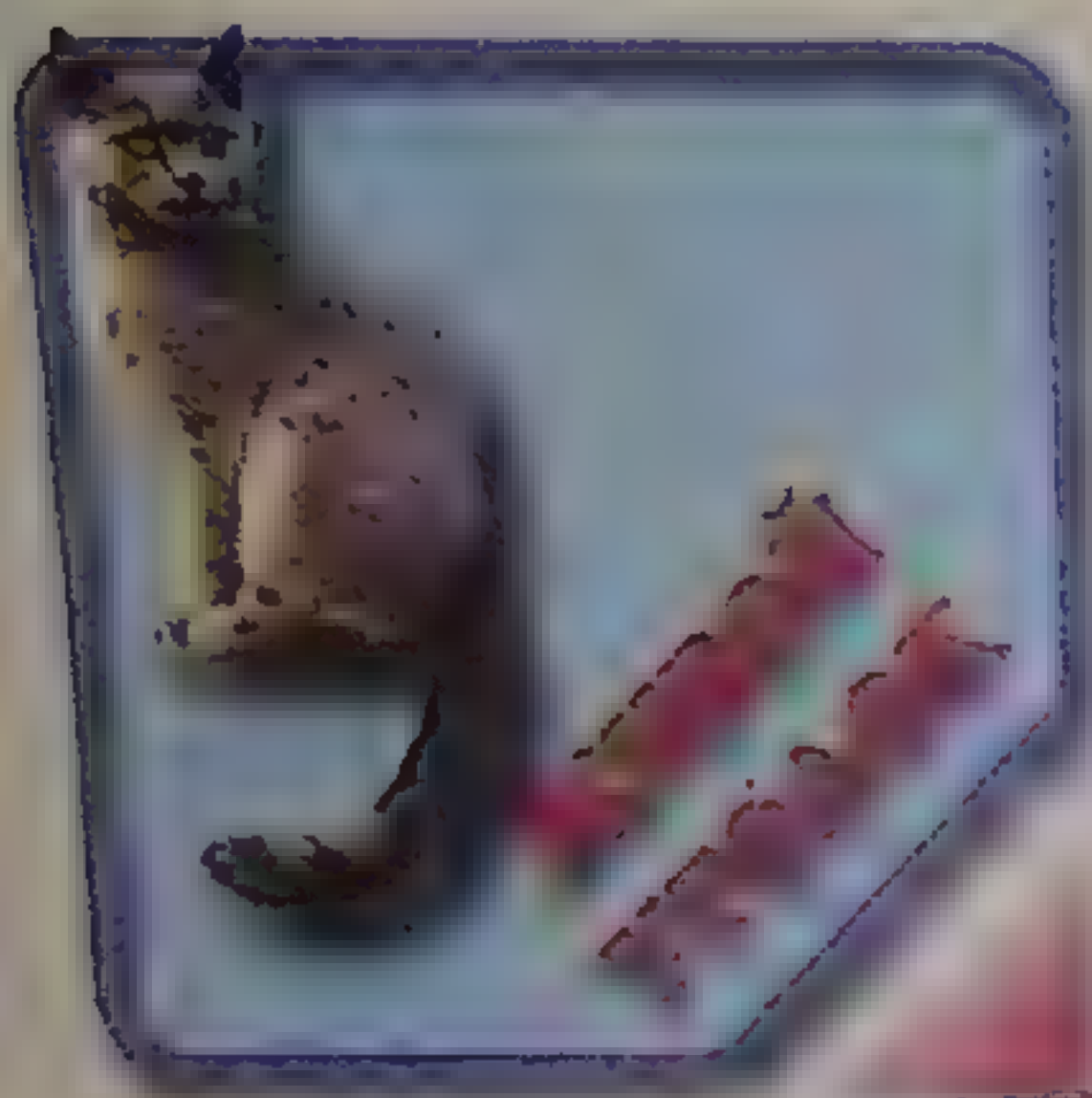
**Более 7 баллов.** Вам необходимо серьезно заняться самовоспитанием. Ваша манера поведения чаще всего неприятна окружающим и вызвана, скорее всего, вашим недоброжелательным отношением к людям. Вы ведете

себя часто грубо и вызывающе, стремитесь во что бы то ни стало доказать свое первенство во всем. Если вы оказываетесь не правы, то не признаетесь в этом даже себе, стремясь обвинить в случившемся других.

**Владимир МИХАЙЛОВ.**







## ОЗЕРО НА СТОЛЕ

Расскажите, пожалуйста, об аквариумных рыбках. Как ухаживать, как кормить, как они размножаются?

**Валентина ДРОЗДОВА.**  
Омск.

Аквариум - уголок озера на вашем столе. Ухаживать за рыбками несложно, а наблюдение за ними успокаивает, настраивает на философский лад. Проще всего содержать в аквариуме гуппи и меченосцев, так что, если у вас нет опыта "рыбоводства", начните с этих рыбок.

Гуппи "приплыл" к нам из Нового Света. Родина этой рыбки - Венесуэла. Самец очень красив - красного, голубого, синего цвета, с пятнами и полосками, отливающими металлом. Плавники и хвост разных форм и размеров, заостренные на концах. Самочка "одета" скромнее: светло-серая или зеленовато-серебристая, также с металлическим отливом. Хотя в последнее время встречаются и разноцветные самки, с голубыми плавниками, с черным хвостом. Размер гуппи - 2-4 см.

Меченосец чуть побольше - 5-6 см. Это красивая подвижная рыбка. Природный окрас - светло-зеленый с красной продольной полоской. У самцов нижняя часть хвостово-

следствия могут быть печальными: они становятся вялыми, плохо едят, не растут, слабеют, часто поражаются грибком. Поэтому лучше держать обогреватель постоянно включенным, выдерживая оптимальную температуру. Также почти постоянно надо держать включенным компрессор: и гуппи, и меченосцы любят воду, насыщенную кислородом. Воду следует менять раз в 5 дней, но не полностью, а сливая ее на две трети через гибкую трубочку.

Густую растительность эти рыбки не любят, так что растения сажать нужно пореже, со стороны света. Лучше всего для этой цели подойдут кабомба, людвигия, валлиснерия. Так как живородящие рыбки очень подвижны, активны, любят выс- какивать из воды, аквариум сто-



## ЕСЛИ ВЫ БЕРЕТЕ ЩЕНКА...

**Большинство специалистов советуют: коль решили завести собаку, возьмите щенка и воспитайте его сами. Что ж, наверное, это правильно. Но как, скажите, в месячном щенке увидеть все тонкости экстерьера, присущие взрослой собаке? Вот на что советует обратить внимание эксперт-кинолог Ирина АЗЕН.**

- Во-первых, щенок в возрасте одного месяца (для декоративных пород 45 дней) должен иметь все молочные зубы. Пересчитывать все зубы не нужно, а вот количество резцов верхней и нижней челюсти - непременно, и молочных, и коренных резцов у собаки.

отсутствует. В 1-2-месячном возрасте для пород с ножницеобразным прикусом допускается небольшой (примерно на толщину спички) недокус (резцы нижней челюсти находятся позади резцов верхней челюсти, но не касаются их).

Если у выбранной вами породы стандартом оговорен перекус, то маленький щенок может иметь практически любую форму прикуса (кроме недокуса с большим отходом).

Несколько соображений о характере собаки. В какой-то степени об особенностях поведения и дрессируемости щенка можно судить по его родителям. Если вы берете щенка служебной или охотничьей породы, поинтересуйтесь, имеют ли его родители дипломы по дрессировке. Если вы остановили свой выбор на щенке той породы, для которой специальная дрессировка не является обязательной, обратите внимание на поведение родителей щенка на выгуле. Если они не убегают от хозяев, беспричинно не лают на всех прохожих, не жмутся робко к ногам, можно утверждать, что при правильном воспитании ваш щенок вырастет таким же.

Но даже тогда, когда вы, кажется, все проверили и остановили свой выбор на конкретном очаровательном щенке, не торопитесь. Проверьте теперь, все ли у вас готово для появления в доме нового члена семьи. Первым делом выберите место для собаки. Именно там собака будет иметь возможность уединиться от вашего излишнего внимания, и именно туда вы должны иметь возможность отправить чрезмерно расшалившегося друга, сказав коротко и ясно: "На место!" Это место должно быть не на проходе, на него не должны попадать прямые солнечные лучи. Для места абсолютно не подходят кухня и ванная, нежелательно устраивать его в спальне. Не забудьте также учесть, что щенок очень быстро растет, и размеры места должны определяться с учетом взрослого размера собаки. Собаки с большим удовольствием обособиваются в переделанном для этих целей стенном шкафу. Многие, подрастая, устраиваются на застекленной лоджии. Важно, чтобы выбранное вами и, с вашей точки зрения, идеальное место абсолютно удовлетворяло вашего четвероногого любимца. В противном случае не настаивайте, а лучше согласитесь с им самим выбранным местом, разумеется, если оно не очень мешает вам.

Подробно выясните у заводчика, чем он кормил щенка дома. Не стоит резко менять рацион кормления малыша, иначе вам не избежать многих неприятностей, связанных с расстройством его желудка или потерей аппетита. Заранее запаситесь всеми необходимыми продуктами.



ся и разноцветные самки, с голубыми плавниками, с черным хвостом. Размер гуппи - 2-4 см.

Меченосец чуть побольше - 5-6 см. Это красивая подвижная рыбка. Природный окрас - светло-зеленый с красной продольной полоской. У самцов нижняя часть хвостово-

ва лодовия, валлиснерия. Так как живородящие рыбки очень подвижны, активны, любят выс- какивать из воды, аквариум сто-



ит прикрыть рамкой с натянутой кисеей.

С кормлением этих рыб проблем обычно не возникает. Они относительно всеядны,

го плавника сильно вытянута и напоминает по форме меч - отсюда, собственно, и название. Если скрестить меченосцев с платипецилиями, можно получить очень красивых так называемых цветных меченосцев: черных, золотистых, красных, крапчатых. Для этого берется обычный зеленый меченосец и платипецилия требуемого цвета. Помимо того что такие гибриды наряднее, они к тому же значительно крупнее - до 8 см, изредка - до 10.

Меченосцы неприхотливы, но у них есть один недостаток: они очень пугливы. Иногда достаточно сильно постучать пальцем по стеклу аквариума, чтобы у рыбки случился натуральный разрыв сердца. К тому же их не рекомендуется переносить из одного аквариума в другой, так как меченосцы очень сильно привыкают к одному месту.

И гуппи, и меченосцы относятся к тепловодным живородящим рыбкам. Аквариум для них должен быть просторным, температура воды - 22-24 градуса. Хотя эти рыбки могут переносить кратковременное пребывание в холодной (8-10 градусов) воде, по-

охотно поедают и сухой, и живой корм, циклопов, дафний, "зеленку" (мелкие водоросли).

Если вы хотите получить потомство, содержите рыбок обоего пола вместе и внимательно приглядывайте за самочками. У беременных самок не брюшке появляется темное пятно, непосредственно перед выметыванием мальков она начинает вести себя беспокойно, мечется, становится агрессивной, драчливой, нападает на самцов. Лучше на это время высадить ее в отдельный аквариум, так как другие рыбки порой бывают не прочь полакомиться беспомощными мальками. Мальки рождаются вполне сформированными, прекрасно питаются инфузориями, растертый в киселеобразную массу мотылем. Самочку после нереста тоже лучше отсадить от потомства, так как она может его съесть.

Живородящие рыбки при правильном содержании и уходе дают потомство круглый год. Живут в аквариуме они в среднем 2-3 года.

**Ольга ЛАРИОНОВА,**  
натуралист.

**Большинство специалистов советуют: коль решили завести собаку, возьмите щенка и воспитайте его сами. Что ж, наверное, это правильно. Но как, скажите, в месячном щенке увидеть все тонкости экстерьера, присущие взрослой собаке? Вот на что советует обратить внимание эксперт-кинолог Ирина АЗЕН.**

- Во-первых, щенок в возрасте одного месяца (для декоративных пород 45 дней) должен иметь все молочные зубы. Пересчитывать все зубы не нужно, а вот количество резцов верхней и нижней челюсти - непременно, и молочных, и коренных резцов у собаки - 12 (6 в нижней и 6 в верхней челюсти). Если у щенка молочных резцов меньше, то вероятность того, что после смены у него вырастут все зубы, ничтожно мала.

Вы должны обратить внимание на форму прикуса. Для подавляющего большинства пород нормальным считается ножницеобразный прикус (при смыкании челюстей резцы верхней челюсти находятся сверху резцов нижней челюсти и касаются их). Перекус, то есть когда резцы нижней и верхней челюсти своими вершинами упираются друг в друга, для пород с ножницеобразным прикусом недопустим. Вероятность того, что прикус у собаки исправится со временем практически

должны определяться с учетом взрослого размера собаки. Собаки с большим удовольствием обособляются в переделанном для этих целей стенном шкафу. Многие, подрастая, устраиваются на застекленной лоджии. Важно, чтобы выбранное вами и, с вашей точки зрения, идеальное место абсолютно удовлетворяло вашего четвероногого любимца. В противном случае не настаивайте, а лучше согласитесь с им самим выбранным местом, разумеется, если оно не очень мешает вам.

Подробно выясните у заводчика, чем он кормил щенка дома. Не стоит резко менять рацион кормления малыша, иначе вам не избежать многих неприятностей, связанных с расстройством его желудка или потерей аппетита. Заранее запаситесь всеми необходимыми продуктами.

Первую ночь в вашем доме, лишившись мамы, братьев и сестер, малыш будет, скорее всего, жалобно скулить, искать у вас сочувствия и своим плачем мешать спать вам и всем вашим домочадцам. Не советую проявлять жалость и брать щенка к себе в постель - выселить его оттуда впоследствии будет очень непросто. Лучше посидите немного со щенком у его места, погладьте, пожалейте его.

Поверьте: одна бессонная ночь стоит дальнейшей приятной и спокойной жизни с воспитанной собакой.

**Татьяна НИКОЛАЕВА.**

## УМЕЮТ ЛИ ПОПУГАИ ЛЮБИТЬ?

*У нас два попугая. Уже четыре года они не плодятся. Что нам делать?*

**Евгения ФРОЛОВА.**  
г. Светлоград  
Ставропольского края.

При содержании только одной пары попугайчиков не всегда удается получить от них потомство. И причины тому могут быть самые разные. Прежде всего - позаботились ли вы о том, чтобы в марте поставить им в клетку гнездовой ящик? Без этого они размножаться не будут.

Гнездовой ящик изготавливается обычно в виде скворечника, высота внутри - 25 см, дно размером 16x16 см. В середине дна сделайте небольшое углубление, чтобы яйца не раскатывались. На дно насыпьте подстилку из опилок или мелкой стружки

толщиной 2 см. В передней стенке просверлите отверстие диаметром 5 см на расстоянии 5 см от крышки. Двумя сантиметрами ниже сделайте отверстие диаметром 1 см, чтобы вставить жердочку. Ни в коем случае не красьте и не лакируйте ящик. Для удобства уборки крышка его делается съемной.

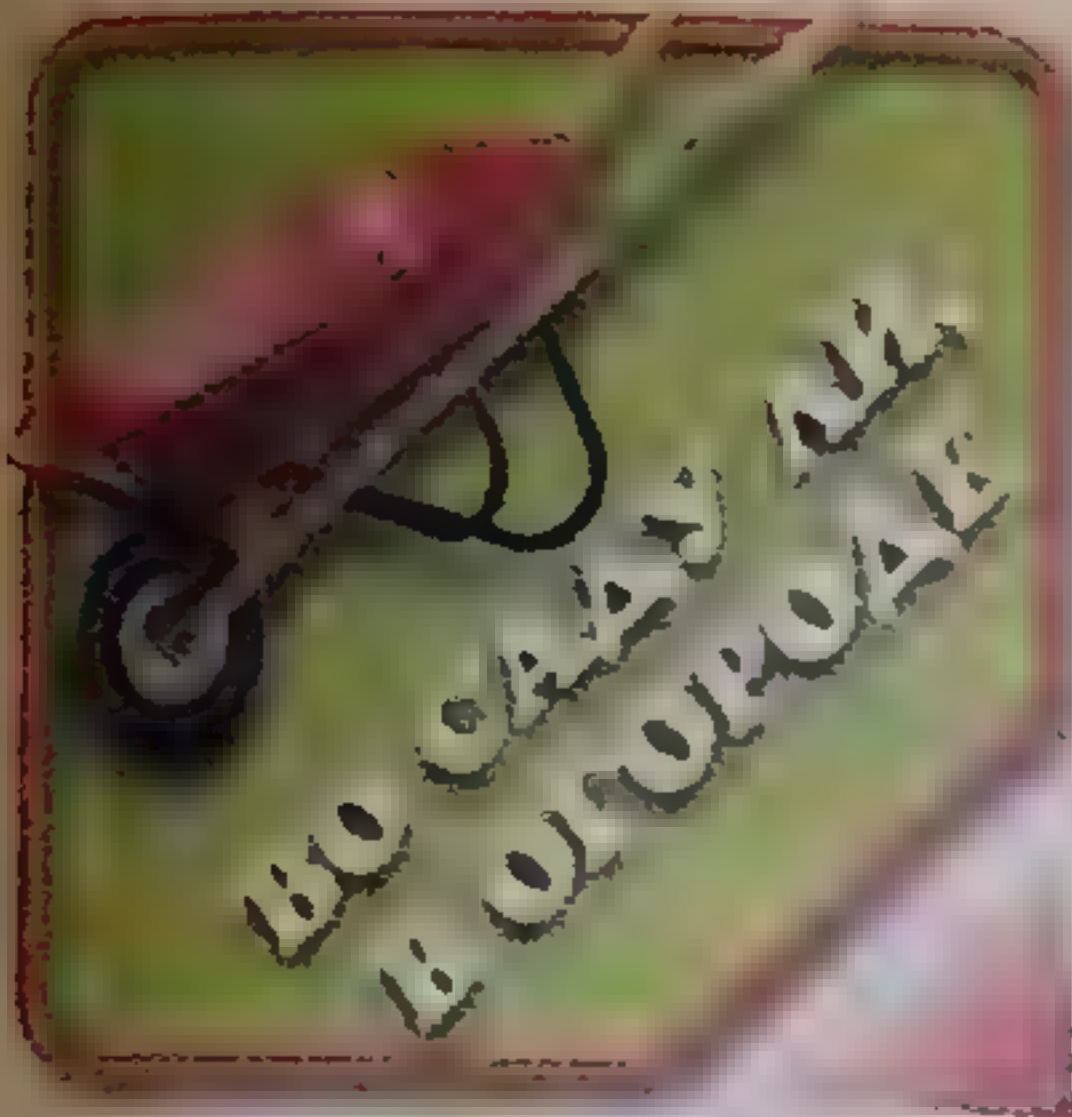
Ну а если ваши попугаи все же не хотят размножаться? Может быть, один из них или оба слишком стары? К размножению способны птицы от 1 до 8 лет, которые должны быть абсолютно здоровыми. А если вы уверены, что дело не в здоровье и не в возрасте, остается предположить, что ваши попугаи не испытывают симпатии друг к другу. В отличие от большинства видов птиц, у которых самец или самка для продолжения



рода могут спариваться с любым партнером, у попугаев большую роль играют симпатии и антипатии. Потому-то любители, занимающиеся разведением попугаев, предпочитают держать их в общем вольере и брать на заметку тех птиц, которые самостоятельно объединяются в пары.

**Анна КАЛИНКИНА.**





Я очень люблю выращивать колокольчики. Меня интересует, приживутся ли в саду дикорастущие разновидности и какие из них наиболее неприхотливые?

Анна КУЛЕШОВА.  
Самара.



Колокольчик скученный

соцветиями. Они собраны в небольшие мутовки, а верхушечное, самое крупное, по форме напоминает шар. Кстати, голландские цветоводы уже давно выращивают это оригинальное растение как садовое и к тому же экспортируют его во многие страны мира. При хорошем уходе колокольчик скученный образует достаточно густые и пышные кустики. Следует помнить, что это растение считается редким, поэтому для составления букетов лучше использовать только те экземпляры, которые растут у вас в саду.

А вот **колокольчик крапиволистный**, напротив, в защите не нуждается. Этот вид известен как своеобразный сорняк. Его легко узнать по характерной форме листьев. Цветок очень быстро разрастается на плодородных почвах. Поэтому очень скоро его приходится рассаживать, а со временем и просто выбрасывать. Но при этом колокольчик крапиволистный достаточно декоративен,

## ЛЕСНЫЕ И ЛУГОВЫЕ

На территории России обитают более 100 видов колокольчиков. Большинство этих

растений многолетние, хотя встречаются и однолетники. Например, **колокольчик раскидистый**. Это хорошо всем известный луговой цветок высотой 25-35 см. В дикой природе он образует от трех до пяти стеблей, на которых возвышаются небольшие (1,5-2 см) цветы. Колокольчик раскидистый прекрасно смотрится как в букетах, так и в сочетании с другими растениями. Если его выращивать в благоприятных садовых условиях, то он не становится более крупным, но зато у него образуется больше цветоносов.

**Колокольчик скученный** удивляет своими необычными



Колокольчик раскидистый

что делает его весьма привлекательным для начинающих садоводов.

## КРАСНЫЙ,

## ИЛИ ЗЕЛЕНый?

Плоды томатов лучше всего собирать в то время, когда они полностью созрели и приобрели характерную для данного сорта окраску. В этом случае в мякоти накапливается наибольшее количество вкусовых и ароматических веществ. Плоды становятся мясистыми, насыщенным кисло-сладким вкусом и характерным помидорным запахом.

Однако в условиях средней полосы России сбор полностью созревших плодов имеет смысл проводить только до второй половины июля. Ведь пока одни помидоры созревают, другие на это время существенно замедляют рост. В результате общий урожай несколько снижается. Именно поэтому начиная со второй половины июля томаты нужно собирать, когда они только начинают изменять окраску с зеленой на красную (или желтую). Затем плоды помещают в темное прохладное место и ждут, пока они дозреют.

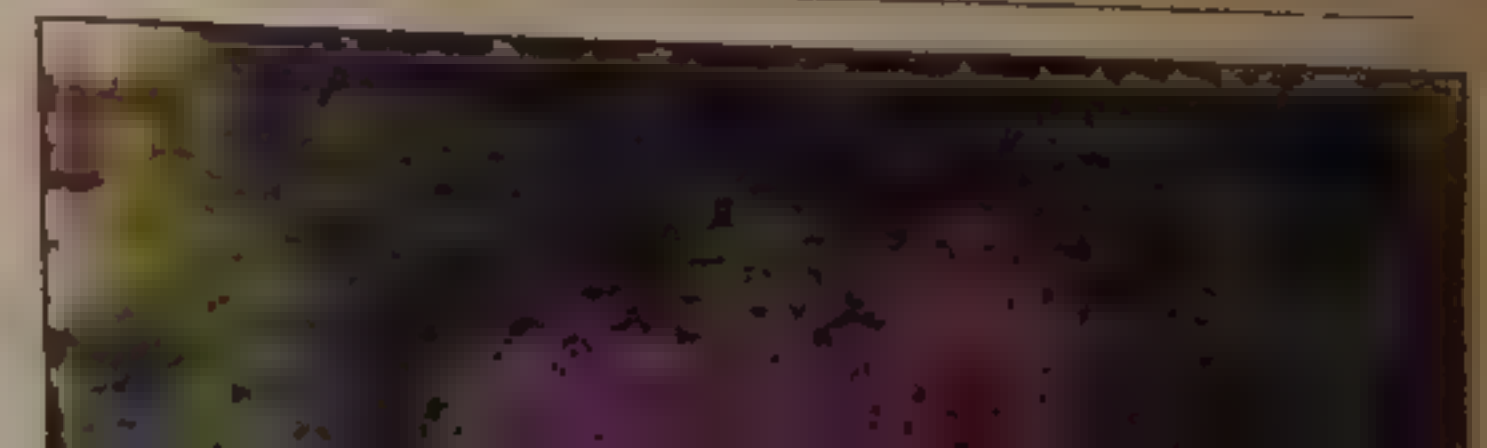
Ускорить процесс созревания можно очень простым способом: поместите среди зеленых помидоров несколько красных (вместо них подойдут спелые яблоки). Собственно говоря, на промышленных плантациях помидоры убирают только таким способом. Дозревают они уже в пути или на складе. Ну а настоящие спелые томаты могут отведать только садоводы-любители и то только в первой половине лета.



Колокольчик крапиволистный

## КРАСИВ И НЕПРИХОТЛИВ

В прошлом году я написал небольшую заметку об одном из видов декоративного лука - афлатунском. Он





**Колокольчик крапиволистный**

рашивать в благоприятных садовых условиях, то он не становится более крупным, но зато у него образуется больше цветоносов. Колокольчик скученный удивляет своими необычными

**Колокольчик раскидистый**

что делает его весьма привлекательным для начинающих садоводов.

## КРАСИВ И НЕПРИХОТЛИВ

### Вот чем славится лилейник

*Длинные мечевидно изогнутые листья образуют раскидистый куст. Воронковидные цветки, похожие на лилии, на длинных побегах высоко подняты над листьями. Таков красавец лилейник.*

Выращивая в своем саду как гибридные садовые формы, так и дикорастущие виды, вы можете подобрать целую коллекцию лилейников, различающихся по срокам цветения. С ранней весны до осени они будут радовать вас своим обильным цветением. В мае и августе цветет лилейник Миддендорфа, в мае-июне - лилейник желтый, в июле-августе - лилейник гибридный, оранжевый и лимонно-желтый, поздней осенью - лилейник Мультифлора.

Наиболее разнообразна окраска цветов у сортов лилейника гибридного. Она варьируется от светло-желтой, почти белой, до темно-вишневой, красной со всевозможными оттенками оранжевых, розовых, сиреневых и лиловых тонов.

На одном хорошо развитом растении лилейника может быть 20 и более цветоносов с общим числом цветков от 100 до 200 штук. От количества цветков зависит продолжительность цветения, так как цветки раскрываются последовательно - один за другим. Свое второе название - красоднев лилейник получил от греческих слов "hemera" - день и "kallos" - красота. Это связано с характером цветения большинства

видов: каждый цветок обычно цветет один день. Но иногда цветки цветут и дольше, почти шесть дней, особенно в пасмурную прохладную погоду.

Условиям произрастания лилейники неприхотливы. Неплохо они растут и в полутени, однако предпочтительнее размещать их на хорошо освещенных участках с окультуренными и достаточно увлажненными почвами, богатыми органическими веществами.

Размножают лилейник в основном делением корневищ осенью - в середине сентября либо весной в первой половине мая. Деленки сажают на расстоянии 30-50 см.

Уход за лилейниками несложен, он заключается в систематическом рыхлении почвы, прополках и поливах. Особенно

обильно поливайте их в период бутонизации, цветения и в жаркое лето.

Со временем верхняя часть корневищ лилейников оголяется, поэтому желательно ежегодно подсыпать на корневища почву или перегной слоем до 5 см.



Использование лилейников разнообразно. Эти замечательные растения очень хорошо смотрятся у водоемов, рядом с декоративными кустарниками и деревьями, в миксбордерах.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.

Ускорить процесс созревания можно очень простым способом: поместите среди зеленых помидоров несколько красных (вместо них подойдут спелые яблоки). Собственно говоря, промышленные плантации помидоров убирают только таким способом. Дозревают они уже в пути или на складах. Настоящие спелые томаты могут отведать только садоводы-любители и то только в первой половине лета.

В прошлом году я написал небольшую заметку об одном из видов декоративного лука - афлатунском. Он вполне съедобен, но его выращивают в основном из-за цветов. Они похожи на большие (10-15 см) сиреневые одуванчики. После плодоношения соцветия можно высушить и использовать для зимних букетов.

Афлатунский лук выращивают так же, как нарциссы. Луковицы рассаживают только тогда, когда они начинают теснить друг друга обычно через 4-6 лет. Растение это достаточно неприхотливое, его можно размножать как луковицами, так и семенами.

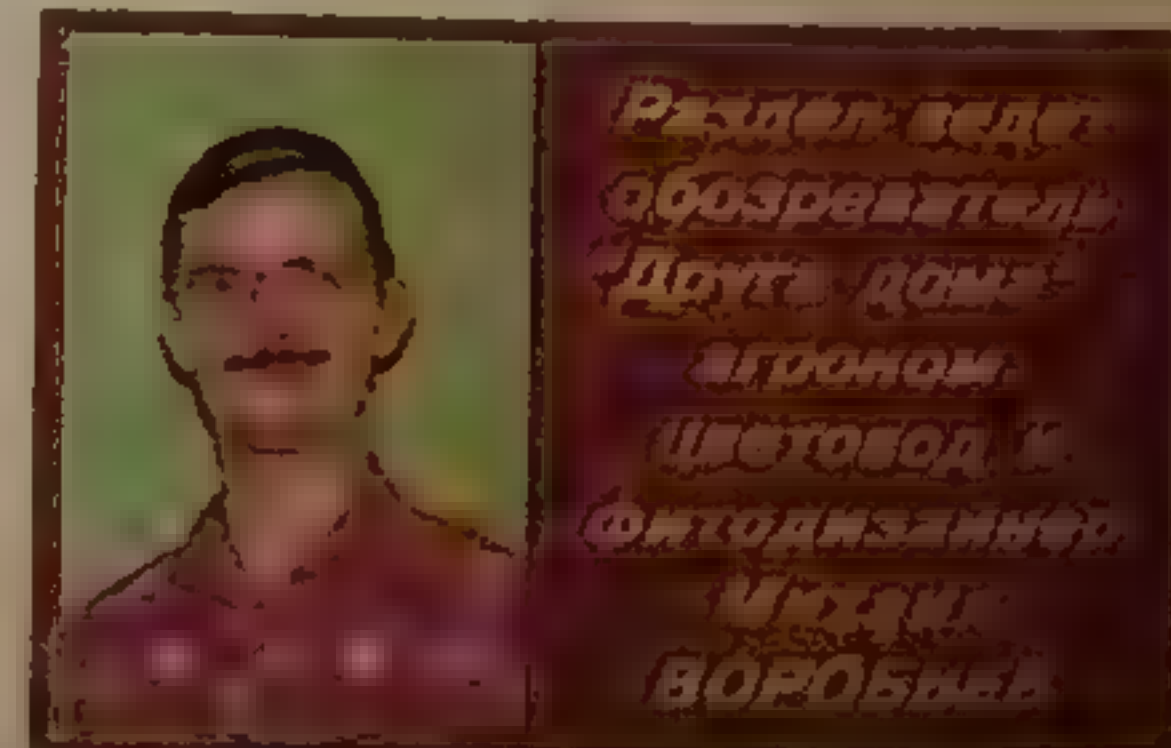
В конце той заметки я предложил бесплатно поделиться небольшим количеством семян со всеми желающими читателями "Друга дома". Заявок пришло достаточно много, но семян хватило почти на всех. Исключение составили лишь те письма, которые приходили спустя 5-7 (!) месяцев после публикации.

В этом году лук вновь цветет красивыми лиловыми шариками. Поэтому я снова могу выслать небольшое количество семян (все также бесплатно). Для этого в редакцию нужно прислать пакетик и конверт с написанным обратным адресом. Но давайте договоримся, предложение это действительно только до первого сентября. После этой даты семян у меня просто не будет.

**Михаил МОРКОВКИН,**  
г. Химки  
Московской области.



## СНОВА О СУПЕРЛУКЕ







## ПОЧИСТЬ БОТИНКИ И НЕ ХВАСТАЙСЯ

*В "Друг дома" приходит много писем с вопросами: как понравиться девушке, как произвести на нее впечатление с первого взгляда? Сегодня на них отвечает психолог Марина ЛЬВОВА.*

- Женщина оценивает мужчину преимущественно в целом. Это представители сильного пола могут, скосив глаза на пышный бюст, тут же заинтересоваться дамой. В мужчине же таких остро привлекательных, с точки зрения женщины, черт почти нет. Поэтому в нем должно быть все если не прекрасно, то хотя бы гармонично.

### ГАРДЕРОБ

Оставим в покое "прикинутых" панков, которые и сами одеваются, и внешний вид других оценивают по принципу "чем чуднее, тем лучше". К гардеробу настоящего мужчины применимо два понятия: аккуратность и стиль. То есть никаких оторванных пуговиц (конечно, если у женщины силен материнский инстинкт, она может тут же пожалеть его и возжелать эту самую пуговку пришить, но особо надеяться на это не стоит), грязных воротников, висящих ниток, торчащих из кармана носовых платков. Особое внимание стоит уделить задней стороне низа брюк. Она часто бывает забрызганна грязью. Галстук - в чужой одежде. Носки - соответственно (кстати, они должны сидеть плотно, не спускаясь с пятки и не обнажая ногу).

ков уместен лишь на теннисном корте.

Стиль одежды должен быть единым. Не надевают кроссовки под брюки, а футболку с эмблемой "адидас" под пиджак. Конечно, не стоит впадать в крайности и общаться с дамой исключительно в смокинге, но хоть какое-то стилевое единство выдерживать стоит: деловой так деловой, спортивный так спортивный. И особое внимание уделите обуви - на нее женщины обращают внимание едва ли не в первую очередь. Так ли уж трудно пройти по ним щеткой? Говорят, что человек во фраке и грязных штиблетах похож на бомжа во фраке, а в начищенных ботинках и ватнике - на миллионера в ватнике.

### ВНЕШНОСТЬ

Чего не любят женщины - так это небритой физиономии. "Легкая небритость" а-ля Микки Рурк хороша на экране, а в жизни это воспринимается как обычная неопрятность. Опять же, если растет борода у вас нормально - еще туда-сюда, а курчаво-реденькая поросль ничего, кроме брезгливости, у женщин не вызывает. Что касается прически... Понятно, что деньги на хорошего парикмахера есть не у всех, поэтому

(если только вы встретились не в поле на уборке картофеля). Маникюр не обязателен - лишь бы ногти были чистые и подстриженные. Кстати, о руках: большинству женщин не нравятся влажные, постоянно потеющие ладони. Так что если вы страдаете этим, выкроите из бюджета энную сумму на какой-нибудь специальный косметический препарат. А вот глушить запах пота с помощью дезодорантов не стоит: ударный коктейль из запахов пота и парфюма надолго отвратит даму от вас. Вообще злоупотреблять одеколонами и дезодорантами не следует - мужчина, оставляющий за собой шлейф ароматов, вызывает сомнение в традиционности своей сексуальной ориентации.

Но самое отвратительное, на что обращают внимание все без исключения женщины, - запах изо рта. Причем никакие "орбиты" и "ментосы" не помогут - опять выйдет коктейль из "аромата зимней свежести" и тухлятины. Если вы страдаете этим, не поленитесь сходить к стоматологу или гастроэнтерологу.

### ПОВЕДЕНИЕ

Тут можно сказать одно: будьте джентльменом. А кроме



"угу", вспоминая вчерашний футбольный матч. Это обычно замечается женщиной сразу. Слушая ее, следует повернуться к ней всем корпусом или, если вы идете, то хотя бы

ство, но прощает его. А вот чего женщина терпеть не может - так это фанфарности пустой бравады.

И последнее. Слыша, что



возжелать эту самую пуговку пришить, но особо надеяться на это не стоит), грязных воротников, висящих ниток, торчащих из кармана носовых платков. Особое внимание стоит уделить задней стороне низа брюк: она часто бывает забрызгана грязью. Галстук - в том одежде. Носки - соответственно (кстати, они должны "сидеть" плотно, не спускаясь в гармошку и не обнажая ногу). Вообще, на длину брюк женщины обращают особое внимание: если из-под брюк торчат щиколотки, это вызывает у них брезгливо-жалостливую усмешку. Кстати, о цвете: не носят приличные люди белые носки под джинсы! Такой цвет нос-

так это небритой физиономии. "Легкая небритость" а-ля Микки Рурк хороша на экране, а в жизни это воспринимается как обычная неопрятность. Опять же, если растет борода у вас нормально - еще туда-сюда, а курчаво-реденькая поросль ничего, кроме брезгливости, у женщин не вызывает. Что касается прически... Понятно, что деньги на хорошего парикмахера есть не у всех, равно как и время, чтобы согласно этикету посещать парикмахерскую раз в две недели. Но то, что волосы должны быть вымыты и расчесаны, несомненно.

Еще один момент, сразу и надолго отворачивающий женщину, - длинные грязные ногти

исключения женщины, из-за рта. Причем никакие "орбиты" и "ментосы" не помогут - опять выйдет коктейль из "аромата зимней свежести" и тухлятины. Если вы страдаете этим, не поленитесь сходить к стоматологу или гастроэнтерологу.

#### ПОВЕДЕНИЕ

Тут можно сказать одно: будьте джентльменом. А кроме того, не сыпьте словами без передышки, не исповедуйтесь, не рассказывайте о себе, любимом. Расспрашивайте о ней, любимой. И слушайте, слушайте. Любая девушка рада, что к ее проблемам относятся с интересом. Только не молчите, стиснув зубы, ограничиваясь "ага" и

"угу", вспоминая вчерашний футбольный матч. Это обычно замечается женщиной сразу. Слушая ее, следует повернуться к ней всем корпусом или, если такой возможности нет, хотя бы поверните в ее сторону голову и глядите в лицо.

А если уж вам хочется покрасоваться, предстать перед дамой сердца в выгодном свете - что делать, во все времена мужчины любят прихвастнуть, - не перебарщивайте. Обычно женщина сразу чувствует хвастов-

ство, но прощает его. А вот чего женщина терпеть не может - так это фанфаронства, пустой бравады.

И последнее. Слушая женщину, не "растворяйтесь" в ней. Ибо мужчину, по-настоящему увлеченного каким-либо делом, она уважает гораздо больше, нежели "никакого", живущего по принципу "ты хозяйка, тебе решать".

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

## СВЕРЛО - СВОИМИ РУКАМИ

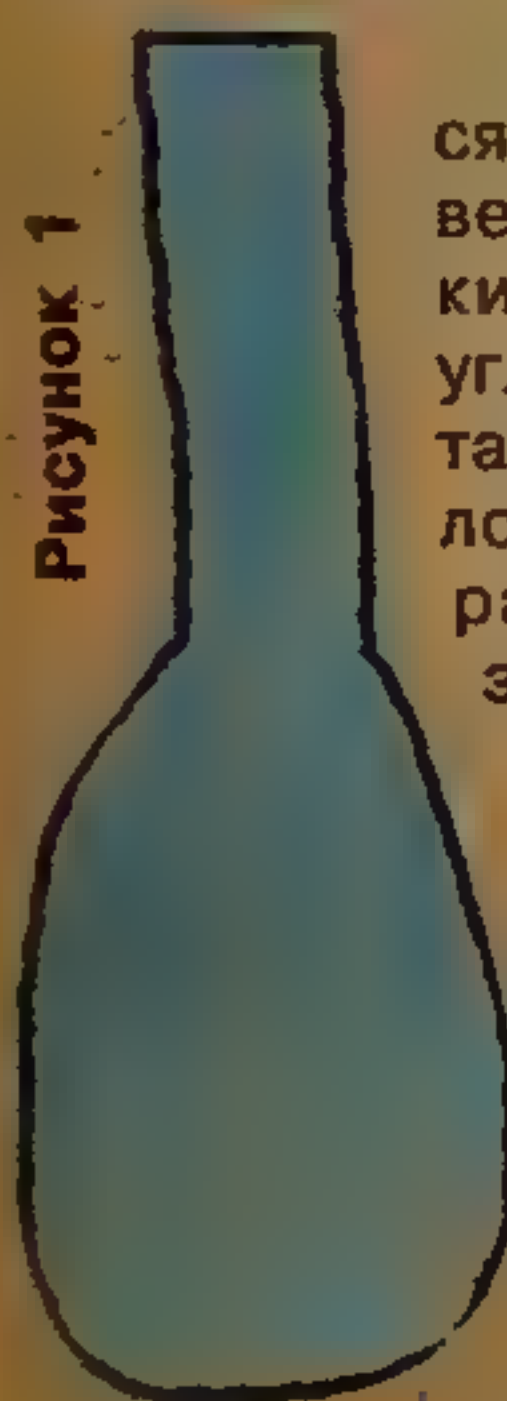


Рисунок 1

Если вам потребуется сделать в дереве отверстия (цилиндрические, без конического углубления, которое оставляет обычное сверло) большого диаметра, например, чтобы заглубить головки болтов, можно, конечно, воспользоваться коловоротом или буровичком, только отверстия получаются не очень аккуратные. Я для этих целей сделал себе комплект сверл-"лопаточек" разного диаметра.

Их, конечно, можно купить и в магазине, только зачем лишние деньги тратить?

Потребуется прутки любой калящейся стали. Я использовал ХГСА. Расплющиваю прут (рисунок 1) и с помощью напильника придаю форму "лопаточки с клювиком" (рисунок 2). Затем затачиваю грани в разные стороны (рисунок 3). Остается только подка-

лить их - нагреть в пламени паяльной лампы и опустить в масло. Особо строго режим закалывания выдерживать нет смысла, главное, чтобы режущие кромки не садились от первого соприкосновения с деревом. Подтачивать их можно или брусочком, или мелкой шкуркой. Толщина "лопаточки" - 1,5-2 мм, угол заточки около 40 градусов.

Дмитрий  
СВИРИДОВ.  
Тверь.

Рисунок 2

Рисунок 3



## ЗАЩИТИТ ШЛАНГ

Я, когда точу пилу, обязательно надеваю на полотно кусок резиновой трубки, разрезанный вдоль. Так гораздо удобнее удерживать пилу и не пораниться о зубцы. Надеюсь, кому-нибудь из читателей "Друга дома" мой совет пригодится.

Степан ВОЛКОВ.  
Красноярск.



## ОТРЫВАТЬ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО

Если вы заметили, что после того, как обои на стенке высохли, в некоторых местах образовались пузыри, не переживайте. Обои вовсе не обязательно отрывать и переклеивать. Достаточно сделать на вздувшемся месте крестообразный надрез и, отогнув "лепестки", смазать их клеем и

приложить на место. Пузырь исчезнет, а надрезы будут незаметны.

А если пузырь совсем маленький - и надрезать не надо. Просто загоните под него немного клея с помощью шприца.

Олег СТЕШИН.  
Иркутск.





## КИСЕЛЬ ДЛЯ БЛИЗОРУКИХ

### ЧЕРНИЧНОЕ ПОВИДЛО

Свежие ягоды протрите, нагрейте и горячим разлейте пюре в подготовленные простерилизованные банки. Стерилизуйте в кипящей воде полулитровые банки 20 минут, литровые - 25-30 минут. Для приготовления повидла к 1 кг пюре добавьте 0,7-0,8 кг сахара (впрочем, можно добавить 0,5-0,6 кг сахара, тогда повидло получится мармеладообразным). При варке повидла из черники можно добавить лимонную кислоту - 2-3 г на 1 кг пюре.

Пюре, часто помешивая, нагрейте до кипения, прокипятите 10 минут, затем добавьте сахар и продолжайте варить до готовности.

банки и стерилизуйте в кипящей воде полулитровые банки - 10 минут.

### Третий способ

Возьмите 1 кг черники, 600 г сахара, чуть-чуть лимонной кислоты.

Ягоды тщательно перемешайте с сахаром и поставьте в холодное место на 10-12 часов, чтобы выделился сок. Затем варите на слабом огне до готовности.

### Четвертый способ

Вам потребуется 3 кг черники, 3,9 кг сахара, 3 стакана клюквы или красной смородины.

Клюкву измельчите миксером или разомните деревянной толкушкой, поставьте на огонь и доведите до кипения. Затем

сколько минут и выложите в банки с ягодами. Сразу же укупорьте.

### ЧЕРНИКА, КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПО-СЛОВАЦКИ

Возьмите 1 кг черники, 2-3 яблока, 10-15 гвоздичек, корицу. Для заливки: на 1 л воды 2 столовые ложки сахара, чайную ложку соли.

Яблоки нарежьте мелкими дольками. Ягоды плотно уложите в банки, перекладывая яблоками, гвоздикой и корицей, залейте сахарно-солевым раствором, сверху положите кружок и гнет. Закройте банки полиэтиленовыми крышками и храните в холодном месте. Лучше всего использовать в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

### СЛАДКИЙ СУП ИЗ ЧЕРНИКИ С КЛЕЦКАМИ

Возьмите 500 г воды, 150 г черники, 2 столовые ложки сахара, чайную ложку крахмала, цедру лимона или лимонную кислоту. Для клецек возьмите столовую ложку муки, столовую ложку молока, пол чайной ложки сахара, яйцо.

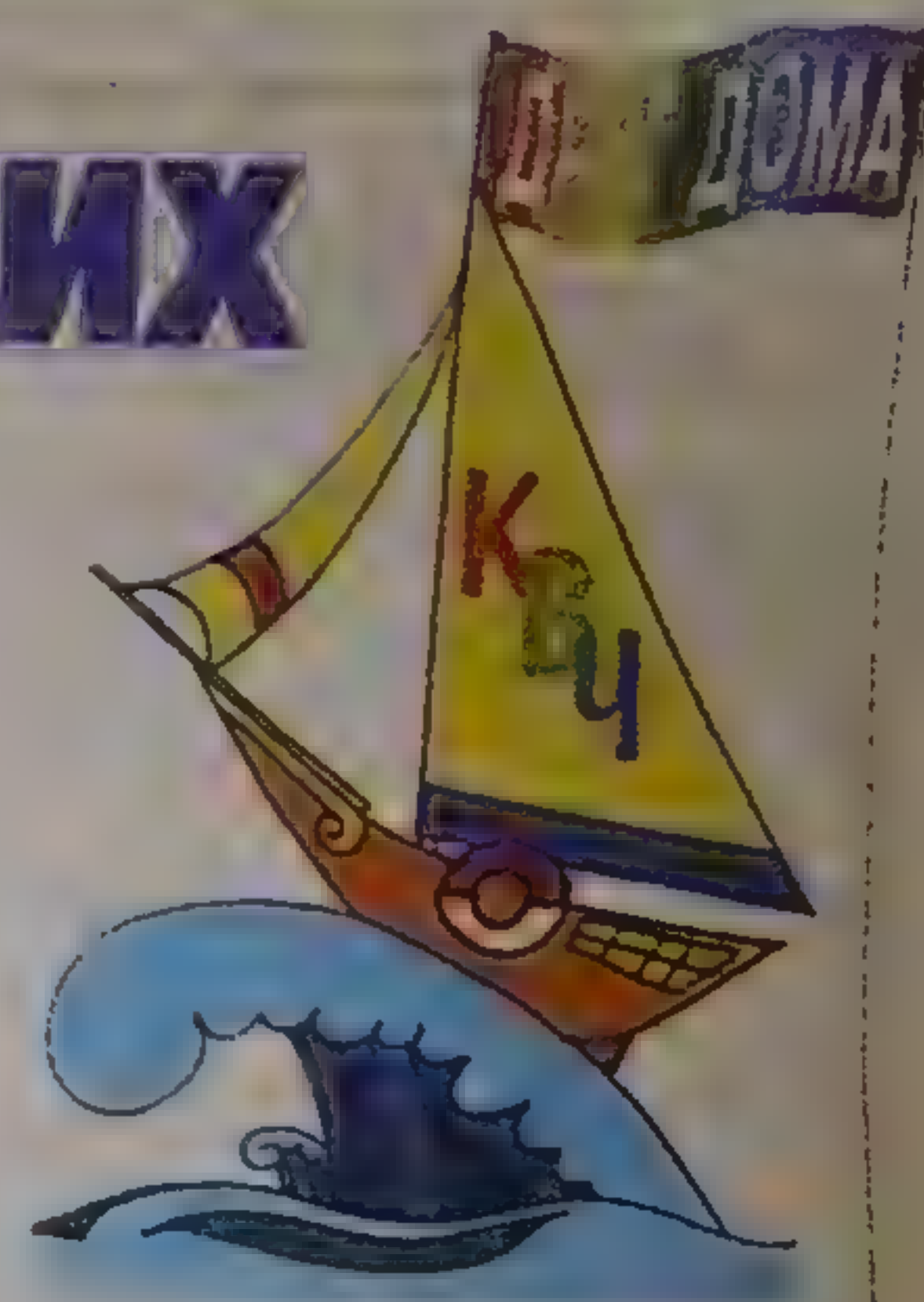
В кипящую воду положите сахар, лимонную цедру, чернику и варите до готовности. Затем добавьте крахмал, лимонную кислоту, доведите до кипения. И охладите. При подаче положите клецки.

### ЧЕРНИКА С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

Возьмите 700 г черники, 200 г меда, 100 г орехов. Чернику разложите в креманки и залейте медом, смешанным с измельченными орехами.

### МУСС ИЗ ЧЕРНИКИ

Возьмите 200 г черники, 160 г сахара, 700 г воды, 30 г желатина.



на воды. Ягоды кипятите в эмалированной посуде на медленном огне до тех пор, пока объем воды не уменьшится вдвое. Этим отваром хорошо полоскать полость рта при воспалениях слизистой.

Для приготовления настоя из листьев черники, очень полезного для снижения содержания сахара в крови, три столовые ложки измельченного сырья залейте тремя стаканами кипятка, закройте крышкой и нагревайте 15 минут на водяной бане, периодически помешивая. Охладите при комнатной температуре и процедите. Остаток сырья отожмите, долейте кипяченой воды до объема 3 стаканов. Принимайте по стакану 3 раза в день.

А теперь просто вкусные рецепты.

### ЧЕРНИКА С ХЛЕБОМ

Свежую чернику разомните и перемешайте с крошками черного хлеба. Добавьте немного сахара и подавайте с холодным молоком.

### КУЛАГА

Отварите 400 г черники, добавьте 3 столовые ложки просеянной ржаной муки, раз-



Лето - это время сбора ягод, а значит, и заготовок. Ведь как приятно зимой, попивая чай с вареньем, вспоминать летний отпуск. К тому же лесные ягоды - это кладовая полезных веществ. Взять, например, чернику, благодаря которой можно улучшить зрение, снизить уровень сахара в крови, похудеть, наладить работу желудка. Во всяком случае так утверждают наши читатели, отвечая на вопрос **Ольги КАМЫШИНОЙ** из Новороссийска.

Вот что рассказала **Раиса ВОРОНИНА** из пос. Бабынино Калужской области.

Ягоды, впрочем, как и листья черники, отличное мочегонное средство. Они используются в виде настоя, экстракта и сиропа. Кисель или настой из сушеных плодов черники рекомендуют при расстройствах желудка, детском энурезе, а главное - при малокровии. Свежие ягоды рекомендуются при ревматизме и подагре. Примочки из отвара черники или мазь из свежих ягод применяют при экземах, ожогах. Настой ягод черники используют как дополнительное средство при почечнокаменной болезни. Отвар листьев черники полезен людям, страдающим сахарным диабетом. К тому же черника - это прекрасное общеукрепляющее средство, благотворно влияющее на весь организм.

А теперь несколько рецептов.

### КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНИКИ

Множество рецептов домаш-

охладите и отожмите через мар-



ягоды рекомендуются при ревматизме и подагре. Примочки из отвара черники или мазь из свежих ягод применяют при экземах, ожогах. Настой ягод черники используют как дополнительное средство при почечно-каменной болезни. Отвар листьев черники полезен людям, страдающим сахарным диабетом. К тому же черника - это прекрасное общеукрепляющее средство, благотворно влияющее на весь организм.

А теперь несколько рецептов.

### КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНИКИ

Возьмите 100 г ягод, 100 г сахарного песка, 40 г крахмала, 4 стакана воды.

Вымытые ягоды черники разомните, отожмите сок. Выжимки прокипятите, отвар процедите, добавьте сахар. Во время кипения добавьте, помешивая, разведенный крахмал, доведите до кипения и снимите с огня. Влейте в готовый кисель отжатый сок и охладите.

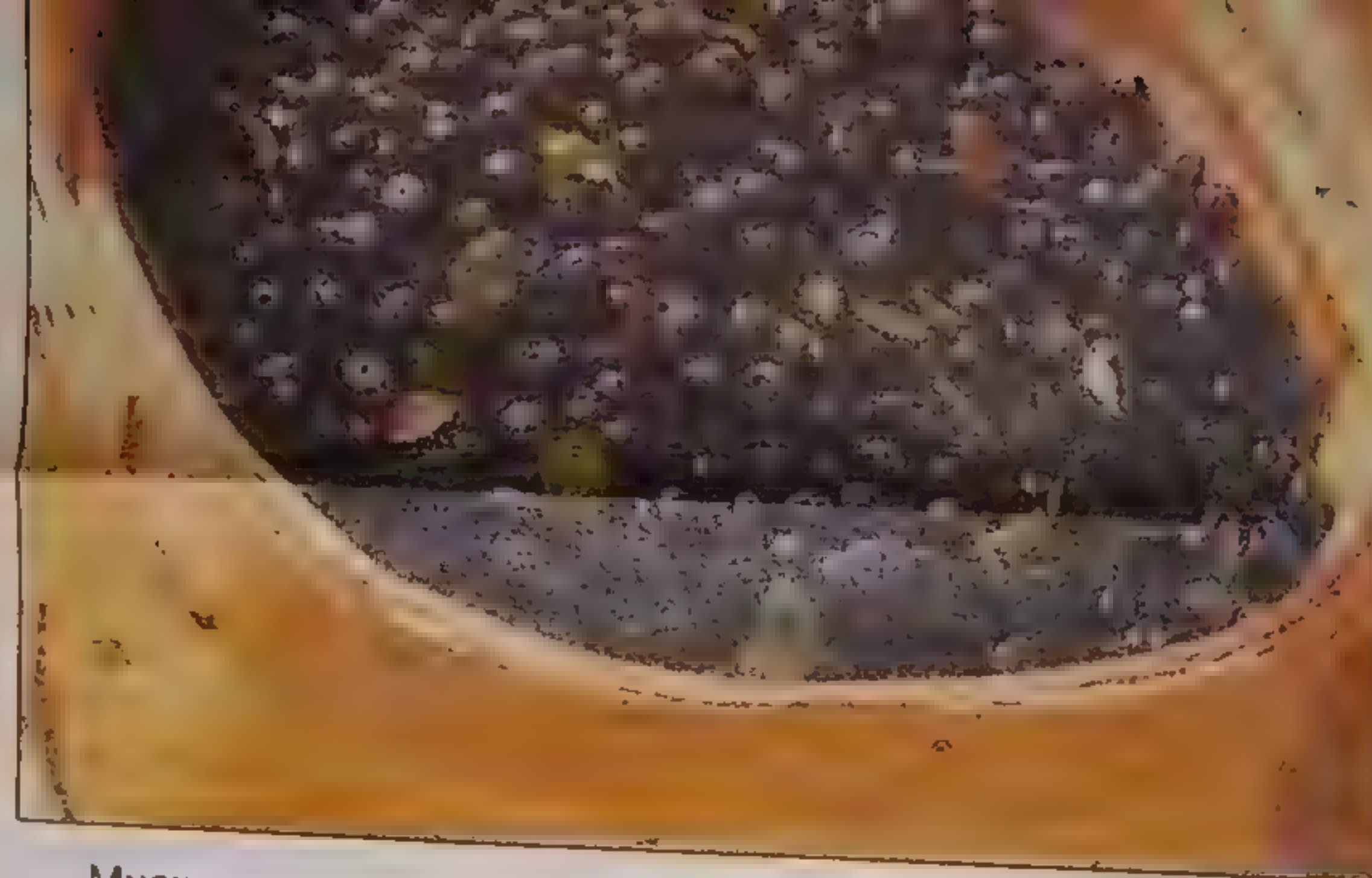
### КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ

Возьмите 3 стакана черники, 100 г сахарного песка, 3 стакана воды. Сахарный песок растворите в воде, доведите до кипения, опустите ягоды и снова прокипятите.

А вот **Татьяна ТИМЧЕНКО** из пос. Весково Калининградской области рекомендует чернику людям, страдающим от гастрита, энтерита, колита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

### ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНИКИ

Для варенья отберите зрелые ягоды. Переберите, вымойте, дайте стечь воде. После этого положите ягоды в горячий 70-процентный сахарный сироп, выдержите в нем 3-4 часа и варите до готовности. На 1 кг ягод вам потребуется 1-1,2 кг сахара. Заполненные вареньем банки нужно стерилизовать - полулитровые банки - 15 минут, литровые - 20 минут.



Множество рецептов домашних заготовок из черники прислала **Алла КРИЦКАЯ** из Красnodара.

### ЧЕРНИКА С ЯБЛОКАМИ

Возьмите 800 г черники, 200 г яблок. Для заливки возьмите 1 л яблочного сока и 300 г сахара.

Кислые яблоки порежьте дольками, вырежьте серединку, опустите на 2-3 минуты в кипящую воду и остудите в холодной воде. Чернику смешайте с подготовленными яблоками и переложите в банки. Свежевыжатый яблочный сок нагрейте до 60-70 градусов, растворите в нем сахар и горячим сиропом залейте содержимое банок. Пастеризуйте при 85 градусах полулитровые банки - 10 минут, литровые - 15 минут.

### ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНИКИ

*Первый способ*

На 1 кг черники вам потребуется 500 г сахара. Подготовленные ягоды положите в емкость для варки варенья, добавьте сахар, тщательно перемешайте. На слабом огне доведите до кипения и варите до готовности. Разлейте в горячем виде по банкам, закройте, переверните.

*Второй способ*

Возьмите 1 кг черники, 100 г сахара. Подготовленные ягоды положите в варочный тазик, засыпьте сахаром и на слабом огне доведите до кипения. Варите 20 минут, переложите в

охладите и отожмите через марлевую салфетку. Полученную массу вылейте в середину приготовленного сахара и сварите сироп.

В кипящий сироп засыпьте ягоды и варите на слабом огне 40 минут. Во время варки постоянно помешивайте ягоды и разминайте их о стенки таза. Готовый джем разлейте по горячим банкам.

### ЧЕРНИЧНЫЙ МАРМЕЛАД

Возьмите 1 кг черники, 600 г сахара. Ягоды подогрейте на слабом огне под крышкой до тех пор, пока они не покроются соком. После этого протрите их через сито. Пюре смешайте с сахаром и варите до тех пор, пока масса не начнет отставать от дна и стенок таза. После этого массу выложите на противень, выстланный пергаментом, разровняйте и подсушите в слабо нагретой духовке. Посыпьте сахарной пудрой, нарежьте фигурными кусочками и храните в холодном сухом месте в емкости с плотно закрывающейся крышкой.

### МАРИНОВАННАЯ ЧЕРНИКА ПО-ЧЕШСКИ

Возьмите 1 кг черники, 200 г сахара, 100 г столового уксуса, стакан воды.

В кипящей воде растворите сахар, добавьте уксус и порциями опускайте ягоды. Варите 3 минуты и укладывайте в банки. Маринад прокипятите еще не-

В кипящую воду положите сахар, лимонную цедру, чернику и варите до готовности. Затем добавьте крахмал, лимонную кислоту, доведите до кипения. И охладите. При подаче положите клецки.

### ЧЕРНИКА С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

Возьмите 700 г черники, 200 г меда, 100 г орехов. Чернику разложите в креманки и залейте медом, смешанным с измельченными орехами.

### МУСС ИЗ ЧЕРНИКИ

Возьмите 200 г черники, 160 г сахара, 700 г воды, 30 г желатина.

Ягоды переберите, промойте, сок отожмите, а мезгу отварите. Готовый отвар процедите, всыпьте в него сахар, отвар доведите до кипения и введите предварительно замоченный и разбухший желатин. Вновь доведите до кипения. Снимите отвар с огня, влейте в него охлажденный ягодный сок, хорошо перемешайте, охладите до 30-35 градусов и взбейте. Взбитый мусс разложите в креманки и охладите.

А вот что поведала о целебных свойствах черники **Хадиджат ИБРАГИМОВА** из села Спирино Новосибирской области.

Если в течение месяца ежедневно съедать по половине стакана черники, то можно поухудеть. Для восстановления зрения полезно пить чай из листьев черники. Глаза будут меньше уставать, если на ночь закапывать сок из свежих ягод. Ягоды можно заморозить и лечиться не только летом, но и зимой.

Множество рецептов из черники знает **Светлана СИМАНОВА** из пос. Ладва, Карелия.

Настой из ягод черники готовят так: 4 чайные ложки сухих ягод залейте двумя стаканами кипятка в эмалированной или стеклянной посуде и настаивайте 5 часов. Принимайте по полстакана 5-6 раз в день при язвенной болезни желудка.

Отвар ягод черники для наружного применения готовят из расчета одна столовая ложка высушенных плодов на 2 стака-

натной температуре и процедите. Остаток сырья отожмите, долейте кипяченой воды до объема 3 стаканов. Принимайте по стакану 3 раза в день.

*А теперь просто вкусные рецепты.*

### ЧЕРНИКА С ХЛЕБОМ

Свежую чернику разомните и перемешайте с крошками черного хлеба. Добавьте немного сахара и подавайте с холодным молоком.

### КУЛАГА

Отварите 400 г черники, добавьте 3 столовые ложки просеянной ржаной муки, разведенной в небольшом количестве воды, 80 г меда или сахара. Все перемешайте и на небольшом огне варите до готовности.

### КОКТЕЙЛЬ ИЗ ЧЕРНИКИ

На одну часть сока черники возьмите 2 части молока, добавьте сахар по вкусу и смешайте миксером. Пейте охлажденным.

### НАПИТОК ИЗ ЧЕРНИКИ

450 г вымытой сухой черники залейте водой и кипятите 5-10 минут. Доведите объем до 3 литров, добавьте 200 г меда и настаивайте в течение двух часов. После этого процедите и разлейте по бокалам.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ**



*Чем полезен физалис и что можно из него приготовить?*

**Зоя МОРОЗОВА,**

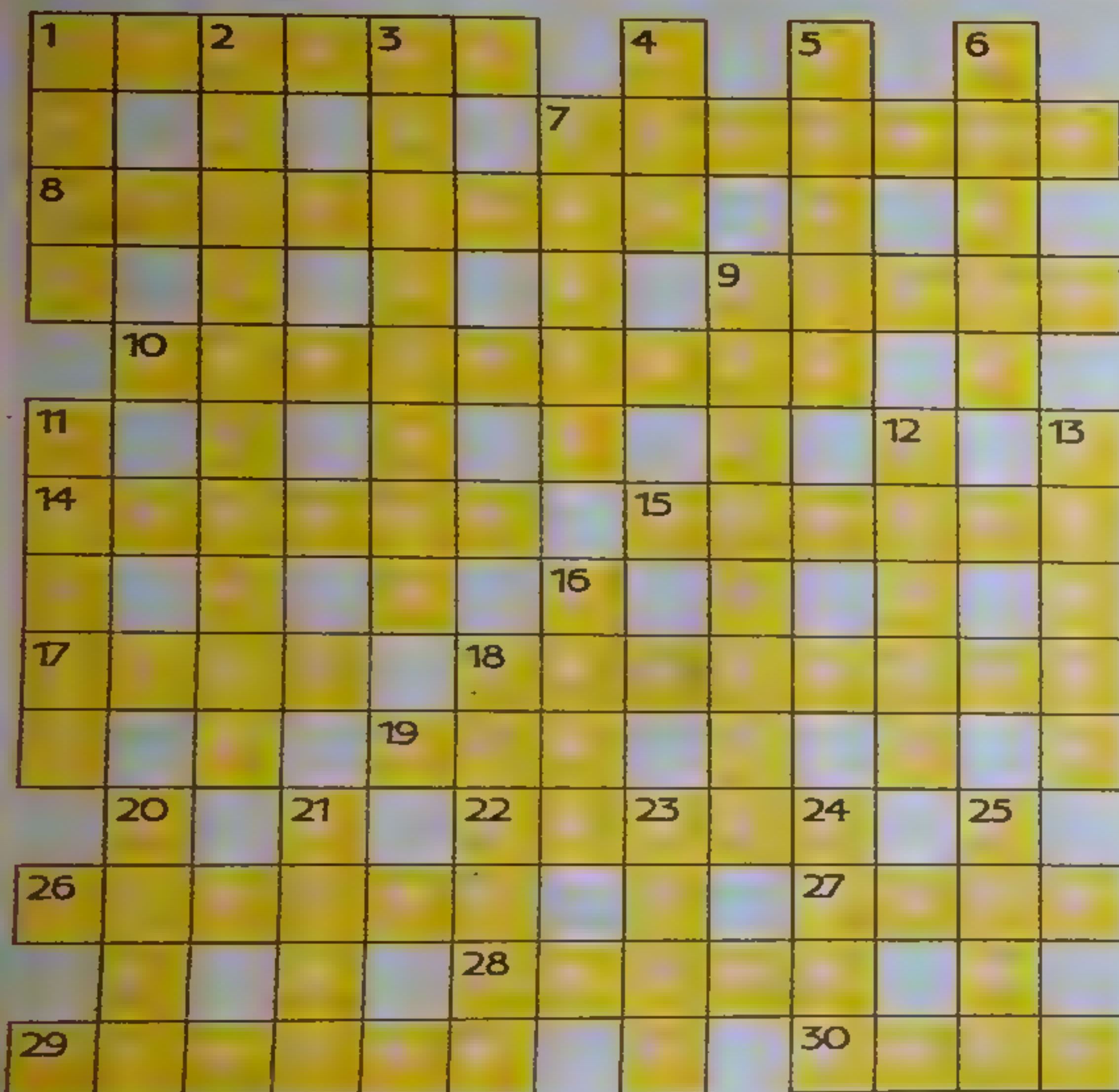
*пос. Юргамыш  
Курганской области.*

*Есть ли какие-нибудь способы варки варенья без сахара?*

**Мария ШУБИНА,**  
*Саратов.*



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали** 1. Дамский "панцирь" на шнуровке. 7. Вид искусства. 8. Небольшое лирическое стихотворение, посвященное даме, восхваляющее ее. 9. Имя той, кто первая заметила, что "уронили Мишку на пол, оторвали Мишке лапу...". 10. Луковица из сказки Дж. Родари. 14. Медленный вальс. 15. Мелкая рыбешка, срывающаяся большим деликатесом. 17. И непоколебимый коммунист Корвалан, и "плачущий богач" Альберто. 18. Цветок, употребляемый в парфюмерии. 19. Часть лица, предчувствующая выпивку за неделю. 22. Муж шашки во степи (песенное). 26. Персонаж поэмы А.С. Пушкина "Руслан и Людмила". 27. И европейская столица, и сарай для сушки снопов. 28. Что такое Титикака? 29. Жених мадам Грицацуевой. 30. Снежный человек.

**По вертикали.** 1. Индуистский Эрос. 2. Российский драматург, автор пьесы "Убьем мужчину?". 3. Подходящее прозвище для мужа, которому жена изменила только один раз. 4. Бывает мужским или женским. 5. Как называл свою возлюбленную булгаковский Мастер? 6. Мелодия несмазанных петель. 7. Молочный продукт. 9. Известное произведение неизвестного автора. 11. Уменьшение чего-нибудь. 12. Название пятой буквы старой русской азбуки. 13. Лучшее дерево для парилки. 16. Заплетенные волосы. 18. Он тем и хорош, что с плесенью. 20. Дачка в Швейцарии. 21. Припрятанные ценности. 23. Если бы Адам и Ева были китайцами, то они сначала съели бы его, а не яблоко. 24. Фасон поиному. 25. Авиценна считал, что этот самоцвет оберегает непорочность дев.

понравившуюся ему женщину.

**По вертикали.** 1. Площадка для битья выше пояса. 2. Самая населенная природная общага. 3. Участник вооруженного ограбления. 4. Бумага, призывающая кого-то к ответу. 5. Пока мы думаем, как его убить, оно убивает нас. 6. Есть и у винограда, и у художника, и у обычного человека. 7. Документ, с которым наши люди в чужой монастырь не ходят.

9. "Фантастическое" творение Гектора Берлиоза. 11. То, что сводят бандюки, когда не могут свести концы с концами. 12. Место в театральном зале, на которое не продают билетов. 13. Документ, дающий право посторонним рыться в ваших вещах. 16. Настольная игра с "барабанными палочками". 18. Поповская "возлюбленная", пострадавшая за какой-то кусок мяса. 20. Квартира, где рады шпиону. 21. Что делает вещество ядом или лекарством? 23. Левая нога пехотинца (разговорное). 24. Король блюзовой гитары по имени Би Би. 25. Мусоросборник, но не отделение милиции.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Лечение сломанного движка. 7. Что Сервантес называл матерью успеха? 8. "Никелевая" столица России. 9. Публичный, но не дом, а показ результатов деятельности. 10. Континент-"отщепенец". 14. Кастриля с носом. 15. Поручик Голицын как он есть. 17. Квинтет без дуэта. 18. Шаг к мудрости, но два шага от поступка. 19. В какое место обычно заглядывает стоматолог? 22. Человек без носков. 26. Крейсер на вечном приколе. 27. "Зиморская" баклажанная закуска. 28. Как называется сегодня, если завтра - праздник? 29. Шляпа, направляющая мысли в сторону курорта. 30. Орган, который кладет мужчина на





			19						
20		21		22		23		24	25
26								27	
				28					
29								30	

Подписано в печать 4.07.2001 в 18.50.



- Обожаю, когда меня ревнуют мужчины, - как-то призналась мне одна моя приятельница. - Если б ты только знала, что я делала, чтобы спровоцировать их, - и сама себе цветы дарила, и звонки по телефону в неурочное время устраивала, и кокетничала весьма откровенно при своем мужчине с другими, и даже слухи про свои интрижки с другими пускала...



- Зачем? Как это, зачем? Борьба за добычу, охотничий азарт, дух соревновательности действуют весьма благотворно на самцов, у них кровь играет, интерес пробуждается, они начинают больше внимания оказывать, ухаживать активней, стремятся быть с тобою рядом, чтобы, не дай Бог, кто-то другой добычу не увел, - продолжала любительница острых ощущений.

Попытки заставить мужчин ревновать - явление достаточно частое (и, кстати, не всегда осознанное) среди представительниц прекрасного пола. Чаше всего этим грешат женщины, не чувствующие себя достаточно уверенно в отношениях с мужчинами. У них, как правило, сильно развит комплекс неполноценности, постоянно терзает страх - я его недостойна, он может уйти - я должна удержать мужчину чем угодно. И вместо того, чтобы строить нормальные взаимоотношения, пускается (памятуя святую истину - ревнует, значит любит) во все тяжкие. А потом устроив мужчине весе-

## ДОЗИРОВАННАЯ РЕВНОСТЬ

наш медовый месяц длился почти целый год! А потом как-то потихоньку-помаленьку все стало будничным и обыденным. Так получилось, что для моего Виталика самым главным стала не семья, а работа. Нет, я понимаю, что для мужчины это вообще очень важно, но не до такой же степени! Он работал не только допоздна, но прихватывал и праздники, и выходные. Дошло до того, что он однажды просто забыл о моем дне рождения! Я чувствовала себя позабытой-позаброшенной и уже, можно сказать, поставила крест на своей семейной жизни. Как вдруг... В общем, Виталькин отец отмечал круглую дату, мы пошли на день рождения. Мой супруг бродил где-то по квартире с какими-то старыми друзьями.

супруг (когда его гнев поулегся) вдруг стал смотреть на меня как-то по-другому - с интересом, что ли... Теперь он приходил домой пораньше, начал с большим удовольствием общаться со мной, и... у нас давно уже не было такого прекрасного секса, как теперь. Как ни странно, но ревность явно пошла ему на пользу...

В ситуациях, подобных рассказанной Людмилой, дозированная ревность (чуть-чуть, на уровне игры и ощущений, а не прямых измен и конкретных фактов) - достаточно эффективный помощник. Поздний приход с работы, непонятный разговор по телефону, заезд к подруге на все выходные, новая прическа, постоянные цветы в доме - пусть ваш благоверный перемзает голову. Только жен-

## ВПЕРЕД В ПРОШЛОЕ

Мне 16 лет. До начала половой жизни я занималась петтингом с другими мужчинами, что меня сильно возбуждало. Уже год веду регулярную половую жизнь с любимым, очень ласковым человеком, но оргазма не испытываю, даже редко возбуждаюсь.

Сам акт длится 15-20 минут, он делает все, чтобы мне было хорошо, мы пробовали разные виды секса, но я почти ничего не чувствую. Пробовала мастурбировать - тоже ничего. Тем не менее меня все еще возбуждают эротические сцены и т.д. Мне хотелось бы чувствовать хотя бы то, что было до первой близости, не говоря уж об оргазме.

Арина. г. Кинешма.

Всякому овощу свое время. Есть такое понятие - психосексуальное развитие человека. Это значит, что каждый из нас проходит определенный путь, на протяжении которого вырабатываются стереотипы поведения со своим и противоположным полом, отношение к женщинам и мужчинам, детям, работе, видам отдыха и многому другому, - практически ко всем сторонам жизни. Ведь мужчины и женщины различаются не только анатомически, но и физиологически и интеллектуально.

Лет до 3-4 образуются понятия: это дяди, это тети, это я. Я - мальчик, я - девочка, если я буду вести себя вот так, то меня похвалят, а если вот эдак, то поругают. А ведь от мальчика ждут, что он будет вести себя как мальчик, а от девочки - соответствующего поведения. Постепенно это поведение становится настолько привычным, что ребенок, а потом и взрослый уже не задумывается над тем, что это - всего лишь навязанное воспитанием ограниченное положение в мире.

Потом идет этап полоролевых игр: дети играют в то, кем они будут, когда вырастут: мальчики - в мужские профессии, а девочки - в женские. Отраба-



**ЮРИ ПРОКОПЕНКО**  
врач-сексопатолог,  
кандидат  
медицинских наук,  
обозреватель  
«Друга дома»

менности тех или иных отношений. Если у мальчиков достаточно рано пробуждаются истинно сексуальные желания (стремление к самому половому акту), то девочки надолго задерживаются на эротической стадии, а потому переход к половой жизни как таковой бывает далеко не безобиден.

Если девушка стремится к эротической близости и находится в соответствующем возрасте, то именно от ласк она будет получать самые сильные переживания. А половой акт может расцениваться как нечто грязное, ненужное, как досадную расплату за минуты восхитительных ласк.

Кроме того, в любом деле для перехода в новое состояние требуется время и какие-то внутренние процессы. Точно так же и переход от длительных ласк во время свиданий к более краткому общению при привычном половом акте.



достаточно уверенно в отношениях с мужчинами. У них, как правило, сильно развит комплекс неполноценности, постоянно терзает страх - я его недостойна, он может уйти - я должна удержать мужчину чем угодно! И вместо того, чтобы строить нормальные взаимоотношения, пускается (памятуя святую истину - ревнует, значит любит) во все тяжкие. А потом, устроив мужчине веселую и "насыщенную" жизнь, удивляется - почему же он все-таки ушел? И делает для себя еще более страшный вывод - меня вообще нельзя любить!

Некоторые женщины вполне сознательно и с наслаждением мучают мужчин, и делают это с чувством и с толком. Этот тип женщин просто обожает власть. Они таким образом упиваются чувством собственной значимости, поддерживая свою самооценку на невиданной высоте. Как правило, эти дамы не смогли реализовать себя профессионально, поэтому и проявляют свои способности и творчество в данном процессе...

Бывает, что женщина (особенно прожив с мужем много лет) пытается таким образом "пробудить" ставшего сонным супруга, освежить их взаимоотношения.

- Мы с Виталием вместе уже почти семь лет, - рассказывает Людмила. - Первое время мы жили вообще замечательно,

же степени! Он работал не только допоздна, но прихватывал и праздники, и выходные. Дошло до того, что он однажды просто забыл о моем дне рождения! Я чувствовала себя позабытой-позаброшенной и уже, можно сказать, поставила крест на своей семейной жизни. Как вдруг... В общем, Виталькин отец отмечал круглую дату, мы пошли на день рождения. Мой супруг бродил где-то по квартире с какими-то старыми друзьями. Рядом со мной за столом каким-то образом оказался молодой черноволосый мужчина с галантными манерами и приятным низким голосом. Мы познакомились, и Олег стал весьма искусно ухаживать за мной - мы пили шампанское, он рассказывал какие-то веселые истории, и я вновь почувствовала себя легкомысленной, молодой, желанной... А потом мы вышли на балкон покурить, и вот там-то (как-то так случайно получилось) Олег вдруг приобнял меня... Не скрою, мне было ужасно приятно... Так мы и стояли рядышком, курили, смотрели в темноту... Но стоило мне обернуться, как я увидела перекошенное лицо своего мужа. Он вылетел из квартиры, не сказав мне ни слова!

Помирились мы потом с огромным трудом. Я ходила по дому с видом побитой собаки и думала, что теперь нашей семейной жизни вообще конец. Каково же было мое удивление, когда я вдруг заметила, что мой

го секса как теперь. Как ни странно, но ревность явно пошла ему на пользу...

В ситуациях, подобных рассказанной Людмиле, дозированной ревность (чуть-чуть, на уровне игры и ощущений, а не прямых измен и конкретных фактов) - достаточно эффективный помощник. Поздний приход с работы, непонятный разговор по телефону, заезд к подруге на все выходные, новая прическа, постоянные цветы в доме - пусть ваш благоверный поломает голову... Только женщине не стоит заигрывать и забывать, что мужчины в семье ценят стабильные, ровные, надежные отношения. Да, редкие "всплески эмоций" порой прогоняют скуку, вносят в отношения новую струю, заставят мужа поглядеть на вас по-другому, но если это повторяется периодически - будьте уверены, когда-нибудь мужчина, элементарно устав от этого, найдет себе более тихую и уютную гавань. А если даже и нет, то в ваших отношениях появится некая нервозность, натянутость, недоверие и, следовательно, недожество друг другу. За которым, если не происходит разрыва, наступает пустота. У мужчин как бы срабатывает некий защитный механизм, ведь постоянно жить на вулкане не может и не хочет никто, а уж особенно представители слабого пола (в смысле мужчины).

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

меня похвалят, а если вот эдак, то поругают. А ведь от мальчика ждут, что он будет вести себя как мальчик, а от девочки - соответствующего поведения. Постепенно это поведение становится настолько привычным, что ребенок, а потом и взрослый уже не задумывается над тем, что это - всего лишь навязанное воспитанием ограниченное поведение в мире.

Потом идет этап полоролевых игр: дети играют в то, кем они будут, когда вырастут: мальчики - в мужские профессии, а девочки - в женские. Отрабатываются ситуации взаимоотношений в семье, на улице, на работе - и все это в виде игры, на самом деле являющейся отражением мира взрослых, к которому постепенно ребенок приспособляется.

С началом периода полового созревания, лет в 11-12, приходит этап платонической влюбленности - во всех и ни в кого, во все и ни во что. Потом на смену отвлеченной влюбленности приходит эротическая или романтическая: восторженное отношение к избранному человеку, стремление к близости невинной, но возбуждающей: прикосновение, ласка, поцелуй. И масса мечтаний и фантазий.

Вот в этот период очень многие девушки испытывают эротические и сексуальные ощущения, которые намного перекрывают то, что будет у них в дальнейшей жизни.

Такое положение зависит от открытости отношений между влюбленными и от своевре-

эротической близости и находится в соответствующем возрасте, то именно от ласк она будет получать самые сильные переживания. А половой акт может расцениваться как нечто грязное, ненужное, как досадную расплату за минуты восторга.

Кроме того, в любом деле для перехода к новому качеству требуется время и какие-то внутренние процессы. Точно так же и переход от длительных ласк во время свиданий к более краткому общению при привычном половом акте не всегда проходит легко. Поэтому у некоторых женщин возникает своеобразный "провал" в ощущениях: сильное возбуждение и даже оргазм при ласках до начала половой жизни сменяется снижением переживаний интимного контакта в начале сексуальной "карьеры", а затем вновь пробуждается, но уже на качественно новом и более высоком уровне.

Тем более эта смена ощущений выражена, если девушка начинает половую жизнь преждевременно.

Поэтому общая тактика поведения очень проста: вернуться к тому, что возбуждало чуть раньше. Больше внимания уделять ласкам, часть интимных встреч проводить в виде только петтинга, не имитировать оргазм, обманывая партнера и саму себя, а получать удовольствие от того, что удастся получить при том, что происходит реально. Словом, не перескакивать от одного состояния души и тела к другому, а постепенно и медленно переходить к более зрелой сексуальности.



*Мне - 22, моей невесте - 20. Мы уже год живем половой жизнью, хотим пожениться. Но недавно она мне призналась, что в 16 лет имела опыт лесбийской любви с подругой. Я боюсь жениться на лесбиянке - вдруг она "пойдет по бабам"...*

**Сергей Д. Омск.**

Да не берите вы в голову - ну какая она лесбиянка! Скорее всего, четыре года назад девочки какую-нибудь "порнушку" посмотрели и решили выпендриться, поиграть в "крутое лесбо". И поиграли. Наверняка это ей не очень понравилось. Иначе не жила бы она с вами. Так что поводов для пережива-

та может оказаться бисексуальной, то есть испытывающей влечение к лицам как своего, так и противоположного пола. Но противоположного пола. Но опять-таки не волнуйтесь - ни по каким "бабам" она не пойдет, каким "бабам" она не пойдет, конечно, в том случае, если она вас любит. А если нет - ну пойдет она не по бабам, а по мужикам, вам легче будет? А судя по тому,

ний нет. В самом крайнем случае ваша невеста

что она рассказала вам о своем опыте, она вас не только любит, но и доверяет вам.

Проблема может крыться в другом - этот пресловутый лесбийский опыт гнетет ее, она хочет как бы зачеркнуть, забыть его, ибо действительно была это лишь подростковая дурь. И, рассказывая вам об этом, она подсознательно ждет от вас наказания - обиды, презрения... В любом случае ваша задача - не отталкивать ее, а успокоить, ска-

зав примерно следующее: мы друг друга любим, мало ли у кого что было, день вчерашний - одно, а сегодня я хочу быть с тобой.

Хотя в любом случае деликатный откровенный разговор не помешает. И даже если ваша невеста признается в том, что действительно бисексуальна, - все равно не волнуйтесь. Главное в том, что любит-то она вас, а не гипотетических "баб".

**Марина ЛЬВОВА,**  
психолог.

## ОШИБКА МОЛОДОСТИ





**Зубы курильщика, по замечанию одного моего знакомого стоматолога, представляют собой забор воспоминаний. Над такими зубами приходится изрядно повозиться, прежде чем поймешь, что здесь требуется срочно удалить, а что еще можно оставить на починку. Таково свойство никотина: он отлагается на зубах, вызывая вначале пожелтение их, а затем и разрушение. К тому же, раздражая слизистую оболочку десен, никотиновые пары разрыхляют десны, отчего основания зубов стабильно кровоточат.**

## НИКОТИН И ЗУБЫ



Внешне мужественно-экраный мужчина с сигареткой в зубах - в кресле стоматолога жалко демонстрирует свои далеко не эстетичные полости рта, как правило, еще и снабженные весьма неприятным запахом. Временное успокоение зубной боли при курении объясняется ядовитым действием никотина на открытый зубной нерв. Увы, утешает себя тем, что "зуб прошел", курильщик напрасно. Открытый нерв даст знать о себе яростно и в самое неподходящее время.

Помимо разрушения зубов и десен пачка сигарет несет в себе еще один неприятный сюрприз. Постоянное механическое и химическое раздражение нижней губы от трения папиросы, трубки или мундштука нарушает естественную составную слизистой оболочки губ. Никотин и кислоты, содержащиеся в табаке, если и не приведут к развитию раковых болезней, во всяком случае, будьте уверены, лишат вас возможности воспринимать вкусовую гамму. Из-за того что табак снижает вкусовые ощущения, у курильщиков притупляется вкус к горькому, со-

ному, сладкому, кислому. Стол у курильщика бледен, как и его вид.

Курильщику лучше не улыбаться. Очаровательной улыбки, как у обманщика-супермена с картинки, не выйдет. В том, что еще осталось от зубов, врач-стоматолог будет пытаться найти здоровые корни, чтобы пристроить на них искусственную пирамиду из металла или кера-

мики (смотря что вам по карману). Потому как, несмотря на то что сигареты убивают здоровый аппетит, курильщики периодически хотят есть...

Путь к нормальному обеду приходится пролагать через мучительное кресло зубного врача. Так не лучше ли отказаться от сигарет?

Татьяна ЗУБКОВА.

Выявит это заболевание исследование крови, которое следует проводить в ранние сроки беременности, а также в 20 и 30 недель. Именно в это время наиболее вероятно развитие анемии. Вызвана она, как правило, недостатком в питании алиментарного железа, фолатов, а также сопутствующими заболеваниями: анемией до беременности, кормлением грудью, родами троих и более детей, обильными менструациями, частыми абортми, многоплодной беременностью, недугами желудочно-кишечного тракта, а также хроническими тонзиллитами, холециститами, геморроем.

Синдромами железодефицитной анемии у беременной женщины являются трофические нарушения: сухость кожи, ломкость ногтей, "заеды" в уголках рта, дисфагия. При дефиците железа снижены репаративные процессы кожи, слизистых. Понижается иммунитет, поэтому частыми могут быть инфекционные и респираторные заболевания. Характерны мышечная слабость, сонливость, снижение памяти, раздражительность. У таких беременных возникает желание поедать несъедобные продукты (мел, известку, лед и т.д.), пристрастие к необычным запахам (ацетон, бензин; краска и т.п.).

При снижении уровня гемоглобина или эритроцитов появляются симптомы, характерные для всех анемий: одышка, тахикардия, обмороки, слабость, систолический шум с наибольшей интенсивностью на верхушке.

Чем же опасны подобные состояния? Железо является основным элементом многих белков, обеспечивающих перенос кислорода и электронов. Поэтому при анемии у беременных женщин плод испытывает

**Хорошо известна истина: "Только у здоровой женщины рождается здоровый ребенок". Среди заболеваний, возникающих во время беременности и в связи с ней, - железодефицитная анемия. Как выявить ее и что нужно предпринять, чтобы этого заболевания не было, рассказывает врач-терапевт 6-й минской женской консультации Елена ЧЕРНЫХ.**

утробе матери, особенно за последние два месяца.

Потребность беременной женщины в железе различна. В первые три месяца ей достаточно 2 мг железа, которое усваивается из пищи при рациональном достаточном питании. В последующие месяцы беременности эта потребность увеличивается в 2-3 раза и более. В это время рекомендую питаться нежирным мясом красных сортов (телятина, говядина, печень, баранина), так как человек получает железо из животного миоглобина. Из продуктов растительного происхождения усвоению железа мешают пектиновые вещества. Ешьте больше гречневой каши - железо хорошо всасывается организмом из гречневой крупы. Профилактическая доза алиментарного железа - 30 мг. С этой целью используйте препараты ферроплекс, фефол. Лечебная доза алиментарного железа - 100-120 мг максимально. Для этого лучше всего использовать гино-тардиферон, ферроградумет, хеферол, ферронал. Помните: всасывание железа улучшается при наличии

ЖЕЛЕЗО ДЛЯ БУДУЩЕГО МАМА

Полынь обыкновенная

**Два вида этой травы, принадлежащих к одному семейству сложноцветных, по-научному называли полынь горькая и полынь обыкновенная. Гурманы используют оба вида этой травы в кулинарии. Из цветков полыни горькой готовят напитки и приправы с особым пряным вкусом и особым специфическим запахом. Молодые сушеные листь-**



совую гамму. Из-за того что табак снижает вкусовые ощущения, у курильщиков притупляется вкус к горькому, со-

симатолог будет пытаться найти здоровые корни, чтобы построить на них искусственную пирамиду из металла или кера-

заться от сигарет?

Татьяна ЗУБКОВА.

Полынь обыкновенная



Внешне эти травы заметно отличаются: у первой листья серебристоопушенные, у второй - листья сверху зеленые, снизу сероватые. И хотя зацветают в одни и те же сроки - июнь-август, метелки у горькой полыни усеяны мелкими желтыми цветками, у обыкновенной - красноватыми.

Но есть у них общее очень важное свойство: издавна служат они прекрасным лекарственным сырьем.

У горькой полыни заготавливают только траву: во время цветения срезают ее верхушки длиной 20-25 сантиметров. Нужно помнить, что опоздание со сроками сбора ведет к снижению лекарственной ценности полыни.

Чтобы трава не потемнела, ее кладут в корзину свободно, рыхло, а затем раскладывают на чердаке или под навесом слоем в три-пять сантиметров. Так она быстрее высушится. При солнечной погоде на это уйдет пять-семь дней. Хорошо высушенные стебли должны легко ломаться. Хранить их нужно в полотняных

плотных мешочках или в деревянной таре в течение двух лет.

Полынь содержит горькие гликозиды, эфирное масло, в состав которого входят терпеноиды, хамазулен, дубильные вещества, алка-

лоиды, фитонциды, органические кислоты и каротин. Такой набор биологически активных веществ позволяет использовать полынь для остановки кровотечений, обезболивания и заживления ран.

Настой, настойка и экстракт из горькой полыни усиливают секрецию желудочного сока, желчи и содержимого поджелудочной железы, тем самым стимулируя деятельность пищеварительных органов, а также способствуя возбуждению аппетита.

В домашних условиях повысить аппетит можно за счет систематического приема чая из полыни: чайную ложку измельченной травы залить двумя стаканами кипятка, сосуд хорошо укутать на 20 минут. Затем процедить и принимать по четверти стакана три раза в день за 30 минут до еды.

С этой же целью можно воспользоваться готовой настойкой: 15-20 капель принимать три раза в день за 15-30 минут до еды. Вместе с тем прием полыни не должен превышать двух месяцев,

**Два вида этой травы, принадлежащих к одному семейству сложноцветных, по-научному называли полынь горькая и полынь обыкновенная. Гурманы используют оба вида этой травы в кулинарии. Из цветков полыни горькой готовят напитки и приправы с особым пряным вкусом и особым специфическим запахом. Молодые сушеные листья полыни обыкновенной добавляют (на кончике ножа) в мясо за одну-две минуты до его готовности или в маринад, в котором выдерживают мясо перед кулинарной обработкой, а также как приправу к любым жирным блюдам.**

## ПОЛЫНЬ - ТРАВА ЛЕЧЕБНАЯ

чтобы не вызвать отрицательного действия.

Препараты горькой полыни оказывают болеутоляющее действие при ушибах, растяжениях связок, вывихах, спазме и воспалении толстого кишечника.

В народной медицине полынь горькую в смеси с тимьяном ползучим и золототысячником используют для борьбы с алкоголизмом: две столовые ложки смеси в равных долях залить одним стаканом горячей воды, прокипятить пять минут, охладить, процедить и принимать по две столовые ложки три раза в день до еды. Курс лечения - один-два месяца. После перерыва (один месяц) курс можно повторить. Однако успех зависит от горячего желания самого алкоголика избавиться от пагубного пристрастия.

У полыни обыкновенной лекарственным сырьем служат и листья, и корни. Заготавливают траву так же, как и у горькой полыни.

Корни обыкновенной полыни собирают осенью. От главного корня отделяют мягкие мясистые части, моют холодной водой и сушат под навесом или в сушилке при температуре 50-60 градусов. Хранят корни в деревянной таре не более трех лет.

Трава содержит эфирное масло, аскорбиновую кислоту, каротин, дубильные вещества, алкалоиды, инулин, слизистые

и смолистые вещества. В корнях обнаружены эфирное масло, дубильные, смолистые и сахаристые вещества.

Препараты из полыни обыкновенной обладают кровоостанавливающим, жаропонижающим, противосудорожным, обезболивающим, противоглистным действием. Отвар полыни можно применять при отравлениях и воспалении слизистых оболочек. Отвар готовят так: берут две столовые ложки сырья, заливают стаканом горячей воды, кипятят 10 минут, процеживают и принимают по две столовые ложки три раза в день до еды.

Настой травы в виде примочек используют при насморке и головной боли, а для лечения почечно-каменной болезни его принимают внутрь.

Для приготовления настоя нужно взять три столовые ложки травы, залить стаканом горячей воды, прокипятить 5-10 минут, процедить и отжать. Принимать по столовой ложке три раза в день до еды.

Полезно спринцевание настоем полыни, разведенным кипяченой водой в соотношении 1:10 при эрозии матки. При болезненных и скудных менструациях ре-

комендуется делать спринцевания из настоя листьев или отвара корней объемом один литр. Настой и отвар в этом случае предварительно разводят кипяченой водой в четыре раза. С помощью настоя можно избавиться от аскарид и остриц, сделав на ночь микроклизмы объемом 60 грамм.

Записала  
Елена ПОЛЯКОВА.



Полынь горькая

комендуется делать спринцевания из настоя листьев или отвара корней объемом один литр. Настой и отвар в этом случае предварительно разводят кипяченой водой в четыре раза.

С помощью настоя можно избавиться от аскарид и остриц, сделав на ночь микроклизмы объемом 60 грамм.

Евгения ПЕНОВА.



## ОСЕННЕЕ ЛИЦО

**В пожилом возрасте уход за кожей лица требует особого внимания. Теперь предстоит умыться только водой комнатной температуры, отказаться от щелочных мыл, протираний спиртом или одеколоном. Можно пользоваться вазелиновым, глицериновым, а еще лучше детским мылом. Но умываться с мылом достаточно всего 2-3 раза в неделю. Кожу не растирают после умывания, а осторожно осушивают мягким полотенцем. Полезно вместо умывания протирать лицо простоквашей или молоком с водой (одна часть молока на две части кипяченой воды).**

После щадящего умывания задумайтесь над тем, какой поход вам предстоит. От ветра, сырости, холода, солнечных лучей вашей коже требуется защита. Питательный, ланолиновый, миндальный крем, а сверху - пудра. Такую "броню" можно заменить домашним желтком, стакана сливок, сока одного лимона и стакана тройного одеколона. Эту смесь следует хранить в холодильнике во флаконе с широким горлышком. На лицо наносить ватным тампоном. Лишнее пометить салфеткой. Ее прикладывают поочередно ко лбу, вискам, щекам, подбородку, избытки крема впитываются в салфетку. Ну а на ночь хорошо протирать лицо подогретым растительным маслом.

Если кремами вы не пользуетесь давно, а лицо требует более сложного "косметического ремонта", возьмитесь за маски. Не из тюбика, а приготовленные в кухне. Скажем, медовые (столовая ложка меда с яичным желтком), из свежей простокваши или масляные. Последние делаем так. Смешиваем одну часть какао-масла 4 частями подсолнечного, персикового или миндального мас-

Можно сказать, что кожа является самым крупным органом человеческого организма, защищающим нас от вторжения чуждых и вредных субстанций и служащим той переправой, через которую наше тело покидают токсины. Но наша кожа пориста, а это значит, что многие из тех веществ, которые входят с ней в контакт, проникают в глубь ее структуры. Именно поэтому, когда имеется такая возможность, при уходе за кожей важно пользоваться только чистыми, натуральными, мягкими субстанциями. Ведь ни для кого не секрет, что в выпускаемых косметической промышленностью средствах и препаратах содержится масса таких синтетических ингредиентов, как загустители, консерванты, гелеобразующие вещества, осветляющие компоненты, ароматические и красительные ферменты. Все они добавлены лишь для того, чтобы увеличить внешнюю привлекательность товара, но равным счетом ничего не делают для улучшения состояния кожи. А ведь мы платим за них большие деньги... Поэтому мы предлагаем вам последовать примеру известных косметологов, которые давно уже признались, что кремы, лосьоны, маски и молочко для ухода за

лой водой, промокните кожу полотенцем. Если вы сильно накрашены, процесс можно повторить дважды. Крем должен быть использован в течение двух дней, и его достаточно для двух очищений.

**3. Тонизирование.** После очищения важно восстановить естественный уровень жидкости кожи, который, как правило, нарушается в процессе ее очистки. Для этого необходимо сделать домашний тоник из зеленого чая. Он подходит для всех типов кожи и содержит алоэ как полезный успокаивающий компонент и зеленый чай - как



## ДОМАШНЯЯ КОСМЕТИКА

*Она не только дешевле, но и эффективней покупной*

**В последнее время специалисты все чаще советуют совмещать приятное с полезным: в средства по уходу за лицом, сделанные в домашних условиях, лишены консервантов и химических компонентов, теперь добавляются ароматические вещества, которые улучшают не только состояние кожи, но и состояние вашей души. Свежие природные ингредиенты благотворно влияют на психику, расслабляют, снимают стресс, одновременно увлажняя лицо, придавая коже красивый цвет, эластичность и свежесть. Думаете, это дорого? Напротив, это намного дешевле, чем покупка дорогих косметических средств и походов по салонам красоты, и ничуть не менее эффективно по особым случаям, а еженедельно, чтобы лицо всегда было ухожено и в идеальном состоянии.**

эффективный антиокислитель, предотвращающий процесс старения. Для тоника вам понадобится чашка дистиллированной воды, столовая ложка с верхом зеленого чая, столовая ложка с верхом сухих цветов ромашки, чайная ложка гидрозола розовых лепестков, столовая ложка геля алоэ, 3 чайные ложки яблочного уксуса, 3 чайные ложки лимонного сока (добавляется только для жирной кожи). Поведите

его постукивающими движениями, и через несколько минут оно само впитается.

Время от времени полезно делать маски и проводить сеансы глубокого очищения кожи и снятие с нее верхнего отмершего слоя клеток. Специально для этого мы приводим еще несколько полезных рецептов, которые обязательно



следует хранить в холодильнике. фла-  
коне с широким горлышком. На лицо  
наносить ватным тампоном. Лишнее по-  
может убрать специальная косметичес-  
кая салфетка. Ее прикладывают пооче-  
редно ко лбу, вискам, щекам, подбород-  
ку, избытки крема впитываются в салфет-  
ку. Ну а на ночь хорошо протирать лицо  
подогретым растительным маслом.

Если кремами вы не пользуетесь дав-  
но, а лицо требует более сложного "кос-  
метического ремонта", возьмитесь за  
маски. Не из тюбика, а приготовленные  
в кухне. Скажем, медовые (столовая лож-  
ка меда с яичным желтком), из свежей  
простокваши или масляные. Последние  
делаем так. Смешиваем одну часть кас-  
торового масла с 4 частями подсолнеч-  
ного, персикового или миндального мас-  
ла. Смесь подогреваем, а затем смочен-  
ный в ней тонкий слой ваты накладываем  
на лицо.

Маску следует применять в течение  
10-15 минут перед утренним умывани-  
ем или вечером, незадолго до сна. Мас-  
ки из смеси меда с желтком и из про-  
стокваши хорошо смывать водой без  
мыла. Чтобы избавиться от масляной  
маски, снимают слой ваты, пропитанный  
маслом, и протирают кожу сухим тампо-  
ном. Маски можно и нужно чередовать,  
делая их 2-3 раза в неделю.

Увы, маски бессильны там, где учас-  
тки кожи отвисают. Но тут хорошо дей-  
ствуют повязки. Отвисшую кожу, ска-  
жем, нижней части лица, фиксируем ши-  
роким бинтом, который завязываем уз-  
лом на макушке. Такую повязку можно  
накладывать на несколько часов или на  
всю ночь. Между прочим, для предупре-  
ждения отвисания кожи имеет значе-  
ние положение головы во время сна.  
Спать лучше на спине или на правом  
боку, не подкладывая под голову высоко  
подушку и не зарываясь в нее.

Отечность и мешки под глазами мо-  
гут быть не только результатом вялости  
кожи, но и следствием болезни сердца  
и других органов. В таких случаях надо  
не только обратиться к терапевту, но и к  
диетологу, если вы до сих пор придержи-  
ваетесь питания "как попало". Надо  
регулировать деятельность кишечника,  
избегать переедания.

Ведь для сохранения хорошего со-  
стояния кожи лица недостаточно только  
кремов и масок. Необходимо следить за  
собой в комплексе. Вспомните, что ут-  
ренней зарядке с последующим обтира-  
нием влажным полотенцем все возрасты  
покорны. Придумайте повод для прогу-  
лок пешком. Соблюдая такие предуп-  
реждения, вы сможете не только предуп-  
редить раннее увядание, но и сохранить  
в хорошем виде лицо на многие годы.

Анна КАРЕВА.

розовые растительные масла, получен-  
ные методом холодного отжима, помога-  
ет поддерживать кожу молодой, эластич-  
ной и свежей. Гидросолы и базовые мас-  
ла (базовые потому, что их источник -  
само растение, а не плоды) представляют  
собой ароматные субстанции, получае-  
мые из различных частей растений, на-  
пример из лепестков цветов, из травяных  
стеблей, из коры и листьев деревьев и  
кустарников. Они являются основными и  
главными компонентами любого косме-  
тического плана по уходу за кожей, осно-  
ванного на природных компонентах. Ра-  
стительные масла холодного отжима по-  
лучают из различных фруктов, семян и  
орехов (то есть из плодов), и к ним  
относятся оливковое и сладкое миндаль-  
ное масло, масло авокадо и кокоса, а  
также масло жожоба. Используемые все  
вместе, гидросолы, базовые масла и мас-  
ла холодного отжима эффективно ухажива-  
ют за кожей, снабжая ее всеми полез-  
ными веществами.

Перед тем как приступить к созданию  
собственного ароматического крема или  
молочка, нужно определить тип своей  
кожи, от которого зависит, какие ингре-  
диенты вы будете использовать. Думаем,  
вы уже знаете, как определить тип кожи,  
напомним лишь, что типов существует в  
общей сложности пять: жирный, сухой,  
нормальный, комбинированный, или сме-  
шанный, и чувствительный. Помните и о  
том, что даже минимальный план по ух-  
ду за кожей должен состоять из трех  
базовых ступеней: очищения, тонизиро-  
вания и увлажнения.

**1. Перед очищением.** Перед тем  
как приступить к очищению кожи, реко-  
мендуется сделать для лица легкую паро-  
вую ванну, которая откроет поры и облег-  
чит процесс очистки. Для этого намочите  
полотенце в миске очень теплого расти-  
тельного чая (предпочтительно ромаш-  
кового), отожмите его, распрямите, на-  
ложите на лицо и шею и, приняв удобную  
позу, держите, пока полотенце не осты-  
нет. Эту процедуру можно повторить  
несколько раз, поскольку она приятна и  
полезна.

**2. Очищение.** Снимите с лица грязь,  
остатки косметики и вредные вещества,  
накопившиеся за день, при помощи до-  
машнего легкого очищающего средства -  
розового крема. Рецепт его прост. Вам  
потребуется столовая ложка жирной сме-  
таны, чайная ложка гидросола розовых  
лепестков (иначе, сока, отжатого в до-  
машних условиях) и 2 чайные ложки оли-  
вкового масла. Смешайте ингредиенты по  
очереди в той последовательности, в  
которой они указаны, тщательно пере-  
мешивая массу после каждого добавле-  
ния. Нанесите на кожу лица и шеи мягки-  
ми кольцевыми движениями. Смойте теп-

лотой, снимая стресс, одновременно увлажняя лицо, придавая коже  
красивый цвет, эластичность и свежесть. Думаете, это дорого?  
Напротив, это намного дешевле, чем покупка дорогих косметических  
средств и походов по салонам красоты, и ничуть не менее эффектив-  
но. Мы рекомендуем женщинам баловать себя подобными масками  
не по особым случаям, а еженедельно, чтобы лицо всегда было  
ухажено и в идеальном состоянии.

эффективный антиокислитель, предотв-  
ражающий процесс старения. Для тоника  
вам понадобится чашка дистиллирован-  
ной воды, столовая ложка с верхом зеле-  
ного чая, столовая ложка с верхом сухих  
цветов ромашки, чайная ложка гидросола  
розовых лепестков, столовая ложка геля  
розовых лепестков, столовая ложка уксуса, 3  
алоз, 3 чайные ложки яблочного уксуса, 3  
чайные ложки лимонного сока (добавля-  
ется только для жирной кожи). Доведите  
воду до кипения, снимите с огня, добавь-  
те цветы ромашки и зеленый чай. Наста-  
ивайте 15 минут, после чего процедите.  
Добавьте в полученный настой алоэ, ро-  
зовый гидросол и уксус (и сок лимона,  
если нужно) и тщательно перемешайте.  
Перелейте в чистую бутылочку. Перед  
употреблением тщательно взбалтывайте,  
храните в холодильнике, тоник годен в  
течение трех недель. Наносите на кожу  
влажным тампоном, аккуратно промокая  
лицо и шею, но не растирая их и избегая  
зоны вокруг глаз. После нанесения кожу  
не протирайте, она должна высохнуть  
естественным образом. Если почувстуете  
запах уксуса - не пугайтесь, он быстро  
испарится. Дело в том, что яблочный  
уксус является самым эффективным нату-  
ральным восстановителем водного ба-  
ланса кожи.

**4. Увлажнение.** Увлажнять лицо и  
шею мы рекомендуем ароматическим мас-  
лом, в которое входят успокаивающие  
ингредиенты, увлажняющие кожу и насы-  
щающие ее полезными веществами. Для  
наилучшего эффекта наносить масло нуж-  
но тогда, когда кожа еще влажная после  
тоника. Мягкими постукивающими дви-  
жениями нанесите масло на шею и лицо.  
Для жирной кожи достаточно одного на-  
несения, а на сухие участки масло можно  
наносить дважды, при этом промежуток  
между нанесением должен составлять 2-  
3 минуты, и перед вторым нанесением  
необходимо повторно смочить кожу то-  
ником. А теперь рецепт ароматического  
масла: 3 столовые ложки очищенного  
(без запаха) масла жожоба, 3 столовые  
ложки очищенного (без запаха) масла  
ореха фундука, 2 капли розового масла,  
3 капли масла лаванды, 2 капли масла  
герани, 2 капли масла пальмарозы. В  
стеклянной емкости смешайте все масла  
при помощи пластмассовой палочки. Пе-  
релейте в бутылочку, предпочтитель-  
но с пипеткой (например, из-под капель  
от насморка). Помните, что масло не  
нужно втирать в кожу. Просто нанесите

его постукивающими движениями. И по-  
сле нескольких минут оно само впитает-  
ся.

Время от времени полезно делать  
маски и проводить сеансы глубокого  
очищения кожи и снятие с нее верхнего  
отмершего слоя клеток. Специально для  
отмершего слоя клеток еще несколько по-  
лезных рецептов, которые обязательно  
вам понравятся. Женщинам с жирной  
кожей лучше всего делать глубокое очи-  
щение по нашему рецепту один или два  
раза в неделю, а женщинам с сухой  
кожей будет достаточно одного раза в  
месяц.

#### Средство для глубокого очищения из алоэ и овсяных хлопьев

Вам потребуется столовая ложка  
тщательно измельченных овсяных хло-  
пьев, столовая ложка тщательно из-  
мельченных ядер миндаля, чайная лож-  
ка меда, столовая ложка геля с экстрак-  
том алоэ. Способ приготовления: тща-  
тельно смешайте все ингредиенты в  
емкости. Мягкими круговыми движения-  
ми нанесите массу на лицо после очи-  
щения, но до использования тоника.  
Смойте теплой водой, избыток влаги  
промокните полотенцем.

Следующий шаг - маска.

Кремообразная маска для лица. Вам  
понадобятся 2 столовые ложки белой  
глины (рекомендуется каолин), которую  
можно купить в косметических отделах  
аптек, 3 столовые ложки густых конди-  
терских сливок, столовая ложка розово-  
го гидросола. Положите все ингредиен-  
ты в небольшую емкость и перемешива-  
йте до образования однородной гус-  
той массы. Полученная масса не должна  
растекаться. Равномерно нанесите  
смесь на лицо и шею, избегая участков  
вокруг глаз и рта. Отдохните с маской  
на лице 10-15 минут. Смойте теплой  
водой, про-  
мокну-  
те  
лицо салфет-  
кой. Немед-  
ленно после  
этого про-  
трите лицо  
тонином из  
зеленого чая.

Татьяна  
ВИОЛИНА,  
косметолог.







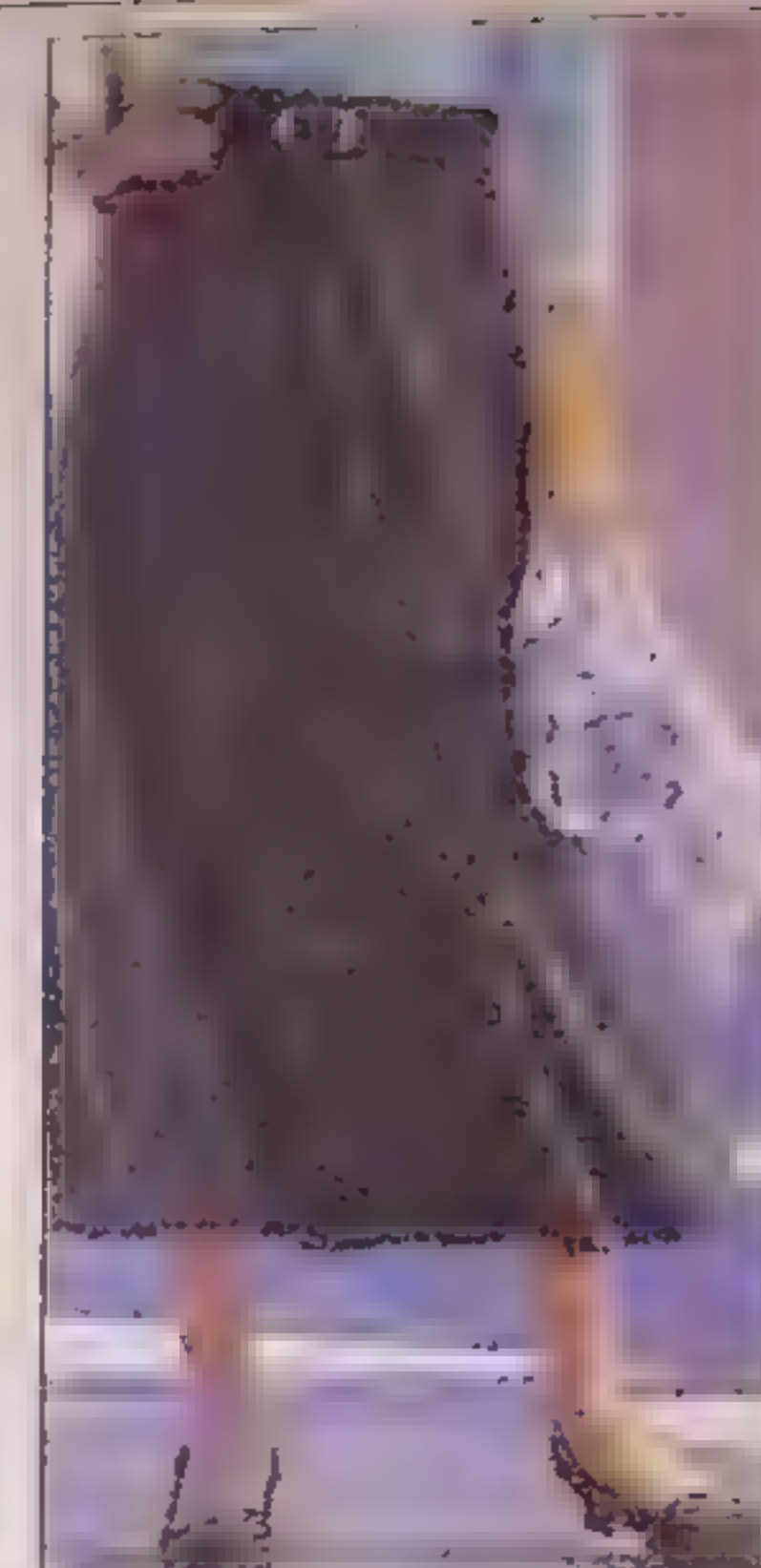
## "СТРОЙНЫЙ" ГАРДЕРОБ

*Если вы подбираете одежду по принципу "чтобы скрывала", а не "чтобы украшала", то эта статья для вас. Мы расскажем о семи предметах гардероба, которые не только визуально сделают вас стройнее, но и позволят в полной мере соответствовать моде.*

"мужского" фасона из тянущейся ткани строгого силуэта, яркого или темного цвета, например черного, синего, бордового или даже модного цик-

красно смотрится само по себе, но и скрывает недостатки фигуры, одновременно подчеркивая ее достоинства. Талия, плечи и грудь приобретают под таким платьем красивые мягкие формы, а приколов на плечо искусственный цветок, вы будете просто неотразимы не только днем, но и вечером. Мы рекомендуем платья с воротниками рубашечного типа, поскольку сегодня они в моде и смотрятся очень эффектно и одновременно элегантно. Также хорошо сидят и платья с запахом на поясе.

**3.** Джемпер с V-образным вырезом спокойного, но насыщенного цвета из тонкого трикотажа. Очень удобная вещь, которую можно надеть и с брюками, и с юбкой, и под костюм.



Создает иллюзию более аккуратного бюста, зрительно уменьшая его объем, а также отвлекает внимание от широких бедер и полных ног. Фигура кажется более вытянутой, стройной. Более того, джемпер, например, цвета старой розы или сирени, надеваемый сегодня прямо на тело, освежает лицо, подчеркивает загар.

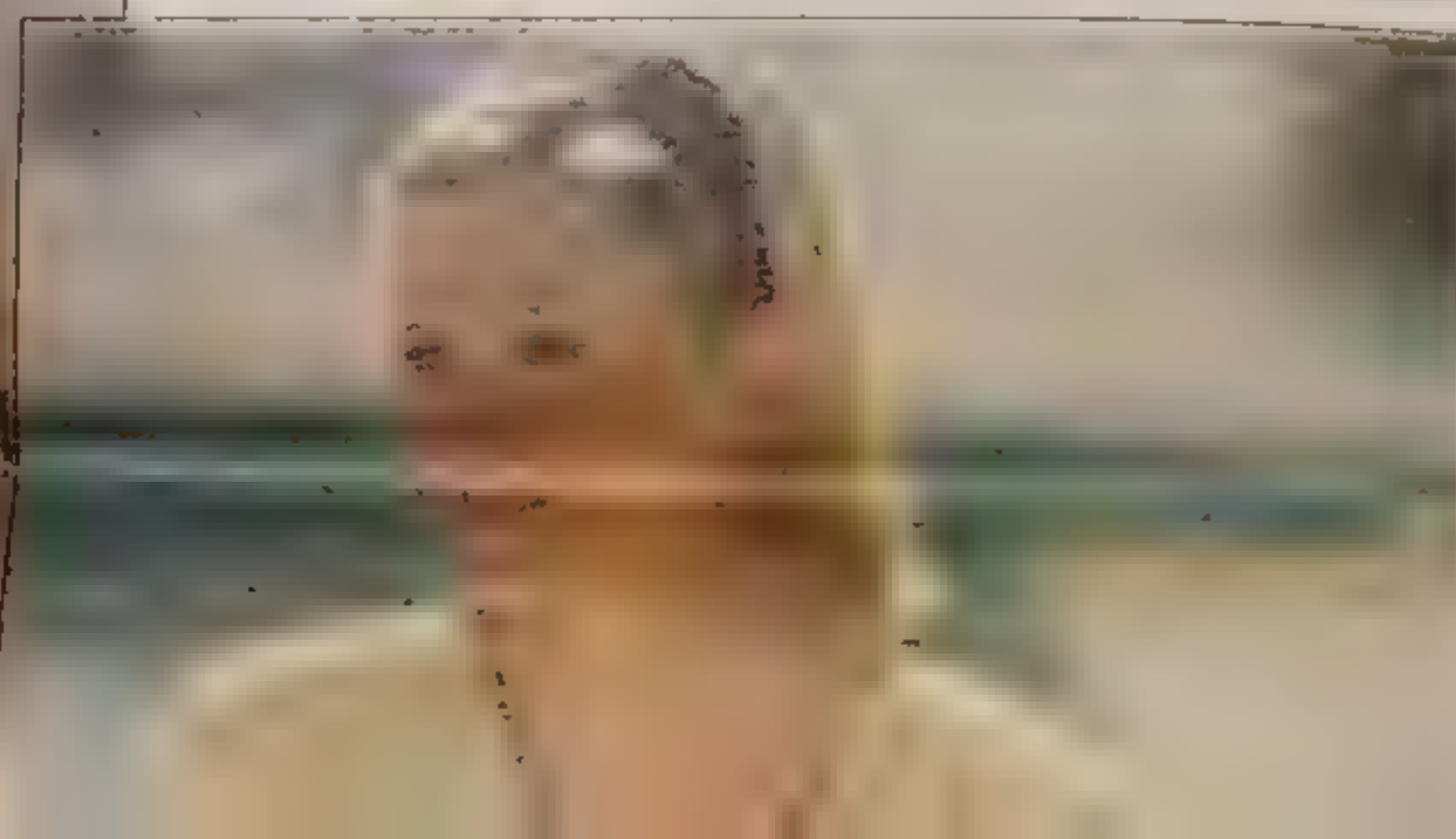
**4.** Брюки темного цвета из тянущейся ткани с расширенными книзу штанинами и отсутствием вытачек на передней части визуально удлиняют ноги и скрывают животик. Штанины могут быть слегка удлиненными со-



выбрать юбку из яркой, цветастой ткани или темную, однотонную, но на каком бы варианте вы ни остановились, можете быть уверены: эта юбка классического покрова послужит вам не один год. Она подходит как к свитерам, так и к рубашкам, и даже к майкам.



Сейчас женщин, вернувшихся из отпусков посвежевшими и зачастую слегка поправившимися, как никогда волнует проблема, что надеть, чтобы казаться стройнее и подтянутее. Ведь пора выходить на работу, возвращаться в коллектив, а так хочется выглядеть хорошо и при этом быть модной и со вкусом. И правильно! Забудьте о бесформенных балахонах, о безразмерных юбках, о вытянутых кофтах. Вам понадобится всего семь предметов гардероба, чтобы выглядеть со-





Сейчас женщины, вернувшись из отпусков посвежевшими и зачастую слегка поправившимися, как никогда волнует проблема, что надеть, чтобы казаться стройнее и подтянутее. Ведь пора выходить на работу, возвращаться в коллектив, а так хочется выглядеть хорошо и при этом быть одетой модно и со вкусом. И *правильно!* Забудьте о бесформенных балахонах, о безразмерных юбках, о вытянутых кофтах. Вам понадобится всего семь предметов гардероба, чтобы выглядеть совершенно по-новому.

#### 1. Рубашка на пуговицах



ламена. Рубашка не должна обтягивать тело и грудь, тогда, если носить ее на выпуск, она скроет животик, сделает слишком пышную грудь более аккуратной, замаскирует отсутствие тонкой талии. Верхняя часть тела будет казаться более стройной, пропорциональной, а повязанный на шею платочек соответствующей расцветки придаст пикантности и кокетства.

2. Слегка приталенное однотонное платье с прямой юбкой и поясом темного цвета. Платье, например шоколадного цвета или цвета баклажана, не только пре-

тонкого трикотажа. Очень удобная вещь, которую можно надеть и с брюками, и с юбкой, и под костюм.



ся ткани с рас-  
ными книзу штани-  
нами и отсутствием  
вытачек на передней  
части ви-  
зуально  
удлиняют  
ноги и  
скрывают  
животик.  
Штанины  
могут  
быть  
слегка  
удлинен-  
ными со-  
гласно  
сегод-  
няшней  
моде, а  
верхняя  
часть  
сделана  
так, что  
брюки

оказываются как бы слегка приспущенными на бедрах. Очень эффектно смотрятся с туфлями на высоком каблуке.

5. Юбка-трапеция из струящейся легкой ткани длиной до половины икры. Прекрасно скрывает широкие бедра, а также полные ягодицы и ноги. Вы можете

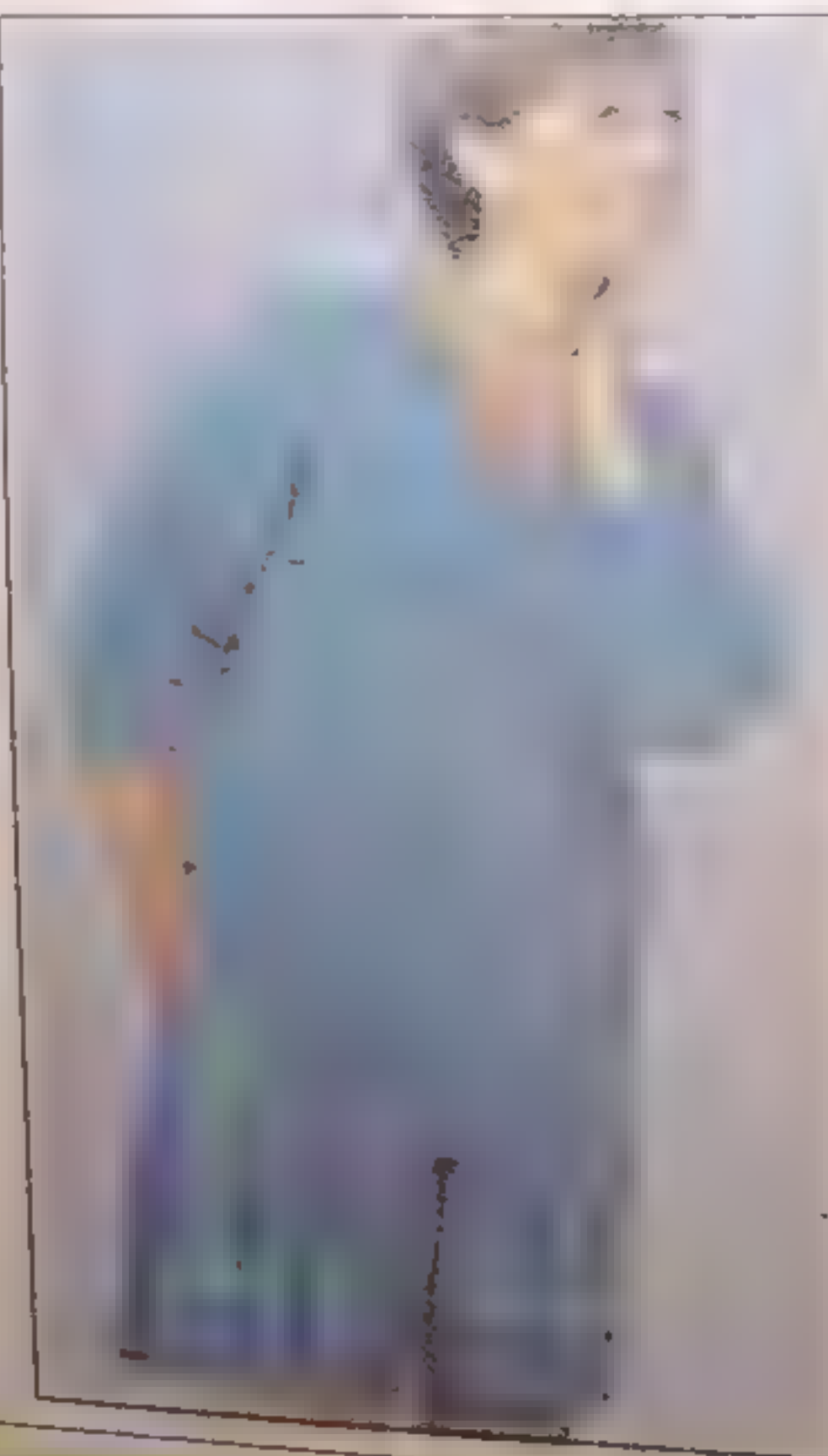
выбрать юбку из яркой, цветастой ткани или темную, однотонную, но на каком бы варианте вы ни остановились, можете быть уверены: эта юбка классического покроя послужит вам не один год. Она подходит как к свитерам, так и к рубашкам, и даже к майкам.

6. Свитер-туника с узким вырезом прекрасно подходит в качестве неформальной одежды и одежды, в которой можно пойти на работу и при этом чувствовать себя удобно. Он зрительно

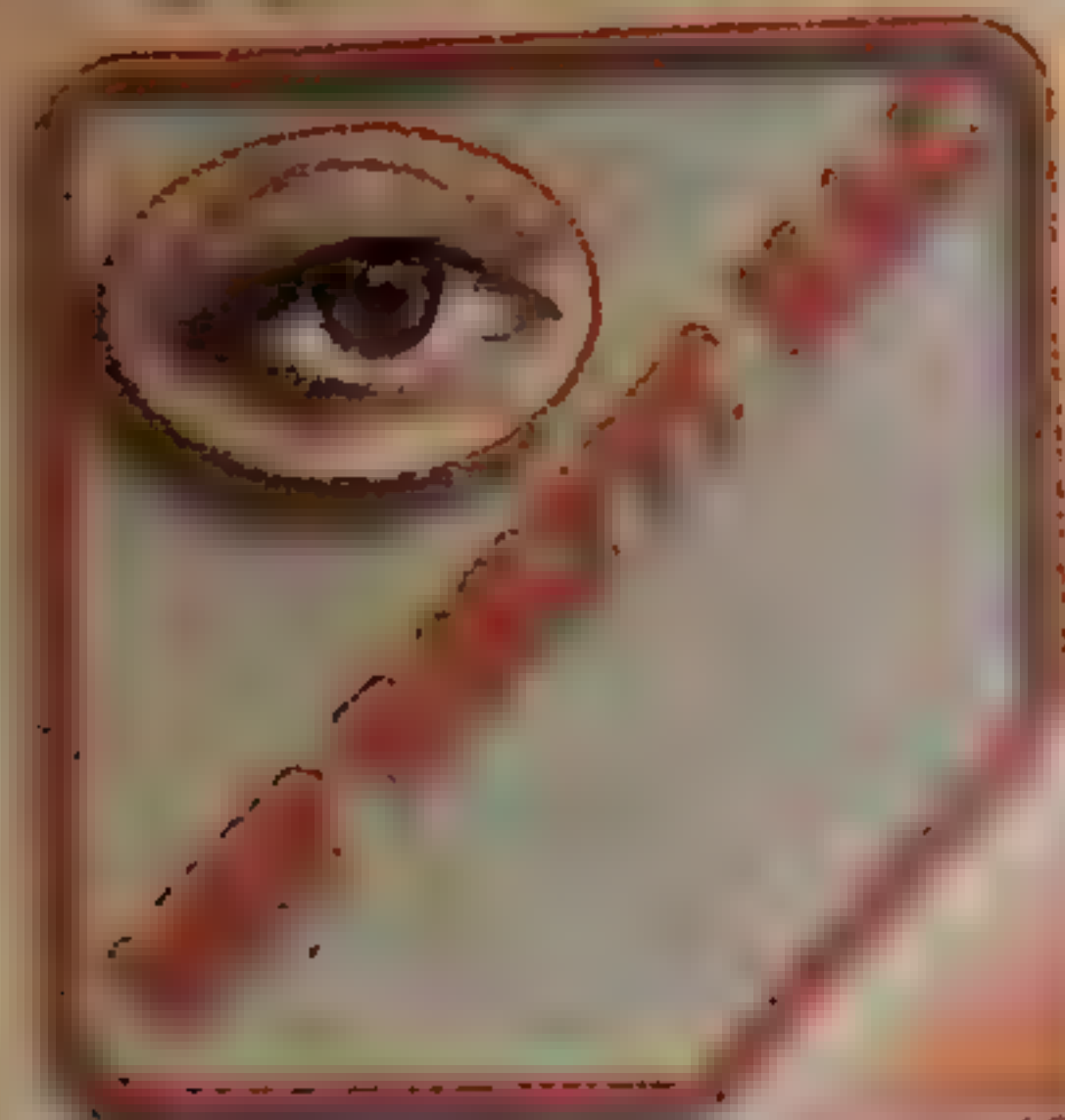
уравновешивает верхнюю часть туловища, делает более узкой спину и талию, скрывает широкие бедра и полные ноги.

7. Фасонная плиссированная юбка или юбка со складками длиной чуть ниже колена. Скрывает животик, прячет широкие бедра, делает более стройными ноги. Прекрасно смотрится и с пиджаками, и с рубашками.

**Наталья ЕГОРУШКИНА,**  
стилист.







## КРАСНЫЙ И РОЗОВЫЙ

Вы очень энергичны, считаете, что сильные люди могут переделать действительность, изменить отношение людей. Вы очень общительны. Только вот не забывайте, что слушать иногда не менее важно, чем говорить, да и очень полезно присматриваться к тому, что происходит вокруг, может быть, все глобальные изменения, кроме вас, никому и не нужны?

## КРАСНЫЙ И ЖЕЛТЫЙ

Вы рождены, чтобы побеждать, и вам постоянно нужно слышать слова восхищения, быть эталоном для других. Но вот при неожидан-

**Конечно, выбирая цвет одежды, мы руководствуемся в первую очередь вкусом. Кто-то любит сочетание синего и красного цветов, а кому-то более привлекательны розовый с голубым. Однако, если верить восточным мудрецам, выбор цветовых пар может многое поведать о человеке - о его характере, скрытых комплексах, страхах, возможностях. Для того чтобы проверить себя, представьте, что у вас 8 разноцветных карандашей - красный, розовый, зеленый, салатовый, желтый, оранжевый, синий, голубой, и выберите два из них.**

**А теперь давайте посмотрим, насколько правы восточные мудрецы.**

ных трудностях вы можете растеряться. Природой вам много дано, но и воспринимайте это с благодарностью, а не зазнавайтесь.

## КРАСНЫЙ И ЗЕЛЕНый

Вы очень благоразумны и слишком стремитесь стать идеалом. Вы постоянно контролируете свои действия, думаете, как лучше посту-

нется. А вот вам жить станет намного легче.

## КРАСНЫЙ И САЛАТОВый

Вы считаете, что все может быть лучше, если только приложить к этому максимум сил. К тому же сделать это нужно очень быстро. Малейшая остановка превращается для вас в мировую трагедию. Однако помните, что медленные процессы в природе бо-

## РОЗОВЫЙ И ЗЕЛЕНый

Вы яркий индивидуалист, который хочет быть единственным и неповторимым во всем - взглядах на жизнь, одежде. Стандартная одежда и жизнь как у всех для вас совершенно не приемлемы. Но ведь хороши не только экзотические цветы, но и ромаш-

## НЕ ЕШЬТЕ ПРИ РАСТУЩЕЙ ЛУНЕ

Польские астрологи Рафал Принке и Лешек Верес, похоже, установили еще одну связь между человеком и небом. Они считают, что многие из тех, кто озабочен своей полнотой, не знают о влиянии Луны на вес человеческого тела.

А оказывается, даже малейшее переедание в период растущей Луны сразу же отражается на весе, увеличивая его. Поэтому, если вам надо похудеть, жестко ограничьте свой рацион в период от новолуния до полнолуния. А если вы, наоборот, хотите набрать недостающие килограммы, то в период растущей Луны ешьте побольше.

Владимир ГУРЬЕВ.

участия, вы чувствуете себя обиженным и обманутым. Не позвали, предали, не сказали... Уймите свое любопытство, и жить будет легче.

## РОЗОВЫЙ И ГОЛУБОЙ

Вы стремитесь, чтобы весь мир лежал у ваших ног. Вас захватывает все новое, вы хотите получить как можно больше новых знаний и впечатлений. Однако вы скользите по волнам, а вот то, что чуть глубже, вас пугает. Но ведь нельзя всю жизнь "скакать по верхам", и вы должны осваивать что-то фундаментальное.

## ОРАНЖЕВый И САЛАТОВый

Вы готовы любить все человечество и сразу. Вы очень открыты, сердечны, радостны, и каждый верит в вашу искренность. Это здорово помогает вам в жизни. Но вот любые правила для вас скучны, а умные люди кажутся вам неинтересными занудами.

## ОРАНЖЕВый И ГОЛУБОЙ

Вы не любите выяснять отношения. Мыслите нестандартно, поэтому зачастую находите новые неожиданные решения. Однако следует помнить, что бывают такие ситуации, когда сохранение традиций вполне закономерно.

## ОРАНЖЕВый И ЗЕЛЕНый

смены настроения. Остановитесь на чем-нибудь - и вам станет легче.

## СИНИЙ И ОРАНЖЕВый

Вам очень тяжело угождать, так как по большому счету вам ничего не нравится. Неприкрытая критика для вас неприемлема. Прямолинейность суждений и действий вас оскорбляет. Но учитите, что в жизни бывают ситуации, когда необходимо только прямое и прагматичное решение, более того, иногда нужно рискнуть.

## ЖЕЛТЫЙ И САЛАТОВый

Вы не любите усложнять себе жизнь. Больше того, если вас вдруг что-то не устраивает, вы можете в корне изменить ситуацию, а если надо - то и свое поведение. Вы часто оказываетесь в трудных ситуациях, но, как правило, находите верное решение.

## ЖЕЛТЫЙ И ЗЕЛЕНый

Сентиментальность и чувственность вам абсолютно чужды. К сожалению, вы не умеете радоваться от души. Вы все время жалеете себя, часто бываете задумчивы. Но никогда не вредно помечтать о розах, погулять при луне, и вы поймете, что это может быть очень здорово.

## САЛАТОВый И ЗЕЛЕНый

Вы можете находиться в



представьте, что у вас в разноцветных карандашей - красный, розовый, зеленый, салатовый, желтый, оранжевый, синий, голубой, и выберите два из них.

А теперь давайте посмотрим, насколько правы восточные мудрецы.

ных трудностях вы можете растеряться. Природой вам много дано, но и воспринимайте это с благодарностью, а не зазнавайтесь.

#### КРАСНЫЙ И ЗЕЛЕНый

Вы очень благоразумны и слишком стремитесь стать идеалом. Вы постоянно контролируете свои действия, думаете, как лучше поступить, что надо сказать и как об этом отзовутся окружающие. Но ведь вы все равно не сможете решить абсолютно все проблемы и быть хорошим для всех. Поэтому подумайте о том, что и в несовершенстве есть много очарования.

#### КРАСНЫЙ И СИНИЙ

Вы постоянно находитесь в напряжении, виной которому вы сами - приступы плохого настроения сменяются безудержным весельем, то вы ищете возможность ничего не делать, то беретесь за любую работу. Но не кажется ли вам, что требования к себе у вас чересчур высоки? К тому же поймите, что мир без ваших свершений не перевер-

нется. А вот вам жить станет намного легче.

#### КРАСНЫЙ И САЛАТОВЫЙ

Вы считаете, что все может быть лучше, если только приложить к этому максимум сил. К тому же сделать это нужно очень быстро. Малейшая остановка превращается для вас в мировую трагедию. Однако помните, что медленные процессы в природе более стабильные и долговечные, а вот если вы не сбросите скорость, то рискуете заболеть.

#### КРАСНЫЙ И ГОЛУБОЙ

Любая сказка когда-то закончится, так же, как заканчиваются и отпуска, каникулы, праздники. А вам хочется их продолжения, а если его нет - вам становится очень грустно. Поэтому вы становитесь последовательным и рациональным. Но ведь если одна сказка закончилась, обязательно начнется другая.

#### КРАСНЫЙ И ОРАНЖЕВЫЙ

Вы любите весь мир, вы отдаете людям все свои силы, всего себя, не требуя ничего взамен. Подумайте: а стоит ли это делать, особенно там, где этого никто не оценит?

#### РОЗОВЫЙ И ЗЕЛЕНый

Вы яркий индивидуалист, который хочет быть единственным и неповторимым во всем - взглядах на жизнь, одежде. Стандартная одежда и жизнь как у всех для вас совершенно не приемлемы. Но ведь хороши не только экзотические цветы, но и ромашки. Научитесь находить интересное и красивое в самых обычных вещах - и жить вам станет легче.

#### РОЗОВЫЙ И ЖЕЛТЫЙ

Застенчивым вас не назовешь, а так как с умом и сообразительностью у вас все в порядке, вы можете легко и красиво завязывать любые знакомства, хорошо смотреться в любой компании. Для вас очень важна свобода, раскованность во всем. Но вам нужно научиться вовремя тормозить.

#### РОЗОВЫЙ И СИНИЙ

Вам очень важно быть одному. Только так вы отдыхаете. А потом вы снова будете готовы общаться, спорить, смотреть новые фильмы и знакомиться с новыми людьми. Окружающим с вами довольно тяжело - они просто не успевают уследить за перепадами вашего настроения. Попробуйте откровенно поговорить с близкими людьми о том, что вас по-настоящему волнует и гложет. Увидите, всем станет только легче.

#### РОЗОВЫЙ И ОРАНЖЕВЫЙ

Вам интересны люди вообще, а не факты их биографии. Вы любите города, а не общие географические ландшафты. Поэтому окружающим вы тоже интересны, и они с удовольствием общаются с вами. Однако в своем альтруизме вы зашли слишком далеко. Прислушайтесь к себе - что же нужно именно вам на самом деле.

#### РОЗОВЫЙ И САЛАТОВЫЙ

Вам интересно абсолютно все. Вы чересчур любопытны, хотите знать все, не пропуская мелочей. Если что-то случается без вашего

рочно помогает вам в жизни. Но вот любые правила для вас скучны, а умные люди кажутся вам неинтересными занудами.

#### ОРАНЖЕВЫЙ И ГОЛУБОЙ

Вы не любите выяснять отношения. Мыслите нестандартно, поэтому зачастую находите новые неожиданные решения. Однако следует помнить, что бывают такие ситуации, когда сохранение традиций вполне закономерно.

#### ОРАНЖЕВЫЙ И ЗЕЛЕНый

Для вас очень важна гармония. всю жизнь вы готовы посвятить улучшению отношений в доме, семье, коллективе. Вы очень уравновешенны. Но иногда бывают ситуации, когда невозможно достичь компромисса и нужно взглянуть противнику в лицо.

#### ОРАНЖЕВЫЙ И ЖЕЛТЫЙ

Вы не знаете, что такое пессимизм, вы всегда можете добиться хорошего настроения. Но однажды вы все же узнаете, что такое боль и печаль, и только преодолев сложности, вы сумеете снова радоваться жизни. Неприятности нужно не только притуплять, но и преодолевать.

#### СИНИЙ И ЗЕЛЕНый

Вы хорошо знаете, в чем смысл жизни и какое ваше место в ней. Но помните, что серьезность не всегда уместна. Научитесь веселиться, тогда и многие проблемы будут разрешаться легче.

#### СИНИЙ И ГОЛУБОЙ

Вы создаете прекрасные воздушные замки, но не можете "построить" свою жизнь. Согласитесь, иногда нужно спускаться с небес на землю.

#### СИНИЙ И САЛАТОВЫЙ

Вас привлекает то, что окутано тайной. Вы мистик. Но при этом вам нравится все, что приносит веселье. А еще вам нужно сдерживать свои страхи.

#### СИНИЙ И ЖЕЛТЫЙ

Вы выбираете противоположные вещи и непохожих людей. А все потому, что хотите узнать жизнь с разных сторон. Вас не пугают

ных ситуациях, но, как правило, находите верное решение.

#### ЖЕЛТЫЙ И ЗЕЛЕНый

Сентиментальность и чувственность вам абсолютно чужды. К сожалению, вы не умеете радоваться от души. Вы все время жалуете себя. Часто бываете задумчивы. Но никогда не вредно вспомнить о роках, погулять при луне, и вы поймете, что это может быть очень здорово.

#### САЛАТОВЫЙ И ЗЕЛЕНый

Вы можете находиться в гармонии с самим собой. В вашей жизни нет резких взлетов и падений. Но случается, что вам очень хочется приключений. Не надо этого пугаться.

#### ЖЕЛТЫЙ И ГОЛУБОЙ

Вы не допускаете, чтобы на вас оказывали хоть какое-нибудь давление, вы постоянно нарушаете любые правила, считая, что советы вам дают лишь для того, чтобы ограничить вашу свободу. Однако настоящую свободу можно обрести, только поверив в себя, а вот этого-то вам и не хватает.

#### ЗЕЛЕНый И ГОЛУБОЙ

Вы никогда не позволяете слишком приблизиться к себе. Этим объясняется ваша уравновешенность, которую так ценят в вас окружающие. Но на самом деле, отгораживаясь от всего мира, вы пытаетесь отгородиться от какой-нибудь опасности. Но иногда, чтобы преодолеть препятствия, нужно идти на риск.

#### САЛАТОВЫЙ И ГОЛУБОЙ

Вы слишком доверяете своей эмоциональности и уму. Это вам здорово помогает в жизни. Однако ваши желания не всегда совпадают с возможностями. Вы хотите прыгнуть намного дальше, чем могут ваши ноги.

Подготовила  
Эля ПРОКОФЬЕВА,  
психолог

Брат у меня - типичный "жаворонок", может встать ни свет ни заря и работать с полной отдачей, сестра - "сова", не добудись, только к вечеру становится работоспособной. А я - ни то и ни другое, как таких людей называют?

Петр КАРАВАЕВ. Калуга.

от собственной личности, пренебрегая ее потребностями, или осуждать "сон". Повышенная потребность в сне не имеет ничего общего с ленью. Попытки переломить свое естество обычно плохо кончаются. Напротив, нужно прислушиваться к своим биологическим ритмам и максимально им следовать, помня о том, что все мы - индивидуальности.

Почти узаконены понятия "совы" и "жаворонки". Жаль, что этот вопрос не вводят в анкеты при приеме на работу. Между тем такие особенности следовало бы учитывать, особенно при сменном рабочем графике. Во всяком случае, каждый тип личности в "свое" время суток работал бы гораздо продуктивнее.

И. К.

## А Я КТО?

А вы, скорее всего, "голубь" - это универсалы, которые легко приспосабливаются к любому жизненному графику.

Считается, что физиологическая потребность человека в сне равна пяти часам. Остальное - личностные особенности. Однако не стоит отмахиваться



## Поварешка

**Я хочу поделиться рецептами вкусных оригинальных тортиков, которые служат украшением моего стола.**

## МАРИНКИН СУНДУЧОК

## ТОРТ "МАРИНКА"

Для теста возьмите 2 яйца, сок 2-3 морковок, стакан песка, чайную ложку соды, стакан сметаны, стакан муки.

Для крема возьмите четверть стакана молока, одно яйцо, стакан песка, 200 г сливочного масла, полстакана арахиса.

Смешайте яйца, сок моркови, песок. Соду погасите, сметану размешайте и добавьте муку. Выпекайте в сковороде, смазанной растительным маслом и слегка присыпанным обыкновенной манной крупой. Предварительно разделите тесто на две части. Одна - побольше, другая поменьше. Выпекайте примерно 20 минут. Готовность проверяйте спичкой. Коржи остудите, большой разрежьте пополам. Таким образом у вас получится три коржа. Готовые коржи промажьте кремом.

Для того чтобы приготовить крем, молоко смешайте с яйцом, добавьте сахар, доведите до кипения и остудите. Положите 200 г размягченного сливочного масла и как следует взбейте миксером. Добавьте жареный арахис, ванилин. Поставьте в холодильник на 20-30 минут.

Верхний корж можно промазать глазурью. Доведите до кипения 3 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки песка.

## Напишите мне

## письмо!

Меня зовут Настя. Мне 16 лет. Собираю марки. Люблю животных, много читаю. Хочу переписываться с мальчишками и девочками любого возраста. Пишите.

Мой адрес:  
685000, г. Магадан,  
ул. Пролетарская,  
д. 30, кв. 14. Анастасия.



## ОЧЕНЬ КРАСИВАЯ ПЛИТКА

Я хочу рассказать, как украсила кафельную плитку на кухне. Она была у нас обычная, белая. Я купила в магазине много одинаковых "переводилок" с цветами и, хорошенько вымыв стенку, перевела на середину плиток по цветочку. Получилось очень красиво. А чтобы цветы не "смывались", когда на них попадает вода, я по совету папы протирала каждую плиточку водкой и клеила "переводилку" на мокрую поверхность. Теперь стенку с картинками можно мыть - цветы приклеились намертво.

Оля ЛЕСИНА, 12 лет. Кемерово.

**Или хотя бы юристом, или врачом? Каждый старшеклассник знает: брать дополнительные уроки, отказаться от многих удовольствий ради того, чтобы родители могли отложить денег на учебу в хорошем вузе, и заниматься, заниматься. Но многие ли из вас знают, как правильно это делать? То есть как организовать свое ученическое место дома, чтобы коэффициент полезного сидения над учебниками был стабильно высок?**

дашей, которые целесообразнее держать справа. Перед занятием - но не в процессе работы - на определенных местах стола должно быть заранее подготовлено все необходимое: книги, тетради, бумага, карандаши. Остро отточенный карандаш сам по себе хороший помощник в работе. На него приятно смотреть, обдумывая очередную мысль, брать в руки,

свода через вертикальные окна вниз. И тем самым в значительной мере могут усилить освещенность комнаты, особенно если подоконники большие, чистые. Имейте в виду, что и белые стены способны отражать до 80 процентов падающих на них солнечных лучей.

Для искусственного света наиболее практичной и удобной всегда была электрическая

процесса чтения. Определить свое расстояние необходимо потому, что восприятие состоит не только в активном участии в нем нервного аппарата зрения. Сколько-нибудь длительная работа глазных мышц в одном и том же направлении - постоянно приспосабливать глаза к зрительному восприятию, особенно когда руки держат книгу то вверх, то вниз, - неизменно приводит к утомлению мышц глаз и, следовательно, к понижению общей работоспособности.

Учебник, книга должны находиться в наклонном положении, а не лежать на столе горизонтально. Для этого можно подкладывать под дальний приподнимаемый конец книги какой-либо предмет, а самое лучшее - сделать специальную подставку для чтения книг. Потому что горизонтальное положение книги или недостаточный ее наклон вынуждает наклонять голову и туловище вперед, налегать грудью на стол, чрезмерно приближать книгу к лицу и задавать глазам лишнюю работу. Вот почему многие, не закончив еще полного курса, уже становятся очкариками.

Как долго следует заниматься? Если это вечер, продолжительность чтения нужно систематически ограничивать перерывом - каждые 20-25 минут

## КАК СТАТЬ АКАДЕМИКОМ?

Прежде всего запомните - правильная организация рабочего места есть залог успешного усвоения знаний и надежное средство против переутомления. Вам нужны продуктивные часы занятий? Тогда начнем со стула.

Его высота должна соответствовать высоте коленных суставов. Если ноги висят, ноги подгибаются под стул. Это затрудняет правильную циркуляцию крови в ногах и приводит к охлаждению ступней и коленей. Пусть будет, что сидеть.





усвоения знаний и надежное средство против переутомления. Вам нужны продуктивные часы занятий? Тогда начнем со стула.

Его высота должна соответствовать высоте коленных суставов. Если стул низок, ноги подгибаются, что приводит к охлаждению ступней и коленей. Чувствуешь, что сидеть надоело, а понять причины не можешь... Но если стул слишком высок, то ноги висят в воздухе и тщетно ищут опоры. В этом случае утомительному напряжению подвергается мускулатура спины. Чтобы поддерживать корпус в вертикальном положении, требуются излишние усилия. Так, понятное дело, тоже долго не высидишь. Ищи стул со спинкой. Табурет вообще не годится.

Стул подобрали, теперь требуется стол. Его высота должна соответствовать высоте локтей при сидячем положении. А высота выдвижного ящика под столом должна позволять поставить согнутые в коленных суставах ноги, чтобы можно было прямо сидеть за столом и держать при письме обе руки на столе. Несоответственно низкий стол заставляет наклоняться, сгибаться, отчего сдавливается грудная клетка и часто начинается искривление позвоночника.

К тому же, чтобы провести несколько часов, не отвлекаясь, на ровном просторном рабочем столе не должно быть ничего лишнего, не имеющего отношения к занятиям. Например, свой любимый плеер вместе с наушниками можно вынести на время занятий в другую комнату. А для каждой нужной вещи на столе определи свое место, преимущественно - слева. За исключением ручек, ластиков, каран-

чтобы сделать пометку в книге или конспекте - того места, к которому необходимо будет потом вернуться.

Вообще важно усвоить, что хорошо приспособленное, удобное рабочее место предупреждает лишние движения, экономит время и энергию, и тем самым сохраняет силы для успешной умственной работы. В противном случае - рассеивается внимание, затрачивается дополнительная энергия на новые усилия вернуть сосредоточенность. Один ученый человек как-то сказал, что самая большая потеря в мире происходит от бесполезных лишних движений. Такие плохо направленные бесплодные движения - не что иное, как безалаберность и суеда.

Следующий важный момент - нормальное освещение. Если говорить о дневном естественном свете, в комнате он зависит от нескольких обстоятельств:

а) из-за пыльных, загрязненных окон степень освещения понижается в 2,5 раза;

б) занавески поглощают до 40 процентов света;

в) наоборот, окрашенные в белый цвет подоконники хорошо отражают главный световой поток, падающий от небесного

настольная лампа. В идеале - с темно-зеленым абажуром

Для освещения стола во время вечерних занятий, если в комнате не светит еще и лампа на потолке, желательной является электрическая лампочка в 85-100 ватт. Абажур значительно усиливает освещенность рабочей поверхности стола и в то же время предохраняет глаза от прямого света лампы. Что касается высоты подвесной или настольной лампы, ее необходимо приспособить к наиболее удобному и приятному ощущению для глаз.

Всякий источник света должен находиться, как правило, с левой стороны от работающего. Хотя для пишущих левой рукой лампа располагается с правой стороны, чтобы не было теней от руки на тетради.

Книга и тетрадь располагаются на расстоянии не менее 30-35 см от глаз и не далее 40 см. Если у вас "правильные" стул и стол, это условие легко выполнимо. Более точное расстояние в пределах между 30 и 40 см вы должны определить для себя сами. Это зависит от величины вашего шрифта, а еще собственных ваших ощущений наибольшего удобства и легкости для глаз

еще вперед, налегать грудью на стол, чрезмерно приближать книгу к лицу и задавать глазам лишнюю работу. Вот почему многие, не закончив еще полного курса, уже становятся очкариками.

Как долго следует заниматься? Если это вечер, продолжительность чтения нужно систематически ограничивать перерывом - каждые 20-25 минут - для короткого отдыха для глаз. От вас требуется всего лишь незначительная пауза на 1-2 минуты! Отведите глаза от ярко освещенного текста и посмотрите на менее освещенные предметы (но не в темноту!). А через 45 минут сделайте более длительный перерыв. Так вы не только сэкономите глаза, но и лучше поймете, запомните, осмыслите прочитанное.

Продолжительное непрерывное чтение по два и более часа подряд часто вызывает у читающих так называемую астенопию - ослабление зрения и быстрое утомление глаз. Это сопровождается давящими болями в глазах и во лбу, а также неясностью восприятия читаемого материала - "расплывчатостью" букв. На психическом уровне это выражается всем нам знакомым: "Читаю, а ничего не могу понять!"

Ни при искусственном, ни при естественном освещении никогда не читайте лежа, "как удобнее". При таком чтении существенно нарушается нормальная работа глаз. Она становится неестественно напряженной, сопровождается усиленным дрожанием глазной мускулатуры, которое для самого читающего незаметно, но глаза утомляет весьма и весьма. Самое желание поваляться на диване или в постели может быть объяснено двумя причинами: ленью или усталостью. В обоих случаях чтение лежа только усилит и ту, и другую причину.

Тамара СЕВАСТЬЯНОВА.

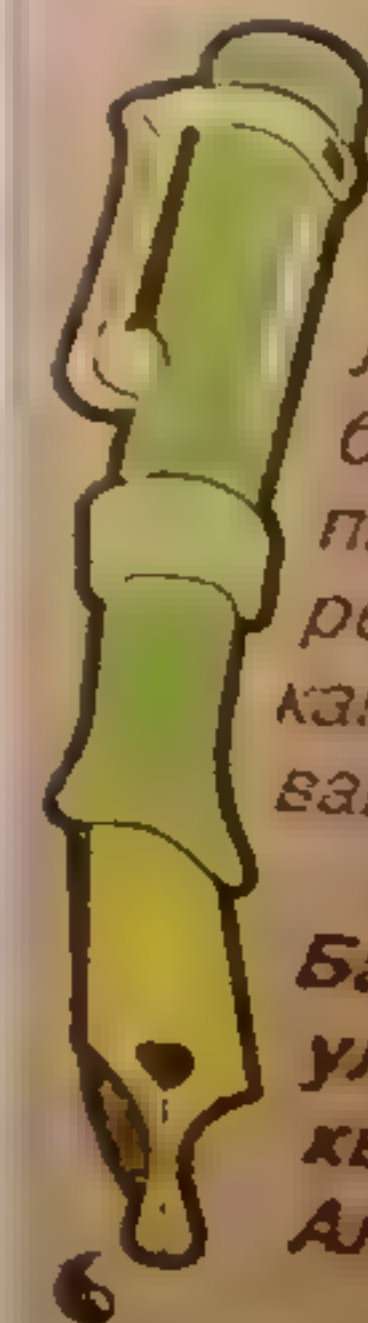
дом, добавьте сахар, доведите до кипения и остудите. Положите 200 г размягченного сливочного масла и как следует взбейте миксером. Добавьте жареный арахис, ванилин. Поставьте в холодильник на 20-30 минут

Верхний корж можно промазать глазурью. Доведите до кипения 3 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки песка, 2-3 чайные ложки какао, добавьте маленький кусочек сливочного масла. Немного остудите и покройте торт. Затем посыпьте тертым шоколадом, измельченными орехами, если есть - мармеладом. Поставьте в холодильник на несколько часов.

### ПИРОГ "СУНДУЧОК"

Замесите обычное дрожжевое тесто. Из одной трети раскатайте круглую лепешку, на нее положите шар из нарезанных смятых полосок бумаги. Из оставшегося теста раскатайте лепешку большего размера и накройте шар. Защипните края обеих лепешек. Дайте тесту подойти, смажьте яйцом и выпекайте. Готовый пирог разрежьте на две части так, чтобы "крышка" снималась. Выньте бумагу, положите любую начинку - это могут быть орешки, грибочки из теста.

Елизавета СТАТОВСКАЯ,  
14 лет. Уфа.



Привет! Меня зовут Алла. Мне 12 лет. Я люблю гулять, хожу в бассейн. Очень люблю писать письма. Хочу переписываться с девочками и мальчиками. Хотите ваших писем.

Мой адрес: 453200,  
Башкирия, г. Салават,  
ул. Октябрьская, д. 29,  
кв. 25. КАРПОЧЕВА  
Алле.





**В осеннем саду цветет не так уж много декоративных растений. Наиболее известные среди них - это гладиолусы, георгины и конечно же флоксы.**

## ОСЕННИЕ МНОГОЛЕТНИКИ

Так уж сложилось, что именно флоксы стали самыми популярными цветами среди большинства садоводов. И причин тому несколько. Прежде всего эти растения очень неприхотливы. Они могут расти совершенно безо всякого ухода. Хотя, конечно, в хороших условиях флоксы цветут более пышно и обильно. Кроме того, это практически единственные осенние цветы, которые обладают достаточно сильным и приятным ароматом. Впрочем, есть у флоксов и недостатки. Например, букеты, сделанные из

этих цветов, весьма недолговечны. Уже через несколько дней отдельные цветы начинают увядать, а затем очень быстро опадают. Именно поэтому букетами флоксов не рекомендуется украшать обеденный стол.

О георгинах и гладиолусах этого не скажешь. Они как будто специально созданы для срезки. В воде стоят долго и хорошо переносят транспорти-



ровку. Именно поэтому они попали в группу коммерческих растений, и сегодня их можно видеть во многих цветочных магазинах мира. Но зато гладиолусы и георгины не очень органично вписываются в дизайн сада. Это, кстати, общая особенность всех срезочных растений.

Флоксы в данном случае вне конкуренции. Их округлые соцветия прекрасно сочетаются и со всевозможными постройками, и с другими декоративными растениями. Поскольку высота этих цветов обычно составляет чуть больше метра, они никогда не страдают от сильного ветра и дождя и, следовательно, не нуждаются в какой-либо дополнительной опоре.

Жаль, что окраска флоксов не отличается особым разнообра-

зией. Как правило, это различные варианты красного, белого и розового цвета. Впрочем, возможно именно поэтому растение и получило свое название. Ведь в переводе с греческого флокс означает пламя.

Как уже говорилось, флоксы нетребовательны к условиям роста. Летом их нужно поливать по мере необходимости, а после цветения кусты следует подкормить фосфорным и калийным удобрением. Совсем иного ухода требуют теплолюбивые гладио-

лусы и георгины. После первых же осенних заморозков их клубни нужно выкопать и всю зиму хранить при низкой положительной температуре.



## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

*Посадила в горшок семечко от яблока, и оно стало расти. Сейчас высадила яблоньку на улицу. Хотелось бы узнать, когда ее нужно прививать?*

**Галина КУДРЯВЦЕВА,**  
пос. Нешо  
Кировской области.

*("Джонатан", "Голден делишес" и т.п.), то подвой будет иметь низкую зимостойкость, и в суровую малоснежную зиму дерево может погибнуть.*

*Что лучше для луковиц гладиолусов: срезать соцветия или оставлять их на растении?*

**Светлана ГЛУХАРЕВА**  
г. Рыбинск

Прививку дичков (растений, которые были получены из се-





ными растениями. Поскольку высота этих цветов обычно составляет чуть больше метра, они никогда не страдают от сильного ветра и дождя и, следовательно, не нуждаются в какой-либо дополнительной опоре.

Жаль, что окраска флоксов не отличается особым разнообра-

*Посадила в горшок семечко от яблока, и оно стало расти. Сейчас высадила яблоньку на улицу. Хотелось бы узнать, когда ее нужно прививать?*

**Галина КУДРЯВЦЕВА.**  
пос. Нешо  
Кировской области.

("Джонатан", "Голден делишес" и т.п.), то подвой будет иметь низкую зимостойкость, и в суровую малоснежную зиму дерево может погибнуть.

*Что лучше для лукович гладиолусов: срезать соцветия или оставлять их на растении?*

**Светлана ГЛУХАРЕВА.**  
г. Рыбинск  
Ярославской области.

Прививку дичков (растений, которые были получены из семян) можно проводить весной или во второй половине лета. Весной сеянцы прививают черенком (копулировка), а летом глазком (окулировка). Однако следует помнить, что подвой будет оказывать вполне определенное влияние на дерево в целом. Например, если семена были взяты из южных плодов

Во время цветения гладиолусов развитие подземных органов несколько замедляется. Нельзя сказать, что для растения это очень плохо, но если вы ставите целью получить крупную луковицу, то соцветие лучше срезать после того, как распустится первый нижний бутон.

## СОЛДАТСКАЯ ТРАВА

**Тысячелистник обыкновенный как лекарственное растение известен давно. В качестве ранозаживляющего средства он был популярен еще в античный период. В Средние века его называли солдатской травой. В летописи есть упоминание, что настоем травы был вылечен от изнурительных кровотечений внук князя Дмитрия Донского.**

В современной медицине тысячелистник используется как кровоостанавливающее средство при различных кровотечениях, а отвары и чаи из надземной части часто назначают в качестве желудочного, аппетитного и общеукрепляющего.

Листья тысячелистника в сыром виде - прекрасное дополнение для весеннего оздоровительного курса после зимы. Мелко порубив их, перемешайте с петрушкой, луком-резанцем и листьями одуванчика, а затем добавьте эту смесь в весенний салат или творог.

В последние годы появились садовые ярко окрашенные формы тысячелистника. Декоративные качества этих форм делают их желанными растениями на любом приусадебном участке. Собранные в плотные щитки, цветочные корзинки подкупают прежде всего своей яркой окраской: ярко-желтые, красные, розовые и



Однако это вовсе не значит, что он может расти на бросовых землях и не нуждается в уходе. Лучше всего он удаётся на открытых или слегка затененных местах, на питательных, слегка увлажненных, содержащих известь почвах. Хорошо отзывается на удобрения и подкормки. При продолжительных периодах сухой и жаркой погоды необходим полив. Он способствует нормальному развитию растений и увеличению продолжительности цветения.

На одном месте тысячелистник успешно растет 4-5 лет. Разросшееся корневище осенью или весной вы можете разделить с помощью штыковой лопаты на куски величиной с кулак. Полученные таким образом отдельные растения сразу высадите на постоянное место в цветник по схеме 25-30 на 25-30 см.

Неплохо тысячелистник размножается и семенами. Сеять его лучше под зиму, в этом случае всходы будут более дружными. Семена очень мелкие, поэтому высейте их без заделки либо немного присыпав землей.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.

белые. Соцветия тысячелистника, срезанные во время полного роспуска, долго стоят в вазе с водой. Очень эффектно выглядят они и в высушенном виде, например в зимних букетах.

Тысячелистник нетребователен к условиям выращивания.

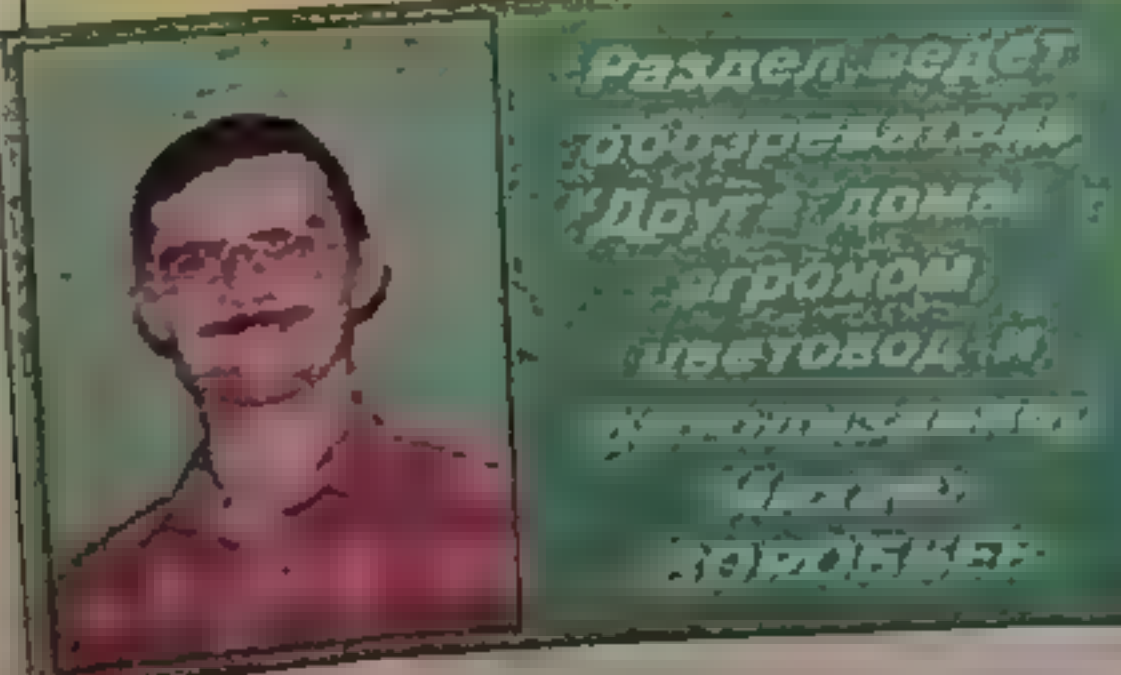
## КАННЫ РАСТУТ НЕ ТОЛЬКО В КАННАХ

*Расскажите о замечательном комнатном растении канна. Может быть, у него есть еще какое-нибудь название?*

**Людмила МОЧАЛОВА.**  
пос. Юрамыш  
Курганской области.

Вообще цветоводы-любители - большие выдумщики, но для канн пока существует только ее официальное название. А вот что касается места выращивания, то как раз тут возможны варианты. Дело в том, что канну чаще выращивают в открытом грунте, примерно так же, как гладиолус или георгин. Нежные клубни на зиму нужно выкапывать и сохранять в подвале.

При комнатной культуре такой необходимости нет, и растение живет на подоконнике в течение всего года. Но в любом случае цветет канна только в летний период. Основные требования для роста следующие: рыхлая плодородная земля, своевременный полив, обилие тепла и солнечного света. Корневища сажают на глубину 5 см.



Раздел ведет  
обозреватель  
Дружбы  
агроном  
цветовод

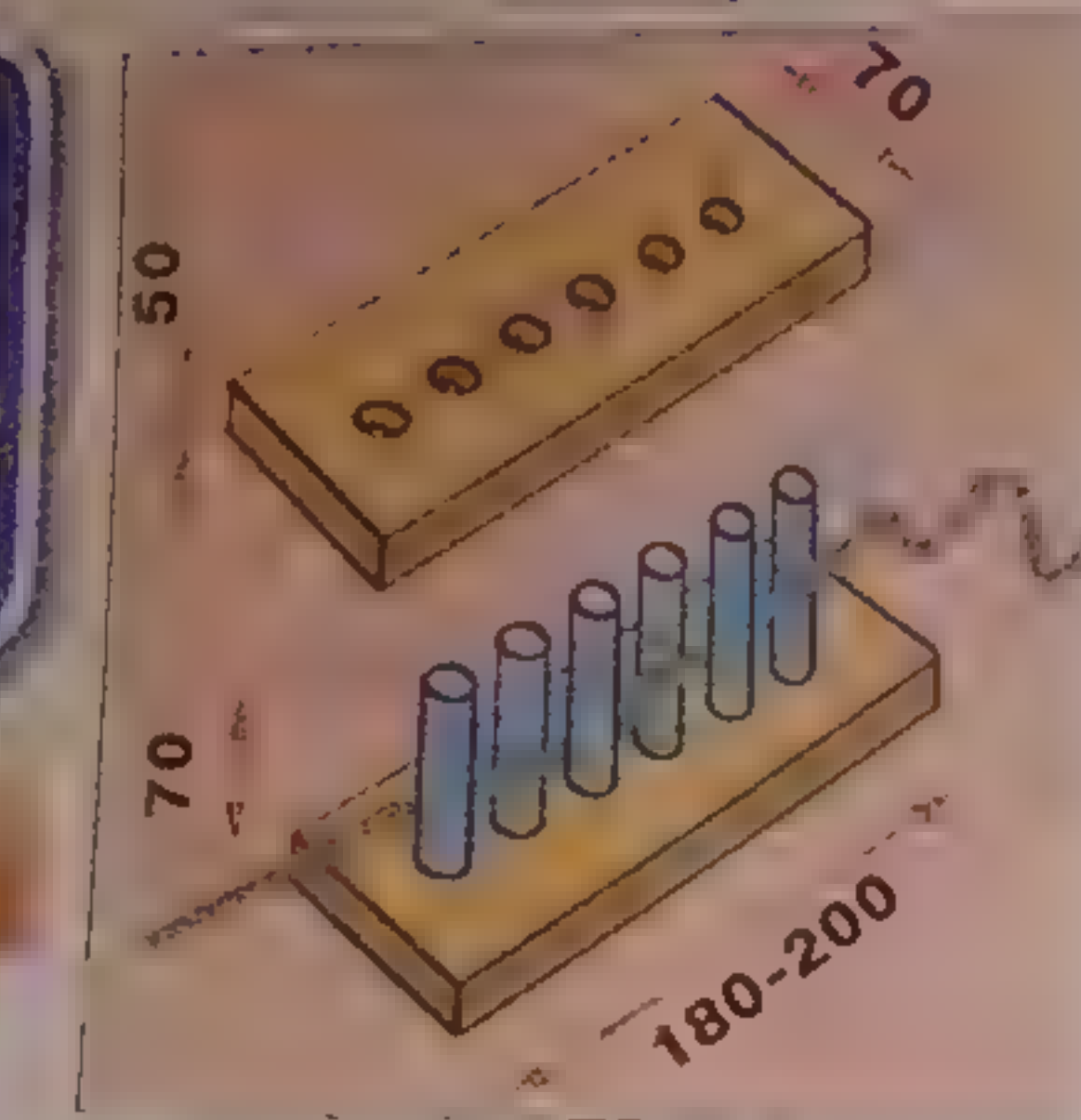




## ЧЕРЕЗ ГРЕБЕШОК

Сначала делаете "правилку" - в брусок из твердого дерева вбиваете пяток толстых гвоздей, чтобы получилось что-то вроде гребешка. Потом из такого же брусочка делаете ответную часть с дырочками - она должна надеваться на гвозди. Соединяете две части, продеваете через зубы гребешка проволоку и протягиваете проволоку туда-сюда несколько раз.

Особенно удобно это приспособление, когда надо выпрямить сразу много твердой проволоки. Сделать это можно так. Оправку зажимаете в тиски, только проложите что-нибудь между брусками, чтобы проволока ходила относительно свободно, конец проволоки зажмите в дрель и тяните, прокручивая проволоку на малых оборотах. Форма и примерные размеры "правилки" - на рисунке



Если вам надо выпрямить проволоку, воспользуйтесь нехитрым приспособлением, которое я придумал.

Олег Дятлов.  
Ростов-на-Дону.

## ПРОСВЕРЛИТЕ ДЫРОЧКУ

Если у вас треснула доска - половица ли, филенка двери, - не спешите заливать трещину клеем или ставить металлический скреп. Сначала просверлите в 10-15 мм от конца трещины дырочку, тогда трещина дальше не пойдет. Только после этого начинайте заделывать трещину. А в дырочку забейте деревянный чопик (пробочку).

Петр Воронин

Расскажите, как сделать и оборудовать стол-верстак для работы на даче, в гараже.

Сергей КУХЛИН.  
Екатеринбург.

## СТОЛ ДЛЯ МАСТЕРА

Основные требования к верстаку - прочность и устойчивость. Ведь на нем придется и пилить, и строгать; вы будете стучать по нему молотком. Поэтому первым делом рама. Ее лучше всего собирать из брусков 80х80, 80х100, на худой конец 60х80 мм сечением. Соединять бруски лучше "шипом" или, если не сумеете вырезать шип, "в лапу". И не забывайте о золотом инженерном правиле: самая жесткая конструкция - треугольник.

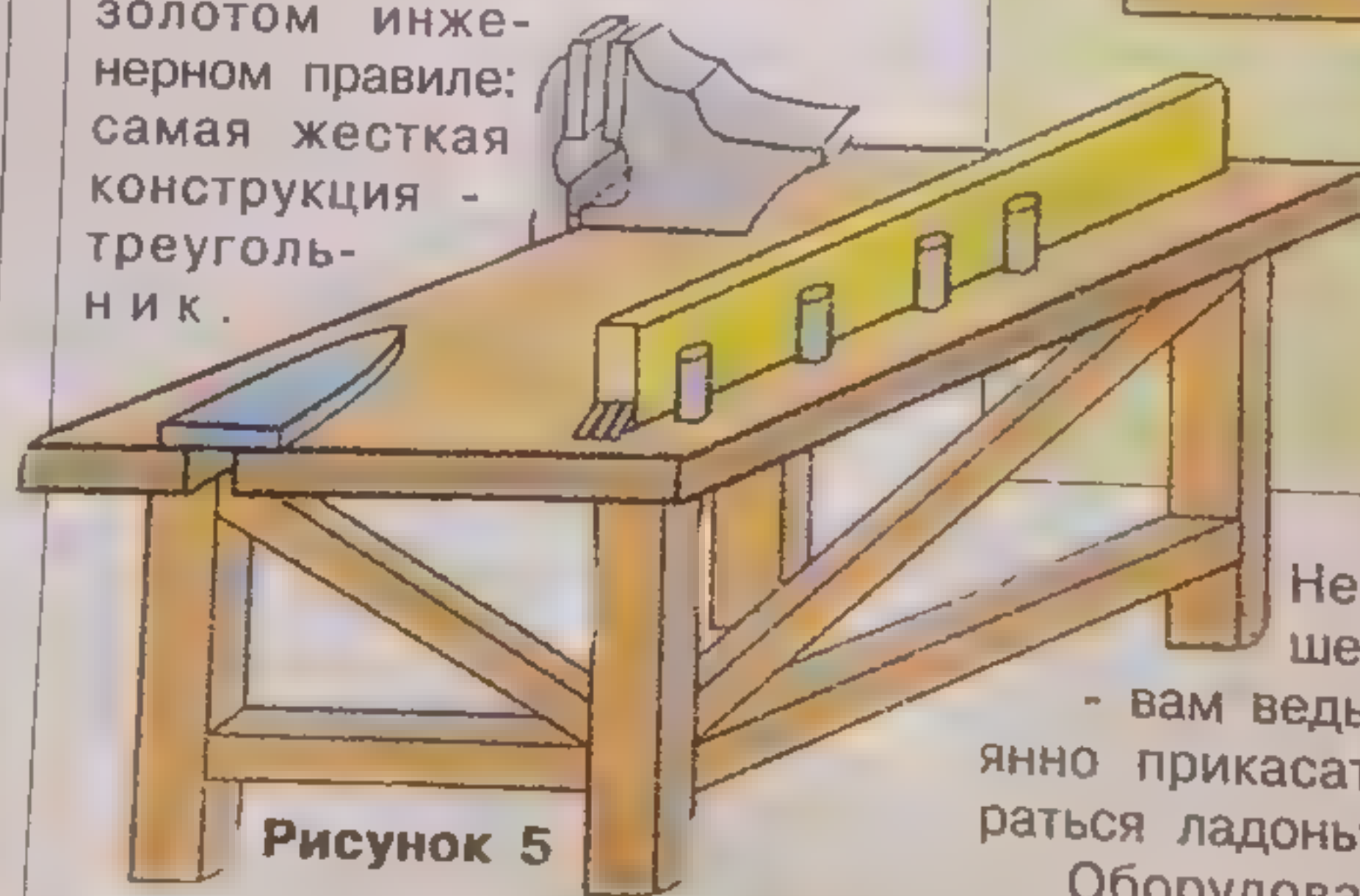


Рисунок 5

Так что, поскольку вашему верстаку придется испытывать нагрузки, не поленитесь везде, где можно, вставить диагональные распорки. Примерная форма рамы - основы верстака - на рисунке 1.

Лучший вариант для столешницы - шпунтованная полая доска. Можно взять дюймовую (толщина 25 мм), можно потоньше, но не меньше 20 мм. Столешница не должна

Рисунок 1

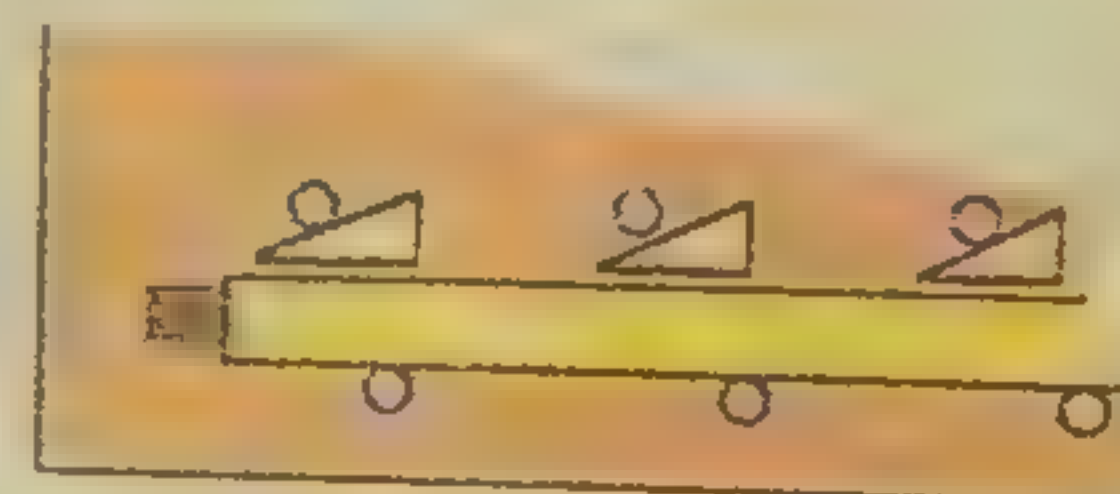
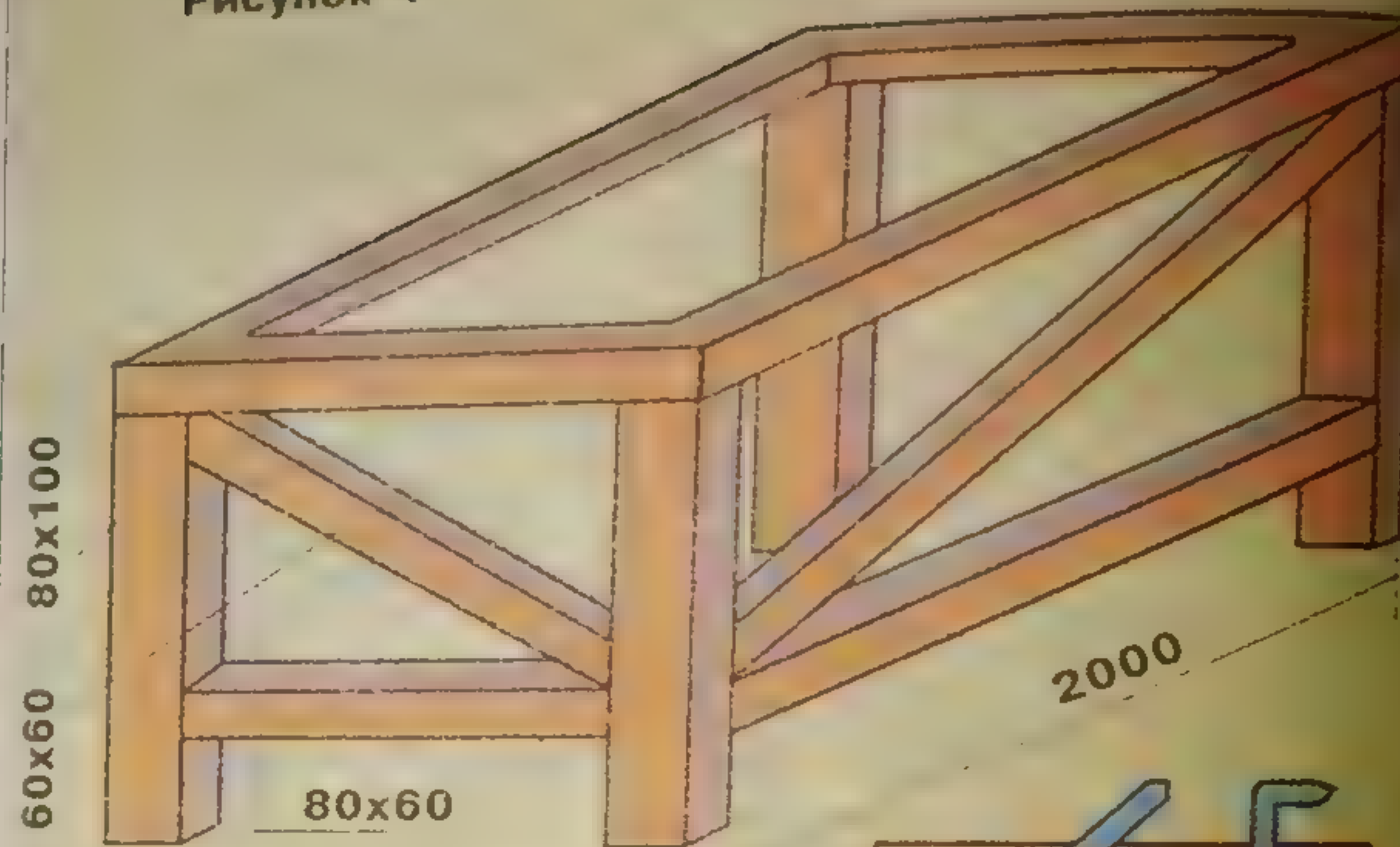


Рисунок 2



Рисунок 3

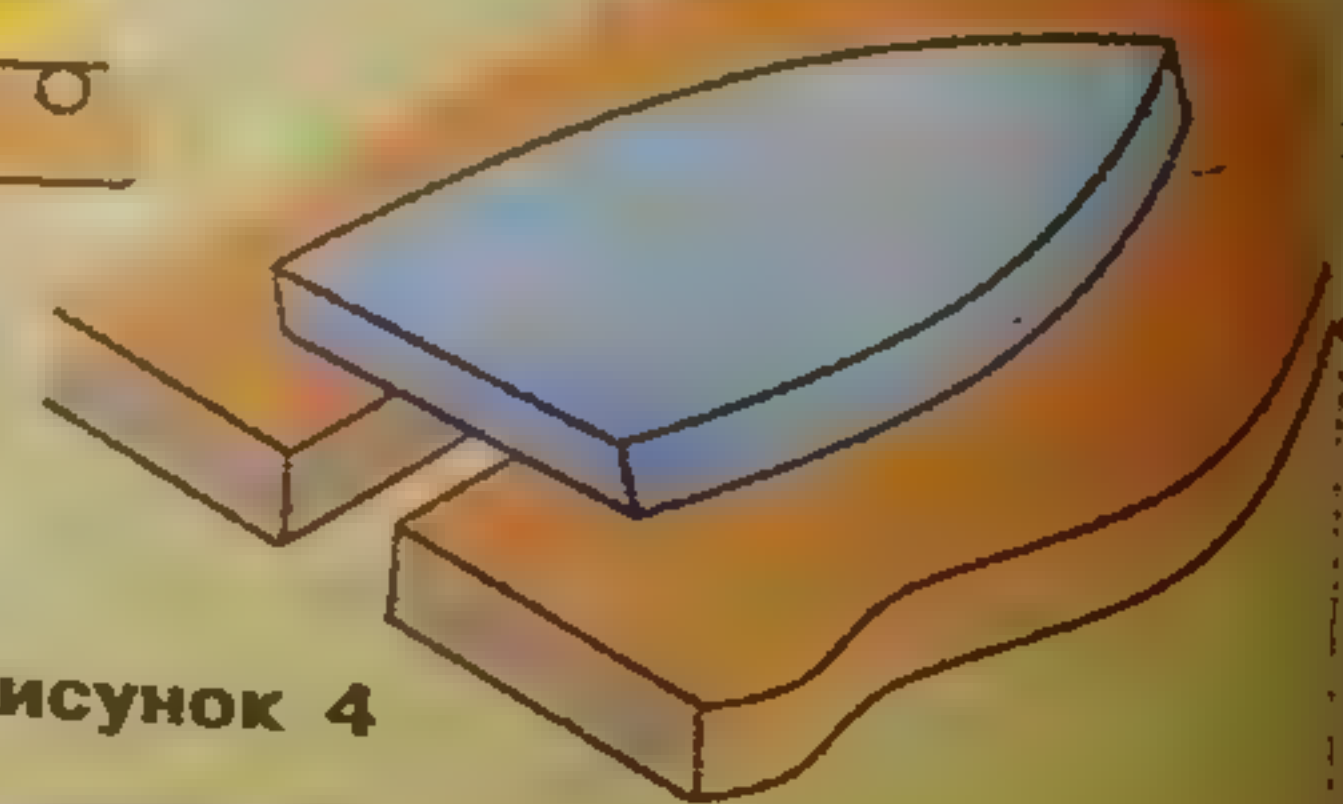


Рисунок 4

Не забудьте хорошенько ее ошкурить - вам ведь придется постоянно прикасаться к ней, опираться ладонью, локтем.

Оборудование такого верстака достаточно простое. Надо сделать упор для работы рубанком - "гребенку". Доска, которую вы хотите строгать, может быть зафиксирована в вертикальном или горизонтальном положении с помощью выдвигающихся шипов и клиньев. Шип - цилиндрическая палочка диаметром 15-20 мм, с натягомходящая в проделанном буровом или "перкой" отверстии. Принцип фиксации доски и при-

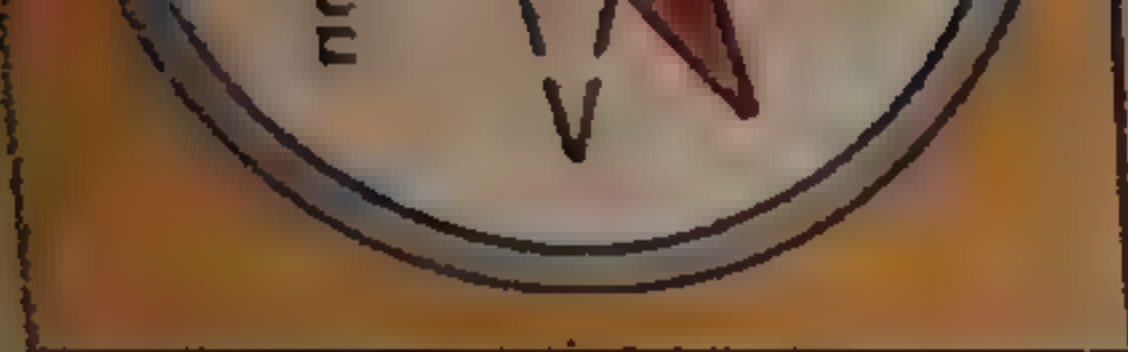
лается из десятка гвоздей, забитых так, чтобы острия торчали наружу миллиметров на пять. Варианты - на рисунке 3. Клинья выпиливаете из дощечек толщиной 10 мм.

Последнее, что может вам понадобится, - наковаленка и тиски. Наковаленку проще всего сделать из старого утюга, закрепив его в прорези на краю столешницы (рисунке 4). А тиски можно взять обычные, слесарные, и намертво прикрутить их к верстаку. Только место для работы рубанком и тиски должны быть на разных сторонах стола. Примерная

БУРЮ  
ТРЕЩИН  
КОМАС

Метод геофизические





## БУРЮ МАГНИТ КОМПАС

Многие геофизические факторы оказывают влияние на наше самочувствие: и атмосферное давление, и влажность. Эти параметры легко проконтролировать с помощью барометра и гигрометра. А что делать с магнитной бурей? Единственный доступный нам прибор, позволяющий "пощупать" магнитное поле Земли, - компас. Однако он показывает лишь направление магнитного поля, которое не меняется.

Но если хорошо постараться, можно и компас заставить фиксировать магнитную бурю. Для этого необходимо отклонить стрелку от направления север-юг с помощью магнита, поднесенного к компасу. В этом случае при усилении магнитного поля Земли стрелка повернется в сторону S-N (ближе к естественному положению). При ослаблении магнитного поля Земли стрелка повернется в сторону магнита. Наиболее чувствительное рабочее положение стрелки - биссектриса между направлением на север и направлением на магнит.

Чтобы безошибочно фиксировать магнитные бури, данный прибор должен быть собран на постоянной основе в таком месте, чтобы не было рядом переносимых по комнате металлических предметов и звуковоспроизводящей аппаратуры.

**Александр СИМОНОВ.**  
Москва.

## ДЫРОЧКУ

Если у вас треснула доска - половица ли, филенка двери, - не спешите заливать трещину клеем или ставить металлический скреп. Сначала просверлите в 10-15 мм от конца трещины дырочку, тогда трещина дальше не пойдет. Только после этого начинайте заделывать трещину. А в дырочку забейте деревянный чопик (пробочку).

**Петр РОПОЩУК.**  
Магадан.

## Рисунок 1

Так что, поскольку вашему верстаку придется испытывать нагрузки, не поленитесь везде, где можно, вставить диагональные распорки. Примерная форма рамы - основы верстака - на рисунке 1.

Лучший вариант для столешницы - шпунтованная половая доска. Можно взять дюймовую (толщина 25 мм), можно потоньше, но не меньше 20 мм. Столешница на 200-300 мм должна выступать по бокам рамы.

стака достаточно простое. Надо сделать упор для работы рубанком - "гребенку". Доска, которую вы хотите строгать, может быть зафиксирована в вертикальном или горизонтальном положении с помощью выдвигающихся шипов и клиньев. Шип - цилиндрическая палочка диаметром 15-20 мм, с натягом ходящая в проделанном буровом или "перкой" отверстии. Принцип фиксации доски и примерное расположение упора - на рисунке 2. "Гребенка" де-

Последнее, что может вам понадобиться, - наковаленка и тиски. Наковаленку проще всего сделать из старого утюга, закрепив его в прорези на краю столешницы (рисунок 4). А тиски можно взять обычные, слесарные, и намертво привинтить их к верстаку. Только место для работы рубанком и тиски должны быть на разных сторонах стола. Примерная компоновка верстака - на рисунке 5.

**Алексей ТУМАНОВ.**



## КАКОЙ ПРОЧНЕЕ?

*Мы поспорили с другом, какой велосипед надежнее - с толстой или тонкой рамой? Я считаю, что толстая только весу прибавляет, а прочность зависит совсем от другого - материала, конструкции. Рассудите нас.*

**Роман КОЗЛОВ.** Москва.

Стальная рама может служить десятки лет и всегда предупреждает заранее о возможных неприятностях: сначала на ней появляются усталостные трещины и лишь потом, через некоторое время, рама ломается. Трещину легко заметить при визуальном осмотре.

Рамы из низкоуглеродистых сталей обычно представляют собой сварные трубы из листа со швом по всей длине. Такая технология позволяет применять трубы большего диаметра и некруглого сече-

рожников уже не используются традиционные муфты, коронки и пайка бронзой, а применяется, как правило, цельносварная

конструкция. Правда, места стыков на сварных рамах не всегда делают качественно - если внимательно рассмотреть эти места при покупке, брак легко заметить. У качественных рам место стыковки выполнено так, что одна труба переходит в другую плавно и незаметно. Достигается это дополнительной обработкой места стыка после сварки.

Однако наиболее распространена технология сварки стальных рам HIGH TEN (HIGH TENSILE): на механически обработанные концы труб наносится токопроводящий клей-флюс, а затем на раму, предварительно собранную на специальном стапеле, подается напряжение, под действием которого происходит сварка.

**И.К.**





# ДРУГ ДОМА

№42/202  
2001  
Ноябрь<sup>©</sup>

ВЫХОДИТ  
четыре раза  
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



## НАТЯНУ-КА Я СТРУНУ...

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 41 кулинарный приз получают "Морковные закуски", которые предложила приготовить **Евгения Викторовна БОНДАРЕНКО** с хутора Марс Ростовской области. Приз за лучший совет достался **Игорю Алексеевичу ПЕНКИНУ** из Владимира, рассказавшему о простом и оригинальном способе закрепления и натяжки струн для штор.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

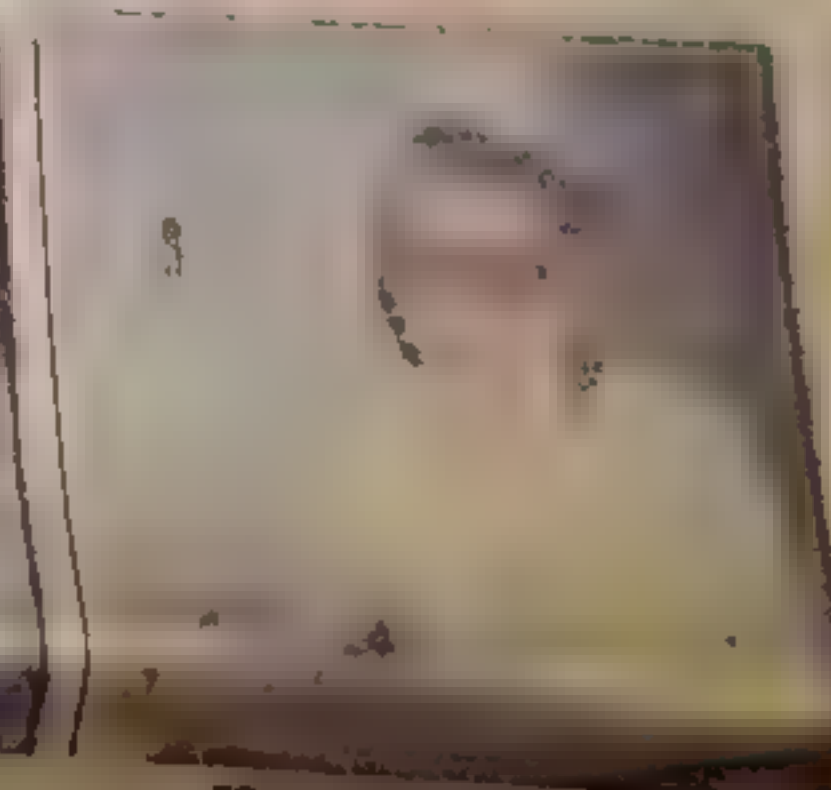
## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



**Ирина ШУБИНА**



**Надежда  
ЦЫМБАЛОВА  
с мужем**



**Валентина  
Васильевна  
БОФАНОВА**

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные...

## ВЫПЕЧУТ СОБАКА



# ВЫЛЕЧИТ СОБАКА

**Хотите быть всегда бодрым и здоровым? Тогда срочно заведите дома какую-нибудь живность! Английские ученые в течение десяти месяцев пристально изучали состояние семидесяти владельцев кошек и собак и двадцати шести человек, не имеющих животных в доме. Первые реже простужались, мучились от мигреней и болей в спине и почти не страдали от запоров.**

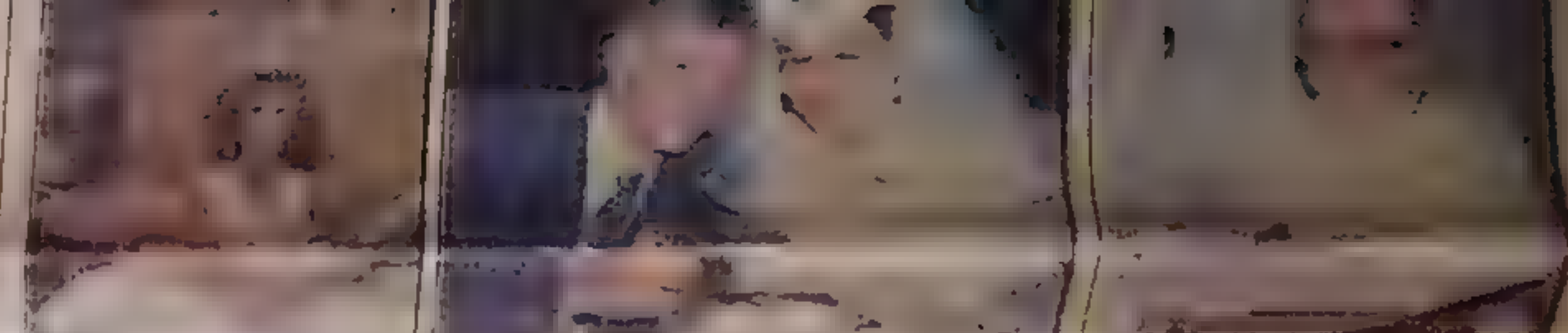
Замечено: собаки вовремя предупреждают о приближении припадка, поску-

ливают, тихо лают или лизнут больному лицу. Депрессия одолела? За-

водите собаку - рекомендуют ученые медицинского факультета Нью-Йоркского университета. В Нью-Йорке в медицинском центре Сент-Винсент в штат зачислено пять собак, которые должны помогать пациентам бороться с болезнью, одиночеством и заставлять их больше двигаться. Сент-Винсент стал первой больницей Нью-Йорка, получившей разрешение Министерства здравоохранения на использование собак для лечения пациентов. "Врачи" прошли строгую проверку. Главными критериями служили их добрый нрав и коммуникабельность.

Появление в больничных палатах добродушных псов изменило общий настрой. Исследования показывают, что присутствие рядом с человеком животного помогает снизить высокое давление, снимает стресс, ускоряет процесс выздоровления. Иногда самым страшным и опасным для человека оказывается одиночество, и для выздоровления ему требуются общение и внимание, которые, к сожалению, люди не всегда могут дать.

**Анатолий САФОНОВ.**



**Ирина ШУБИНА**

**Надежда ЦЫМБАЛОВА с мужем**

**Валентина Васильевна БОФАНОВА**

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 3 декабря 2001 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 32 за прошлый год в счастливую дюжину попали **Валентина Васильевна БОФАНОВА** из г. Кулебаки Нижегородской области, **Галина Николаевна ЖУРАВЛЕВА** из г. Коломна Московской области, **Наталья Викторовна КАПЛИНА** из г. Кузнецк Пензенской области,

**Антонина Ивановна ЛУБСКАЯ**

**Антонина Ивановна ЛУБСКАЯ** из г. Ржев Тверской области, **Валентина Васильевна НИКОЛЬСКАЯ** из Москвы, **Ирина Герадьевна ПЕТРОВА** из г. Сясьстрой Ленинградской области, **Раиса Федоровна ПРИСТАЙЧУК** из Белгорода, **Галина Акимовна САЛТЫКОВА** из с. Мельниково Томской области, **Надежда Владимировна ЦЫМБАЛОВА** из г. Ахтубинск Астраханской области, **Валентина Васильевна ШАГИНА** из Иркутска, **Ирина Семеновна ШУБИНА** из г. Новокузнецк Кемеровской области и **Вера Васильевна ШУРЫГИНА** из Липецка.



**Вера ШУРЫГИНА**

**Ирина ПЕТРОВА**

**Поздравляем победителей!**

**"Друг дома" № 42**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до **03.12.2001 г.**

## ПОДПИСКА В РАЗГАРЕ

Надеемся, что "Друг дома" стал вашим надежным советчиком и помощником. Таким он намерен оставаться и впредь.

А чтобы получать любимую газету без хлопот и проблем, советуем вам дойти до почты, взять Объединенный каталог ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2002" (он зеленого цвета), открыть 1-й том на 79-й странице, найти наш индекс - 34199 и оформить подписку на I полугодие 2002 года.

Конечно, подписка обходится дороже - слишком уж круто берут за доставку газеты соответствующие службы. Но беда еще и в другом. С нового года, если не вмешается президент, правительство обложит печатные издания дополнительными налогами, НДС будет накручиваться от поставщика к поставщику, и когда газета попадет в киоск - ее цена заметно увеличится. И не исключено, что сегодняшняя стоимость подписки с доставкой в новом году будет сопоставима с розничной ценой. Вот и думайте, решайте, что выгоднее. Но в любом случае - с "Другом" не расставайтесь!







## НЕ НАДО БОЯТЬСЯ ДЕВЧОНОК

*Как научить моего десятилетнего сына общаться с девочками? Он их панически боится, даже разговаривать с ними стесняется.*

**Ольга СТУКОВА,**  
Иркутск.

Такое поведение в принципе характерно для мальчиков определенного склада: тихих, "книжных", неуверенных в себе, робких. Своеобразный "половой антагонизм" вообще характерен для детей 10-12 лет. Проходит он, однако, на фоне интереса к противоположному полу. Только у более активных ребят этот интерес может выливаться в дразнилки, своего рода агрессию (за косичку дернуть, портфелем стукнуть, снежками "обстрелять"); а ребята тихие, спокойные часто перед девочками робеют. Обычно такое поведение проходит, хотя порой робость перед женщинами сохраняется лет до 20-30 и, как вы понимаете, сильно осложняет жизнь.

Робеет мальчишка еще и потому, что девочки непонятны ему, он считает их "другими", не знает, как себя с ними вести. Поэтому вам надо показать, что девочки совсем не страшные. Хорошо, если у вас есть знакомые - семейная пара с дочкой примерно его лет. почаще общайтесь с ними - пусть дети если и не будут поначалу вместе играть, то хотя бы побудут в одной комнате, посидят за одним столом. Второй способ - какая-либо совместная деятельность. Например, выход на природу нескольких семей с детьми. Поручите детям собрать сушняк для костра, - выполняя общую

работу, им поневоле придется общаться. Отлично, если сможете устроить ребенка в какую-нибудь спортивную секцию - фигурного катания, верховой езды, у-шу, где нет разделения на мужские и женские нормативы. Общаясь с девочками, а то и соперничая с ними в спортзале, мальчик научится воспринимать их как обычных детей, таких же, как он сам. А лучше всего танцы. Народные, бальные, спортивные - неважно. Мало того что это отличный физический тренинг, мальчику и девочке придется работать (танцевать) в тесном контакте - в буквальном смысле этого слова. И если они не сумеют найти общий язык, они не смогут танцевать. Вообще танец очень сближает людей, партнеры со временем начинают буквально чувствовать друг друга.

Только не надо совать его в секцию или школу танцев в приказном порядке - мол, не умеешь нормально общаться с девочками, пойдешь танцевать, там тебя научат. Лучше расскажите ему о танцах, сводите на какое-нибудь выступление (покажите какой-нибудь фильм про восточные единоборства, где мужчины и женщины одинаково демонстрируют искусство боя) - пусть ему сперва понравится то, что он видит, пусть он заинтересуется этим и захочет заниматься. Тогда "страшные-страшные девчонки" будут восприниматься им нормально - ведь он пришел не ломать себя, не общаться с ними, а учиться танцевать (ездить верхом, осваивать борьбу). Общение с девочками в этом случае - всего лишь необходимость. А через полгодика, глядишь, и понравится ему партнерша по вальсу...

**Марина ЛЬВОВА,** психолог.



## ПОЛОСАТАЯ МАТЕМАТИКА

**Вы когда-нибудь задумывались о том, почему большинство детей "не дружат" с математикой? Оказывается, вовсе не потому, что это сложно и неинтересно. Просто занятия математикой лишены игры, то есть того, что для ребенка представляет наибольший интерес. Давайте попробуем исправить эту ситуацию.**

нию к морковкам, а вот морковок по сравнению с зайчиками "мало". Возьмите конфеты различных сортов (чтобы фантики были разного цвета) и предложите разложить в две ваза.

А теперь возьмите две одинаковые по длине, но разные по ширине полоски. Наложите узкую на широкую и наглядно покажите малышу разницу.

предметов одинаковые. Выставьте на стол 5 чашек, две из которых будут из одного сервиза, а три - совершенно разные. Благодаря этим упражнениям малыш учится оценивать предметы по совокупности признаков, а значит, оперировать такими понятиями, как "больше - меньше", причем не больше - меньше по длине или ширине, а вообще. Самый простой пример - пусть он сравнит папирус

ражение к границе листа. Например, разложите на листе бумаги несколько кружочков, треугольников, квадратов. Однако их должно быть не более 4-5 штук. Попросите ребенка определить, как они расположены: например, синий кружочек лежит в центре, красный квадратик - в правом верхнем углу, желтый треугольник - в середине нижнего края. По-

Во-первых, нужно понять самому, что математика - это не просто последовательность арифметических действий. Ведь один плюс два - это еще далеко не все. Нужно дать представления о наличии в мире определенного порядка вещей, симметрии, пропорциональности, последовательности событий, причинно-следственных связей. Следует научить ребенка не только запоминать абстрактные цифры и буквы, а наполнить их содержанием, не только выучить названия геометрических фигур, но и сформировать представления о разных формах. А вот



# ПОЛОСАТАЯ МАТЕМАТИКА

Во-первых, нужно понять самому, что математика - это не просто последовательность арифметических действий. Бездна один плюс два - это еще далеко не все. Нужно дать представления о наличии в мире определенного порядка вещей, симметрии, пропорциональности, последовательности событий, причинно-следственных связей. Следует научиться сравнивать, а вот морковку по сравнению с зайчиком "мало". Возьмите конфеты различных сортов (чтобы фантики были разного цвета) и предложите разложить в две вазочки, чтобы в одной были в красненьких, а в другой - в зеленых фантиках. Пусть малыш оценит - одинаковое ли количество конфет, если нет, то каких "много".

Очень важно научить ребенка соотносить предметы по признакам (длиннее - короче, выше - ниже, толще - тоньше, шире - уже). Самое удобное наглядное пособие - это всевозможные бумажные полоски или ленты. Вырежьте три полоски одного цвета, но разной длины. Попросите выбрать самую длинную и самую короткую. Нарисуйте две машинки, едущие в один домик, но удаленные от него на разные расстояния. Попросите ребенка нарисовать дорожки, по которым едут машины, и определить, какая дорога длиннее. Еще один вариант: ежик и зайчик идут в гости к лисенку (рисуете домики ежика, зайчика и лисенка). Попросите малыша нарисовать дорожки, по которым они идут, и определить, чья дорога длиннее. Подготовьте 6-7 разноцветных полосок и попросите найти самую длинную и самую короткую.

Освоив эти понятия, можно приступать к более сложным упражнениям на соответствие. Нарисуйте несколько зайчиков (или возьмите плюшевых) и столько же морковок. Предложите ребенку дать каждому зайчику по морковке. А теперь, убрав одну морковку, сделайте так, чтобы один лишней заяц остался. Оцените эту ситуацию: зайчиков "много" по отноше-

**Вы когда-нибудь задумывались о том, почему большинство детей "не дружат" с математикой? Оказывается, вовсе не потому, что это сложно и неинтересно. Просто занятия математикой лишены игры, то есть того, что для ребенка представляет наибольший интерес. Давайте попробуем исправить эту ситуацию.**

А теперь возьмите две одинаковые по длине, но разные по ширине полоски. Наложите узкую на широкую и наглядно покажите малышу разницу. Следующий этап - несколько полосок различной ширины, нужно выбрать самую узкую и самую широкую. Попробуйте можно уместить на широкой. Из нескольких полосок нужно выбрать две одинаковые по длине или по ширине. Еще одна группа очень наглядных пособий. Поставьте по машинке на узкую и широкую полоски. Какая из машинок проедет по дороге? Широкие и узкие полоски - это двери. В какую из них пройдет зайчик, а медвежонок?

Понятия выше - ниже обычно усваиваются довольно легко, благодаря вопросам типа "кто самый высокий в семье?" Тем не менее, поставив перед ребенком 2 разные чашки, попросите определить, какая выше. Из ряда кухонной утвари или игрушек попросите выделить самый высокий предмет, найти одинаковые. Играя в конструктор, нужно построить высокий и низкий домики.

Такие категории, как толстый - тонкий, лучше всего понимаются с помощью текстильных изделий. Дайте ребенку потрогать толстую шерстяную и тонкую шелковую нити, толстый шарф и шейный платок. А можно порезать сыр и колбасу разными кусочками и поинтересоваться, что толще.

Все эти группы заданий направлены на сравнение по одному признаку. Малыш должен понять - самый высокий предмет не обязательно будет самым толстым или самым широким. Поэтому следует переходить к сравнению по нескольким признакам. Первое, что нужно сделать, - это научить малыша находить среди группы

предметов одинаковые. Поставьте на стол 5 чашек, две из которых будут из одного сервиза, а три - совершенно разные. Благодаря этим упражнениям малыш учится оценивать предметы по совокупности признаков, а значит, оперировать такими понятиями, как "больше - меньше", причем не больше - меньше по длине или ширине, а вообще. Самый простой пример - пусть он сравнит папины ботинки и свои туфельки. Ботинки будут и выше, и длиннее, и шире. На прогулке предложите собрать в одно ведерко большие, а в другое - маленькие камушки, сделать большой и маленький куличик. За обедом можно кушать большой или маленькой ложечкой. На картинках или в зоопарке можно увидеть больших и маленьких зверей.

Однако все толстые, тонкие, широкие, узкие, длинные, короткие, большие и маленькие предметы бывают еще и различной формы. Чтобы не перегружать малыша, достаточно показать ему основные - круг, квадрат, треугольник. Вырежьте эти фигуры из цветной бумаги, сначала одного размера, затем разного. И наложите друг на друга. Тем самым вы наглядно покажете ребенку, что предметы могут быть одного размера, но разной формы, а могут быть и одной формы, но разного размера (для этого наложите друг на друга маленький и большой кружочки).

Поиграйте с ребенком, предложив собрать из треугольников елочки, из квадратов и треугольников - домики. Сделайте аппликацию, где все элементы состоят из этих геометрических фигурок. Попросите ребенка сначала собирать из фигурок картинку, и наоборот - находите, где здесь "спрятались" геометрические фигуры. Даже гуляя по улице, старайтесь находить в предметах известные фигуры (у котенка голова круглая, а ушки - треугольные). На этом же этапе вырабатывайте у малыша первые элементы пространственного мышления. Для этого необходимо научить его "привязывать" изоб-

ражение к границе листа. Например, разложите на листе бумаги несколько кружочков, треугольников, квадратов. Однако их должно быть не более 4-5 штук. Попросите ребенка определить, как они расположены: например, синий кружочек лежит в центре, красный квадратик - в правом верхнем углу, желтый треугольник - в середине нижнего края. Поменяйте фигурки местами и спросите малыша, что изменилось.

Когда ребенок научится оценивать и соотносить отдельные предметы, нужно усложнить задачу, предложив ему выделять их из группы и объединять в группу по другому признаку. Например, из группы разноцветных кубиков выберите сначала синие, а затем - желтые кубики. Одинаковое ли количество синих и желтых кубиков? Если нет, то что нужно сделать, чтобы их количество было одинаковым (например, убрать один синий кубик, или наоборот, добавить желтый).

Следующий этап - это знакомство с цифрами. Посмотрите, на что похожа каждая цифра (например, 8 напоминает матрешку, 6 - замок). Нарисуйте букет цветов или любую другую картинку, по возможности спрятав в ней цифры, и попросите ребенка найти их. Читая сказку, постарайтесь посчитать героев. Например, сколько было тех, кто тянул репку? Сколько зверей спряталось в теремке? Ваша главная задача - показать ребенку, что за непонятными и чуждыми ему цифрами спрятались вполне знакомые, известные, конкретные понятия. И только когда малыш будет свободно оперировать этими понятиями, увидит, что цифры - это только инструмент для того, чтобы описать эти понятия, то есть, что 4 больше 2, что в четверке "умещаются" две двойки, можно переходить к освоению простейших арифметических действий.

**Эля ПРОКОФЬЕВА,**  
психолог.

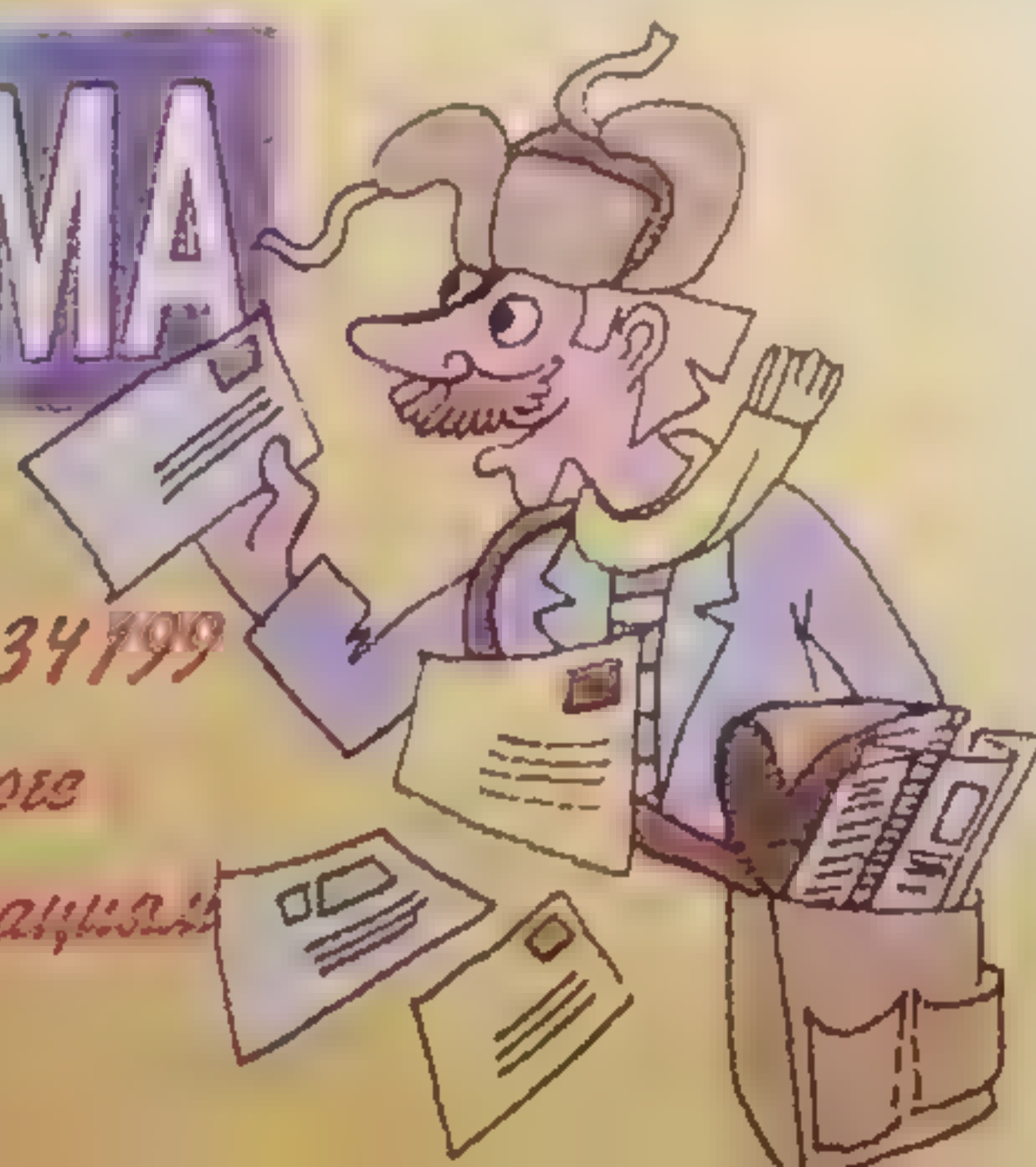
## ДРУГ ДОМА

Наш подписной индекс - 34199

в Объединенном каталоге

ЖК РФ по телекоммуникациям

"Подписка-2002"





Первый раз это было так: на первом курсе института за мной вдруг стал ухаживать Олег, который к тому времени уже заканчивал наш институт. Он казался мне таким умным, сильным, взрослым... Мне очень нравилась его некая властность и умение решить практически любую проблему. Спустя пару месяцев после знакомства Олег неожиданно сделал мне предложение, и я, подумав, согласилась. Мы сняли квартиру и стали жить вместе. Сначала все было чудесно, я чувствовала себя словно за каменной стеной: если что-то ломалось, надо было что-то найти и купить, достать денег, договориться с преподавателями - моему Олегу цены не было. "Просто расслабься и живи спокойно, - говорил он обычно мне, - а все твои проблемы я решу..."

Сначала мне очень нравилась такая жизнь, но со временем в ней появились некие неприятные мне черточки. К примеру, если я задерживалась после института у подруги, то супруг встречал меня очень и очень неласково. Хмурил брови, выс-

ками и обвинениями, естественно, в мой адрес. Я услышала из любимых уст такие слова! Куда только девалась его любезность! Сначала я думала, что это со временем пройдет, но все было наоборот. Дошло до того, что если незнакомый мужчина случайно смотрел на меня на улице и Юре казалось, что смотрел "со значением", то дома меня ждал грандиозный скандал. Я постоянно тряслась от страха - а вдруг ему еще что-то померещится... Со временем дошло у нас до того, что муж стал меня поколачивать. А однажды в припадке ревности избил так, что я с трудом добралась до мамы... С тех пор мы с ним не виделись. И вот я опять живу одна, о замужестве просто боюсь и думать - а вдруг опять не повезет?!

Наташина проблема встречается достаточно часто среди замужних женщин. "Муж слишком злой, агрессивный, кричит, ругается, пугает, бьет" - с этими жалобами обычно женщины приходят к психологу. Но так ли виноват во всем только он один?

## ЕСЛИ МУЖ - АГРЕССОР

**- Везет же некоторым с мужьями, - говорит 28-летняя Наташа, - и ласковые они, и нежные, и заботливые... А я вот дважды выходила замуж, и оба раза попадались мне какие-то мужья-агрессоры...**

казывал недовольство. Первое время я неумело оправдывалась, а потом как бы смирилась, стала привыкать к этому. Потом я поняла, что Олег устроил жуткий скандал по поводу того, что я не пришла вовремя. Это закончилось слезами и примирением, но внутри меня осталось какое-то не-

Все люди по жизни играют какие-то роли. На работе мы одни, с близкими людьми - другие, в какой-то иной обстановке - третьи. И это нормально. Но иногда бывает так, что мы как бы "залипаем" на одной негативной роли. Агрессивные мужья обычно попадают тем женщинам, которые никак не могут расстаться с ролью "жен-

## СТРАШНЫЕ СКАЗКИ ДЛЯ ПУГЛИВЫХ МУЖЧИН



Юрий ПРОКОПЕНКО, врач-сексопатолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома"

**На втором месте после страха за потенцию у мужчин стоят опасения потерять семяизвержение. Понимая связь между семяизвержением и оргазмом, мужчины подсознательно связывают их с потенцией и порой внимательно наблюдают за количеством и качеством спермы, частотой семяизвержения и другими физиологическими показателями. При этом нередко чрезмерный интерес, заикленность на проблемах истинных и мнимых могут привести к развитию настоящих затруднений и даже к заболеваниям.**

Есть множество "страшилок" о сперме, эякуляции и оплодотворении. Большинство из них ничем не подкрепляются, хотя переносятся практически без изменений от поколения к поколению мужчин. Например:

**1. Мужчина за всю жизнь может иметь не более 5400 семяизвержений в виде сношения, мастурбации, во сне. Поэтому если хочешь сохранить потенцию до старости, то экономь в юности.**

На самом деле еще никто не сосчитал количество эякуляций, которые имеет средний мужчина за всю жизнь, но зато точно известно, что чем позже мужчина начинает половую жизнь, тем больше у него шансов рано "сойти с дистанции". Это связано с тем, что легче воздерживаются от половой жизни мужчины, у которых невысок уровень половых гормонов. Так что на самом деле соотношение обратное: чем раньше мужчина без принуждения начал половую жизнь и чем чаще сношения, тем сильнее его половая конституция и дольше период половой зрелости.



распространении первого или второго мифа заметить не удается. Тем не менее постоянно встречаются мужчины, которые при помощи сверхактивной или, наоборот, суперпассивной половой жизни пытаются то повысить шансы на оплодотворение, то получить контрацептивный

Миф, который появился лишь в последние десятилетия в связи с развитием репродуктологии - области медицины, изучающей процессы оплодотворения. На самом деле сперма, хотя и является чужеродным для женского организма продуктом, тем же не-



**28-летняя Наташа, - и ласковые они, и нежные, и заботливые... А я вот дважды выходила замуж, и оба раза попадались мне какие-то мужья-агрессоры...**

казывал недовольство. Первое время я неумело оправдывалась, а потом как бы смирилась, стала больше сидеть дома. Потом я как-то случайно сожгла обед, и, вместо того чтобы пойти со мной погулять, Олег устроил жуткий скандал по поводу того, что я "неумеха". Все закончилось слезами и примирением, но внутри меня поселилось какое-то неприятное ощущение - страх не угодить любимому... Дальше - больше. Как-то так получилось, что Олег взял полную власть в нашем доме. Без его ведома я не могла куда-нибудь уйти, сделать что-нибудь, что не входило в наши обычные планы, купить что-то без его разрешения. Если я чего-то не выполняла, в доме разгорался страшный скандал - крики, угрозы, метание тапок и даже телефонного аппарата! Его агрессивность росла, и я не раз задавала себе вопрос: он так тщательно скрывал свой характер до свадьбы или я веду себя как-то не так? В общем, кончилось все тем, что мы развелись... И он, и я понимали, что такая совместная жизнь просто невозможна...

Почти два года я жила одна и вот встретила Юрика... Мне сначала показалось, что это просто золото, а не мужчина. Он был заботлив и нежен и очень меня любил. Я с легким сердцем вышла замуж, будучи уверена, что теперь-то уж у меня все будет в порядке. И правда, сначала была не жизнь, а мечта. Мягкий и покладистый, мой муж был просто на высоте... Только я свободно вздохнула, как выяснилось, что рано радовалась. Оказалось, что мой Юра патологически ревнив. Пока мы встречались с ним, я практически не общалась с другими мужчинами, ведь все время мы проводили с ним только вдвоем... Но теперь к нам приходили в гости друзья и знакомые, да и сами мы иногда делали визиты. Тут-то и увидела я своего муженька во всей красе. Стоило кому-то поговорить со мной - как тут же следовала жуткая сцена ревности с упре-

Все люди по жизни играют какие-то роли. На работе мы одни, с близкими людьми - другие, в какой-то иной обстановке - третьи. И это нормально. Но иногда бывает так, что мы как бы "залипаем" на одной негативной роли. Агрессивные мужья обычно попадают тем женщинам, которые никак не могут расстаться с ролью "жертвы". Но одна-единственная роль отдельно от другой существовать не может, иначе она просто "не зазвучит", не "сыграется", ей обязательно нужен партнер. Естественно, что у каждой "жертвы" должен быть свой "агрессор". И он обязательно появляется, чтобы спектакль состоялся. Люди со взаимодополняющими ролями находят друг друга чисто интуитивно. А найдя, начинают разыгрывать определенный спектакль.

Поэтому если ваш муж агрессивен - подумайте: а как вы себя ведете? Не играете ли вы "жертву"? Если вам покажется, что да, попробуйте сбросить эту роль и примерить другую. Попробуйте как бы поиграть. Можно, например, взять роль "директора", "авантюриста", "вожака стаи", "президента" или ту, что подходит именно вам. Найдите время, когда вы одна, и обязательно проиграйте эту роль перед зеркалом - как ходит такой человек, как говорит, как смотрит, какие у него жесты, слова, манера поведения? Репетируйте ее так, чтобы она "смотрелась", вживайтесь в эту роль. Когда почувствуете, что она уже "ваша" - тут же применяйте в общении с мужем. Ваше взаимодействие будет вынуждено измениться и обязательно изменится, ведь на его "А" вы ответите не обычное "Б", а "Г"... То есть вы как бы вышибете его из привычной роли агрессора, и он будет вынужден взаимодействовать с вами по-другому... Глядишь, и семейная жизнь изменится в лучшую сторону...

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

жизнь, но зато точно известно, что чем позже мужчина начинает половую жизнь, тем больше у него шансов рано "сойти с дистанции". Это связано с тем, что легче воздерживаются от половой жизни мужчины, у которых невысокий уровень половых гормонов. Так что на самом деле соотношение обратное: чем раньше мужчина без принуждения начал половую жизнь и чем чаще сношения, тем сильнее его половая конституция и дольше период половой активности.

## **2. Семязвержение уносит самую важную энергию. С каждой эякуляцией мужчина старится.**

Было время, когда половую жизнь не рекомендовали спортсменам перед соревнованиями, ученым во время интенсивных научных поисков, даже певцам перед выступлениями. Оказалось, что нет никакой разницы в спортивных достижениях и физических показателях между мужчинами, которые имели сношение в последние 24 часа перед выступлением, и теми, у кого последнее сношение было за неделю до соревнований. Так что упадок сил после семязвержения связан не с потерей семени, а с расходом физической энергии.

## **3. Сперма может кончиться.**

В это верят преимущественно подростки, которые отмечают четкую зависимость количества эякулята от частоты мастурбации. Действительно, частая трата спермы (при мастурбации или сношениях) уменьшает ее объем, но перерыв в занятиях сексом позволяет восстановить прежнее количество буквально в течение недели. Хотя от зарождения сперматозоида до достижения им зрелости проходит около 70 дней, молодые спермии образуются каждый день и каждую минуту подобно тому, как рождаются дети - всегда и постоянно. Поэтому перерасход спермы сегодня восполнится за счет той, которая начала зарождаться 2 месяца назад.

## **4. После воздержания сперма улучшается (как вариант: после воздержания сперма ухудшается).**

Никакой закономерности в

распространении первого или второго мифа заметить не удается. Тем не менее постоянно встречаются мужчины, которые при помощи сверхактивной или, наоборот, суперпассивной половой жизни пытаются то повысить шансы на оплодотворение, то получить контрацептивный эффект.

На самом деле воздержание никак не влияет на качество сперматозоидов. Оказалось, что примерно одинаковы показатели спермы через 12 часов и через 120 часов после последнего сношения. Но также известно, что число активных сперматозоидов в эякуляте снижается при повторных сношениях в течение одной встречи, а также при отсутствии семязвержения более 10 дней. Хотя ни в одном, ни в другом случае невозможно гарантировать предохранение от беременности.

## **5. В старости сперма не вырабатывается.**

Хотя после климакса (55-60 лет) выработка спермы резко уменьшается, наличие сперматозоидов в эякуляте выявлено у половины мужчин 80-90 лет. Хотя после 45 лет процент патологических сперматозоидов и сперматозоидов, несущих неполноценный генетический потенциал, значительно возрастает, нормальные дети могут быть рождены и от очень пожилых мужчин.

## **6. Сперма - ценный продукт, отсутствие которого подрывает здоровье женщины.**

Конечно, такой довод приводят в пользу половой жизни и мужчины, и женщины, для которых гораздо важнее сама интимная близость, а вовсе не наличие спермы в организме женщины. Тем не менее монашки и старые девы не уступают в состоянии здоровья женщинам, живущим половой жизнью.

## **7. Если женщина проглатывает сперму, то у нее развивается аллергия на сперму, и она будет бесплодной.**

Миф, который появился лишь в последние десятилетия в связи с развитием репродуктологии - области медицины, изучающей процессы оплодотворения. На самом деле сперма, хотя и является чужеродным для женского организма продуктом, так же не вызывает аллергии, как, например, куриный белок. С другой стороны, для развития аллергии неважно, каким образом аллерген попал в организм, так что реакция на сперму могла бы иметь место и при обычном сношении.

## **8. Сперма - ценный косметический продукт, омолаживающий кожу.**

Действительно, в сперме содержится много биологически активных веществ, ферментов, витаминов, но их концентрация не позволяет говорить о длительном и цельном воздействии на состояние проблемной кожи. Маска из спермы за счет стягивающего эффекта придает коже временный гладкий вид, но этот эффект проходит достаточно быстро.

Кроме того, сперма может действовать на кожу раздражающе, если у мужчины воспалительные заболевания мочевого тракта - простатит, уретрит, цистит и так далее.

Таким образом, о сперме, как о мистическом продукте, ходят самые невероятные слухи, но она - всего лишь одна из биологических жидкостей организма, а потому подчиняется всем законам физиологии.







## ЛАВАНДЫ СВЕЖИИ АРОМАТ

Сегодня мы продолжаем рассказ о замечательных лечебных свойствах эфирных масел, исцеляющих наши тела и души, начатый в предыдущем номере "Друга дома".

Если вы загорелись идеей собрать аптечку ароматов, а средства ограничены, начните с **масла чайного дерева**, как мы советовали вам в предыдущей статье. Вторым вашим приобретением может стать **лавандовое масло** (*lavandula angustifolia/officinalis*) - необычайно универсальное средство. Запах свежий, чистый, цветочный, мягкий.

Общее воздействие запаха - расслабляющее, но и придающее силу. Тонизирующее и успокаивающее действие лавандового масла помогает сбалансировать психическую и эмоциональную сферу. Эффективно при мигрени. Как противовоспалительное средство применяют при многих кожных заболеваниях, инфекциях дыхательного, пищеварительного и мочевыделительного трактов, при некоторых женских про-

блемах (нерегулярные менструации). Антисептик, пригодный для любой кожи, тонизирующий и мягкий по воздействию, оказывает антибактериальное воздействие.

Лаванда стимулирует секрецию желчи и работу системы кровообращения, а также рост клеток. Запах хорошо помогает при тошноте, рвоте. Масло лаванды облегчает ревматические боли, помогает от прыщей, при экземе и псориазе. Им хорошо обрабатывать места ожогов, в том числе и солнечных, и укусов насекомых. Неплохой репеллент - отпугивает назойливых комаров и мух.

Воздействуя на эмоциональную сферу, лаванда способствует восстановлению чувства покоя и порядка.

В магических целях запах лаванды использовался при визуализациях для

укрепления физического тела и прояснения ума.

Ох не зря, видно, песня Софии Ротару "Горная лаванда" пользовалась такой популярностью...

**Нероли (померанцевое масло)** - следующий аромат, который мы спешим порекомендовать. Латинское название - *citrus aurantium/vulgaris*. Запах сладковатый и ультраженственный. Считается, что померанец был известен еще римлянам. С 1680 года цветами померанца отдушивались ванна и перчатки Анны Марии Орсини, княгини Нероли, после чего аромат вошел в моду среди итальянской аристократии и стал называться "нероли". Это масло получают из цветков горького апельсина, его сильный, поднимающий настроение запах похож еще на запах лилий и ощущается в одеколоне "Кельнская вода".

Удивительное, одновременно успокаивающее и стимулирующее работу мозга, неролиевое масло - лучшее средство при головокружениях, слабости, обмороках. Превосходное расслабляющее и антидепрессивное средство. Помогает при тревожных и истероидных состояниях, шоке, сердечных аритмиях и бессоннице. Применяется при лечении дерматитов, сухости кожи, предменструальном синдроме и климактерических осложнениях.

Нероли - мощный афродизиак (усиливает сексуальное влечение и чувственные переживания).

Анна ЯКОВЛЕВА.

## КОВАРНАЯ ЩИТОВИДКА

Правильная работа щитовидной железы - залог равновесия и благополучия всего организма. Вырабатываемые ею гормоны оказывают воздействие на нашу сердечную деятельность, уровень холестерина, вес, тонус, мышечную силу, зрение, состояние волос и кожи и многое другое. Поэтому как недостаточность, так и избыточность ее функции одинаково вредит организму. О причинах нарушения функции щитовидной железы и мерах профилактики ее заболеваний...

Я работаю программистом, по 6-8 часов в день провожу за компьютером. И чтобы не уставали плечи, шея, пальцы, локти, каждые 30-40 минут выполняю несложный комплекс упражнений. Может, он давно придуман какими-нибудь специалистами, но я "дошел" до него сам, и мне он помогает.

свалиться на бок! Потом - наоборот.

3. Встаньте, сцепите руки за спиной и, не прогибаясь в корпусе, поднимите их как можно выше назад.

4. Переплетите пальцы и, отвернув руки ладонями от себя, вытяните их вперед, стараясь выгнуть пальцы назад.

5. Сделайте "пальцы веером" и пошевелите ими во все стороны, сильно напрягая и разводя как можно шире, не сгибая в фалангах.

6. Поставьте ладони перед грудью на стол пальцами друг к другу, локти смотрят вверх. Лягте грудью на стол, стараясь максимально свести лопатки.

Эти упражнения надо делать по три-шесть раз каждое. Весь комплекс занимает пять минут.

Игорь САЦ. Москва.

### ЭСРВ-01 - ПРИДУМАНО В РОССИИ

ЭСРВ-01 справился у меня с простатитом и снижением потенции, у сына - с энурезом и гайморитом, помог жене и теще. Кто придумал этот метод лечения?

А. Петров, г. Курск.



Кровообращение в здоровом теле на 10% выполняет сердце, на 90% - капилляры, работающие за счет перистальтики как насосы.

**Глубинная причина большинства болезней** - потеря перистальтики частью капилляров, т.к. ведет к болезням сердца из-за перегрузки, застою крови, зашлаковыванию, к снижению иммунитета (И.И. Мечников, 1910 г.). Тогда же И.П. Павлов открыл, что рефлексы можно восстанавливать электростимуляцией... **Электростимулятор ЭСРВ-01 - удачная реализация идей наших нобелевских лауреатов по медицине.** Восстановит перистальтику и устранил другие нарушения нервной регуляции. Отзывы за 6 лет убедили, что ЭСРВ-01 показан всем, у кого есть нервы и капилляры, а не только тем, у кого запоры, геморрой, простатит, энурез, храп, остеохондроз, ишемия...

Цена ЭСРВ-01 - 600 рублей.

Тел. (095) 535-08-17, 535-93-93, 534-00-59

Адрес: 103460, г. Москва, а/я 55 ДД

## И ПЛЕЧИ НЕ БОЛЯТ

1. Сцепив руки за спинкой стула, выгнитесь вперед-вверх, голову откиньте назад.

2. Правой рукой возьмитесь за стул снизу (за сиденье) и нагнитесь налево, стараясь коснуться пола. Главное - не



# ЩИТОВИДКА

**Правильная работа щитовидной железы - залог равновесия и благополучия всего организма. Вырабатываемые ею гормоны оказывают воздействие на нашу сердечную деятельность, уровень холестерина, вес, тонус, мышечную силу, зрение, состояние волос и кожи и многое другое. Поэтому как недостаточность, так и избыточность ее функции одинаково вредит организму. О причинах нарушения функции щитовидной железы и мерах профилактики ее заболеваний рассказывает кандидат медицинских наук, врач Белорусского республиканского диспансера радиационной медицины Татьяна МАТВЕЙЧИК.**

- Одна из причин таких нарушений - дефицит йода. Если в окружающей среде его не хватает, щитовидная железа увеличивается в объеме, чтобы пополнить организм достаточным количеством гормонов. Кроме того, снижается иммунитет.

Сегодня от недостатка йода страдает все население, и в первую очередь дети: визитная карточка йододефицита - умственная отсталость, задержка развития. На нашем столе слишком мало рыбы. Пресловутый рыбный день канул в Лету: стал, увы, не по карману. В итоге, если пригласить, скажем, десяток человек с улицы на ультразвуковое исследование, то, как правило, у 8 из них обнаружатся те или иные изменения щитовидки. Впрочем, дефицит йода - лишь одна из причин заболевания. Характерно, что в США, где подобного дефицита нет, статистика не менее угрожающая. Вероятно, здесь действуют и иные, пока еще неизвестные, факторы.

Вообще механизм возникновения заболевания щитовидной железы пока еще неясен. Возможно, это нарушения иммунного характера или влияние наследственности, а может быть, вирус, провоцирующий начало болезни. Ясно одно: при любых сомнениях следует сделать ультразвуковое исследование.

**- И что должно насторожить?**

- Хорошо известный даже непосвященным симптом - зоб (видимое увеличение щитовидки) не всегда связан с нарушениями функции. Порой пациен-

ты жалуются на чувство давления и дискомфорта в области шеи.

Но такие ощущения нередко бывают при невротических состояниях, а не при болезни щитовидки. Подтвердить или опровергнуть диагноз может только УЗИ.

**- У тучных людей щитовидка, наоборот, всегда не в порядке?**

- Щитовидная железа регулирует три основных вида обмена - углеводный, жировой и белковый. Поэтому избыточный вес - это не только результат переедания, но и один из симптомов пониженной функции щитовидки (гипотиреоза). Он гораздо чаще встречается, нежели его антипод - гипертиреоз, но также в основном затрагивает женщин.

Заболевание проявляется чувством постоянной усталости, сонливости, зябкости, сопровождается депрессией, забывчивостью, запорами и другими неприятными симптомами, хотя чаще всего их приписывают переутомлению или анемии. И лишь постепенное ухудшение

состояния заставляет обратиться к врачу. Особенно когда при отсутствии аппетита все же продолжают набирать вес. Если функция щитовидной железы понижена, сердце тоже работает в пониженном режиме, падает давление, и это, естественно, ведет к усталости. "Сердечные" симптомы подают сигнал о неблагополучии.

**- Ну а если, наоборот, повышенное давление, учащенное сердцебиение?**

- Плюс потливость, слабость. Вы становитесь раздражительны, резко худеете. Это, скорее всего, говорит о повышенной функции щитовидки. Кстати, неестественный блеск в глазах, пучеглазие - тоже симптом гипертиреоза.

**- Как же избежать всех этих нарушений?**

- Сейчас особую популярность приобрела йодированная соль, правда, желательно добавлять ее в готовые блюда. Суточная доза - чайная ложка. Ну а если вы предпочитаете ограничить потребление соли, ешьте морепродукты. Для профилактики йодной недостаточности нет ничего лучше морской капусты - хоть в сушеном, хоть в консервированном виде, в пищевых добавках.

Животный мир моря тоже делится своей силой с человеком. В последнее время стали широко известны препараты из акульего хряща, из морских животных рода кальмара. Состав большинства даров моря уникален и в концентрированном виде несет в себе массу незаменимых витаминов, аминокислот, которые к тому же легко усваиваются. Недостаток йода в организме можно компенсировать не только морепродуктами, но и такими овощами, как стручковая фасоль, репа, редис, лук, хрен. А вот все виды капусты, в том числе брокколи, тормозят усвоение йода щитовидной железой. Такие ранее экзотические для нас фрукты, как киви,

от себя, вытяните их вперед, стараясь выгнуть пальцы назад. Сделайте "пальцы веером" и пошевелите ими во все стороны, сильно напрягая и разводя как можно шире, не сгибая в фалангах. 6. Поставьте ладони перед грудью на стол пальцами друг к другу, локти смотрят вверх. Лягьте грудью на стол, стараясь максимально свести лопатки. Эти упражнения надо делать по три-шесть раз каждое. Весь комплекс занимает пять минут.

**Игорь САЦ. Москва.**

хурма, гранаты, а также отечественные черные сорта винограда, смородина, черноплодная рябина тоже помогут снизить йодный дефицит.

Зоб можно предотвратить не только сбалансированным питанием. Существуют и специальные препараты, в частности йодид калия. И обязательно пейте витамины с микроэлементами. Необходимая нам ежедневная доза йода - 150 мг. Покупайте также появившийся на магазинных прилавках йодированный хлеб.

Не забудьте и об отдыхе у моря: морские купания пополнят запасы йода в организме. При этом следует учесть - чрезмерное пребывание на солнце может спровоцировать скрытое заболевание щитовидной железы. Лучше отдыхать на пляже под тентом.

**- Что вы посоветуете читателям "Друга дома" в качестве "узелка на память"?**

- Некоторые лекарства против сердечной аритмии сильно йодированы. Поэтому, прежде чем принимать их, выясните, не связано ли сердечное заболевание с избытком йода в организме, иначе лекарством можно только усугубить свое состояние. Не забывайте о том, что профилактика заболеваний щитовидной железы должна вестись под наблюдением эндокринолога.

Следует помнить: если у кого-либо из членов вашей семьи есть проблемы со щитовидкой, если у вас обнаружилась припухлость по центру шеи, вам нужно почаще бывать у эндокринолога, и особенно необходима консультация специалиста детям до трех лет, а также в период с 11 до 16 лет.

Хочется закончить на оптимистической ноте: опыт многих стран, победивших йододефицитные состояния, свидетельствует - там, где есть йод, зоба нет.

**Беседу вела Елена ПОЛЯКОВА.**





По наблюдениям специалистов варшавского Института питания, лишь несколькими процентам людей с избыточным весом удается довести себя до нужной кондиции. Большинство же бросаются от одной радикальной диеты к другой, нанося подчас непоправимый вред своему здоровью. Причем помните - расплата может наступить не сразу. Например, если женщина увлеклась интенсивным похудением в молодости, то вызванный этим недостаток кальция может в период менопаузы привести к иссушению костной ткани и остеопорозу.

Следует знать, что чаще всего вследствие неправиль-

живается такой диеты, кроме симптомов, характерных для нехватки витамина B<sub>1</sub>, страдают судорогами в икрах ног, пониженным настроением, анемией или дрожанием век.

Другая "оптимальная диета" ориентирована на прием очень жирной и высококалорийной пищи, в том числе свинины, сала, сметаны (до 0,5 литра в сутки), а также 4-5 яиц ежедневно и в то же время запрещает прием пищи растительной и содержащей углеводы. Комитет терапии Польской академии наук оценивает эту диету как исключительно вредную для здоровья. Действительно, питание однородными продуктами приводит

можете расширить рацион продуктами, содержащими животный белок. С седьмого дня вновь возвращаетесь к тому, с чего начали. Подобная диета менее вредна, но является примером нерационального питания: она не содержит пищи, приготовленной из зерновых продуктов, в ней слишком мало железа, витаминов B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, PP и белков. Здоровый человек за неделю такой диеты не нанесет себе существенного вреда, но за несколько недель очень даже может нанести.

Знайτε - все перечисленные методы похудения годятся лишь на короткий срок, да и то с большими оговорками. Лучше рассматривать борьбу с избыточным весом как программу, рассчитанную на всю жизнь. Начать нужно с ограничения количества потребляемых калорий и увеличения расхода энергии (больше двигаться). Хороша любая диета, поставленная вашему организму мало калорий и в то же время достаточное количество питательных веществ. Вот такая диета должна стать для вас основой похудения.

Любой курс похудения должен содержать определенное количество всех необходимых питательных веществ. Кроме витаминов и микроэлементов вы ежедневно должны потреблять 13 различных аминокислот; что соответствует 0,8 г белка на килограмм веса тела. Очень важно ежедневно съедать 20 г растительных жиров, содержащих необходимые организму жирные кислоты. Важным составляющим вашей диеты является клетчатка, недостаток которой приводит к запорам и грозит развитием рака толстого кишечника. Нужно включать в рацион нежирные молочные продукты, небольшое количество постного мяса или копченостей, много

## НЕ БРОСАЙТЕСЬ В КРАЙНОСТИ!

### Как похудеть и не заболеть

*Ох уж эти диеты для похудения. С ними ведь как бывает: если день-другой вы едите только яблоки, рис и капусту, то большого вреда не будет. Но уже после двух-трех недель у вас обнаружится значительная нехватка витаминов, микроэлементов и белков, а это уже сигнал тревоги. Мало кто из нас отдает себе отчет в том, что похудение без врачебного надзора может привести к серьезным нарушениям работы сердца, почек, кишечника.*

ного питания в организме наступает нехватка витаминов группы B, особенно тиамина (витамина B<sub>1</sub>). В том же направлении действуют курение и кофе, к которым вы прибегаете как к якобы идеальным средствам подавления чувства голода. Между тем витамин B<sub>1</sub> совершенно необходим для правильного функционирования вашей нервной системы,

к снижению аппетита, пациенты едят мало и в самом деле худеют. Но взамен вы получаете ускоренное развитие склероза, вследствие нарушения физиологического равновесия в вашем организме ощущается недостаток клетчатки, пектина и многих витаминов.

"Бриллиантовая диета" советует вам до полудня есть только фрукты и пить только

## ЗАЩИТИТ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

**Столовая ложка оливкового масла натошак каждое утро - и никакой инфаркт миокарда не страшен. С такими рекомендациями выступили тунисские медики.**



Как показали научные исследования, содержащиеся в оливковом масле

содержании в пищевых продуктах вредных для



...ности к серьезным нарушениям работы сердца, почек, кишечника.

ного питания в организме наступает нехватка витаминов группы В, особенно тиамина (витамина В<sub>1</sub>). В том же направлении действуют курение и кофе, к которым вы прибегаете как к якобы идеальным средствам подавления чувства голода. Между тем витамин В<sub>1</sub> совершенно необходим для правильного функционирования вашей нервной системы, мышц и сердца. Его недостаток вызывает ускоренное сердцебиение, ощущение "мурашек" в конечностях, дрожание рук, запоры. В США нехватка тиамина является третьей по важности причиной развития слабоумия.

Одним из популярнейших методов ускоренного похудения является так называемая диета доктора Майо. Согласно ее рекомендациям в течение дня вы можете съесть бифштекс, несколько яиц, салаты и пить кофе и лишь минимальное количество продуктов, приготовленных из злаков. Эта диета покрывает суточную потребность в витамине В<sub>1</sub> лишь на 21 процент, в витамине Е - на 24 процента, в кальции - на 33, в железе - на 43, в магнии - на 36 процентов. Те, кто придержи-

к снижению аппетита, пациенты едят мало и в самом деле худеют. Но взамен вы получаете ускоренное развитие оклеоза, вследствие нарушения физиологического равновесия в вашем организме ощущается недостаток клетчатки, пектина и многих витаминов.

"Бриллиантовая диета" советует вам до полудня есть только фрукты и пить только соки, а в дальнейшем - раздельное употребление продуктов, содержащих белки и углеводы, например мяса и картофеля. Да, это ведет к похудению, но и вредит здоровью. Выбор - за вами. Научно доказано, что, для того чтобы питательные вещества хорошо усваивались, необходима разнообразная пища. Например, железо, содержащееся в мясе и ржаном хлебе, хорошо усваивается лишь вместе с овощами и фруктами, богатыми витамином С.

Большой популярностью пользуется капуста диета, которую называют также "президентской". Первые три дня вам полагается есть только постный суп из свежей капусты с добавлением других овощей и пить фруктовые соки. С четвертого по шестой день вы

лот, что соответствует 0,8 г белка на килограмм веса тела. Очень важно ежедневно съедать 20 г растительных жиров, содержащих необходимые организму жирные кислоты. Важным составляющим вашей диеты является клетчатка, недостаток которой приводит к запорам и грозит развитием рака толстого кишечника. Нужно включать в рацион нежирные молочные продукты, небольшое количество постного мяса или копченостей, много овощей, умеренное количество не очень сладких фруктов и ржаного хлеба. И запомните: без наблюдения эскулапов вам не обойтись. Ведь лечим не болезнь, а человека!

Чтобы быть здоровыми, давайте не будем злоупотреблять диетами, а придерживаться следующих рекомендаций для ежедневного правильного питания:

- Принимайте пищу не менее трех раз в день, с обязательным завтраком.

- В каждый прием пищи включайте продукты из злаков - такие, как черный хлеб, каши, макароны, а также картофель.

- Овощи и фрукты (можно покупать в замороженном виде) ешьте при каждом приеме пищи, а также и в промежутках.

- Выпивайте в сутки по меньшей мере два полных стакана молока (лучше нежирного) либо такое же количество кефира или йогурта, съедайте 1-2 ломтика сыра.

- Съедайте (по выбору) порцию рыбы, мяса домашней птицы, гороха, фасоли либо мяса.

- Можно использовать столовую ложку растительного масла и не более двух чайных ложек мягкого маргарина (без жировых добавок).

- Пейте минеральную воду и натуральные фруктовые и овощные соки (не менее литра).

И наконец, меньше соли, сахара и алкоголя! - советуют польские диетологи.

Вадим АВДЕИЧЕВ.



Как показали научные исследования, содержащиеся в оливковом масле вещества значительно снижают уровень холестерина в крови, который является одной из основных причин сердечно-сосудистых заболеваний.

Как заявляют специалисты, в качестве лекарственного препарата следует принимать масло так называемого холодного отжима, то есть то, которое получается во время первого отжима оливок. Разлитое в бутылки с красивыми этикетками рафинированное и очищенное масло, стоящее на прилавках современных супермаркетов, не имеет того лечебного эффекта, которым обладает продающееся на розлив в небольших лавочках деревенское, слегка мутноватое и горьковатое на вкус.

Казалось бы, в большинстве средиземноморских стран, где оливковые рощи занимают огромные площади, местное население должно вообще забыть об инфарктах, однако статистика сердечно-сосудистых заболеваний говорит об обратном. Несмотря на то что оливковое масло продается в Тунисе почти на каждом углу, а за границу ежегодно поставляется более 100 тысяч тонн этого полезного продукта, местное население в основном употребляет масла животного происхождения, которые способствуют повышению уровня холестерина в крови и как следствие - повышению количества заболеваний сердечно-сосудистой системы. Даже вывешенные во многих магазинах объявления, информирующие покупателей о процентном

содержании в пищевых продуктах вредных для человеческого организма веществ, не могут заставить тунисцев отказаться от кусочка говядины или ножки барашка и купить вместо этого появившуюся здесь недавно страусиную вырезку. Мясо этой птицы, как утверждают медики, практически не содержит холестерина.

Интересно и то, что в отличие от жителей Средиземноморья эскимосы, которые в глаза не видели оливковых рощ, вообще не знают проблем, вызванных повышенным содержанием холестерина. Как показали исследования, основным продуктом их питания является рыба, содержащая аминокислоты, действующие не хуже оливкового масла.

Что касается оздоровительного эффекта от употребления оливкового масла, то следует сказать, что помимо указанного выше свойства оно используется как профилактическое средство при различных заболеваниях кишечника, при лечении язвенной болезни и даже как вспомогательный препарат при лечении некоторых раковых заболеваний.

Сергей ПОСТАНОВОВ.



## ЛЕГКИЕ ЗАВИСЯТ ОТ... ЗУБОВ

**В ходе исследования, проведенного американскими учеными, выяснилось: люди, страдающие легочными заболеваниями, должны больше беспокоиться о чистоте своих зубов - в противном случае они никогда не вылечатся полностью.**

Более того, простудный, скажем, бронхит может перейти в хронический. Дело в том, что во время вдоха зубные бактерии могут попасть в легкие и усугубить простудное заболевание дополнительной инфекцией. Оказавшись в легких, люди, у которых нет проблем с зубами, гораздо реже испытывают трудности при ды-

хании. Конечно, это не означает, что, не следя за своими зубами, вы автоматически вызовете болезнь дыхательных путей. Но если проблемы с легкими уже имеются, за зубами и вообще за полостью рта необходимо следить с особой тщательностью.

Татьяна ГУРЬЕВА.





Все мы любили в детстве раскрашивать картинки, нарисованные будто бы в технике мультипликации: забавные сюжеты, небольшие фрагменты, четкие контуры, яркие цвета. Эти рисунки можно перенести на ткань и "раскрасить" там, используя не цветные карандаши, а нитки, вышивая ими тонкие строчки тамбурного шва.

## ВСЕ РАСКРАСИМ ЯРКОЙ НИТКОЙ



Этот шов еще называют "цепочкой" или "косичкой", он внешне напоминает ряд воздушных петель, вывязанных крючком и прикрепленных к ткани. Техника его выполнения очень проста, вышивать его можно, направляя шов справа налево или сверху вниз, поворачивая работу, как удобно по рисунку. Работать можно на пальцах или без них. Нити можно применять от мулине в два сложения до толстых шерстяных.

Выполняют тамбурный шов следующим образом: выводят нить на лицевую сторону ткани, движением против часовой стрелки укладывают ее в дугу, вводят иглу в ткань почти в то же место, откуда вышла нить, и снова выводят иглу на лицевую сто-

наковых петель, выходящих одна из другой.

Применяют такой шов при обшивке контура рисунков или для заполнения всей площади рисунка. Вышивая пространство внутри контура, нужно вспомнить правила рисования и "раскрашивать" фрагменты, обыгрывая их форму, пытаясь придать им объемность (см. рисунок "Облачко").

Таким способом можно украшать уже готовые изделия - и самодельные, и купленные, вышивая лишь контур или целую имитацию аппликации. Рисунки выбирайте несложные, с четкими небольшими фрагментами: откровенно детские





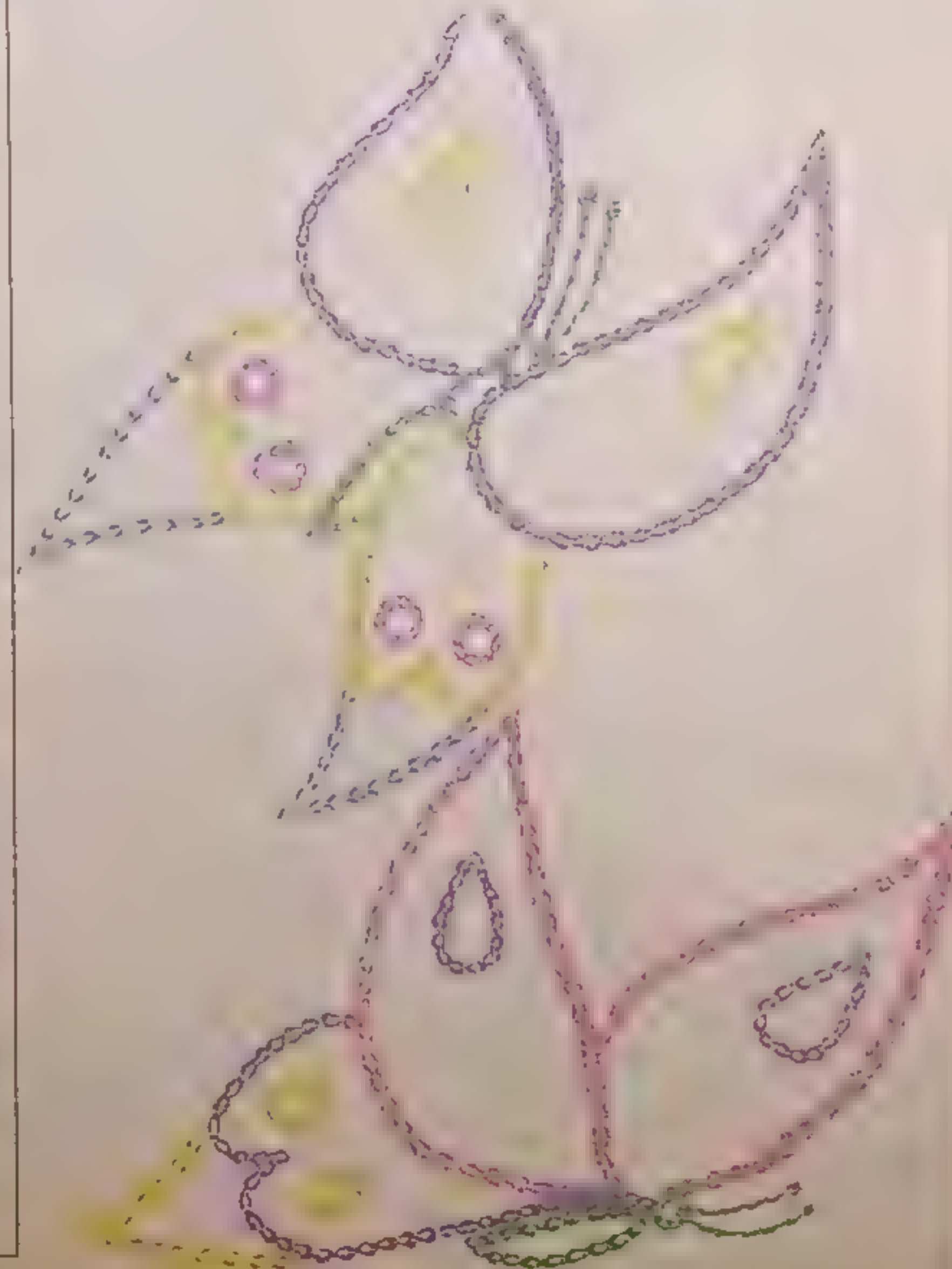
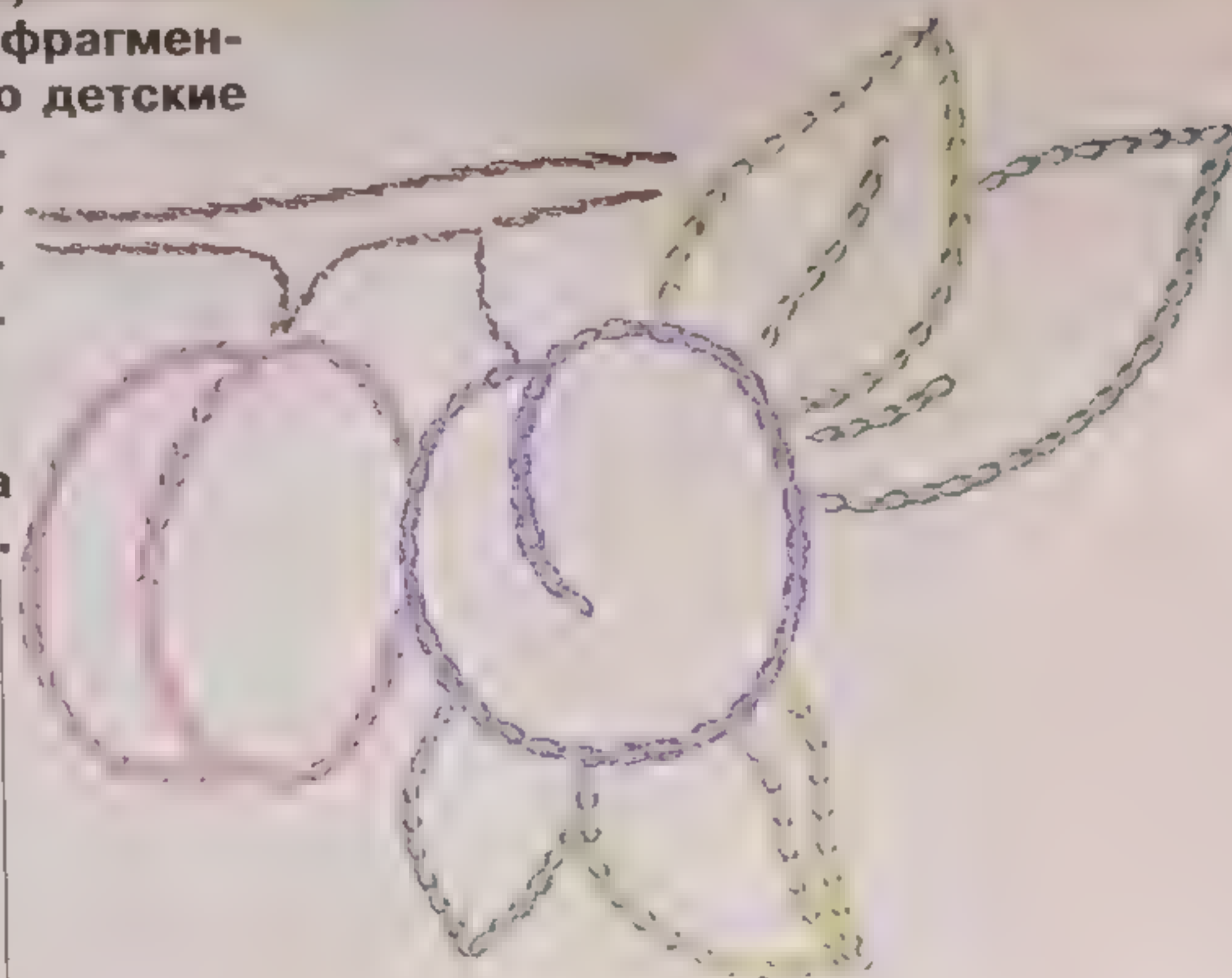
можно, направляя шов справа налево или сверху вниз, поворачивая работу, как удобно по рисунку. Работать можно на пальцах или без них. Нити можно применять от мулине в два сложения до толстых шерстяных.

Выполняют тамбурный шов следующим образом: выводят нить на лицевую сторону ткани, движением *против часовой стрелки* укладывают ее в дугу, вводят иглу в ткань почти в то же место, откуда вышла нить, и снова выводят иглу на лицевую сторону, чуть отступив вперед. При этом большим пальцем левой руки придерживают петлю, прижимая ее к ткани, а иглу с нитью протягивают выше петли, направляя кончик иглы по ходу шва и нетуго натягивая при этом рабочую нить. Повторяя весь процесс, получаем цепочку оди-

их форму, натягивая придать ей объемность (см. рисунок "Облачко").

Таким способом можно украшать уже готовые изделия - и самодельные, и купленные, вышивая лишь контур или целую имитацию аппликации. Рисунки выберите несложные, с четкими небольшими фрагментами: откровенно детские мультяшки, цветы и фрукты, машинки, звездочки, эмблемы, знаки.

Светлана  
ДОКУЧАЕВА.







## ВКУСНАЯ КОМНАТА

*Сегодня, когда в многочисленных магазинах и салонах появилось множество самой разнообразной кухонной мебели и техники, а в новых домах предусмотрены кухни от 10 квадратных метров, можно сделать интерьер этого помещения не только функциональным, но и вполне современным. Рационально оснащенная и оборудованная современными электробытовыми приборами кухня превращается из подсобного в одно из центральных помещений квартиры. Особенно, если ее площадь позволяет организовать здесь и уютное место для приема пищи, а соответственно и для семейного общения.*

Обязательными в этом случае будут мойка, плита, рабочий стол, холодильник, шкаф для хранения посуды и кухонной утвари, продуктов, а также небольшой обеденный стол, который можно заменить столешницей в виде барной стойки.

Подбор оборудования для кухни в первую очередь зависит от ваших предпочтений в ведении домашнего хозяйства. Если вы мало времени отводите готовке и отдаете предпочтение

кухню, главное - правильно разместить все предметы оборудования в зависимости от площади помещения, наличия оконных и дверных проемов, высоты потолка.

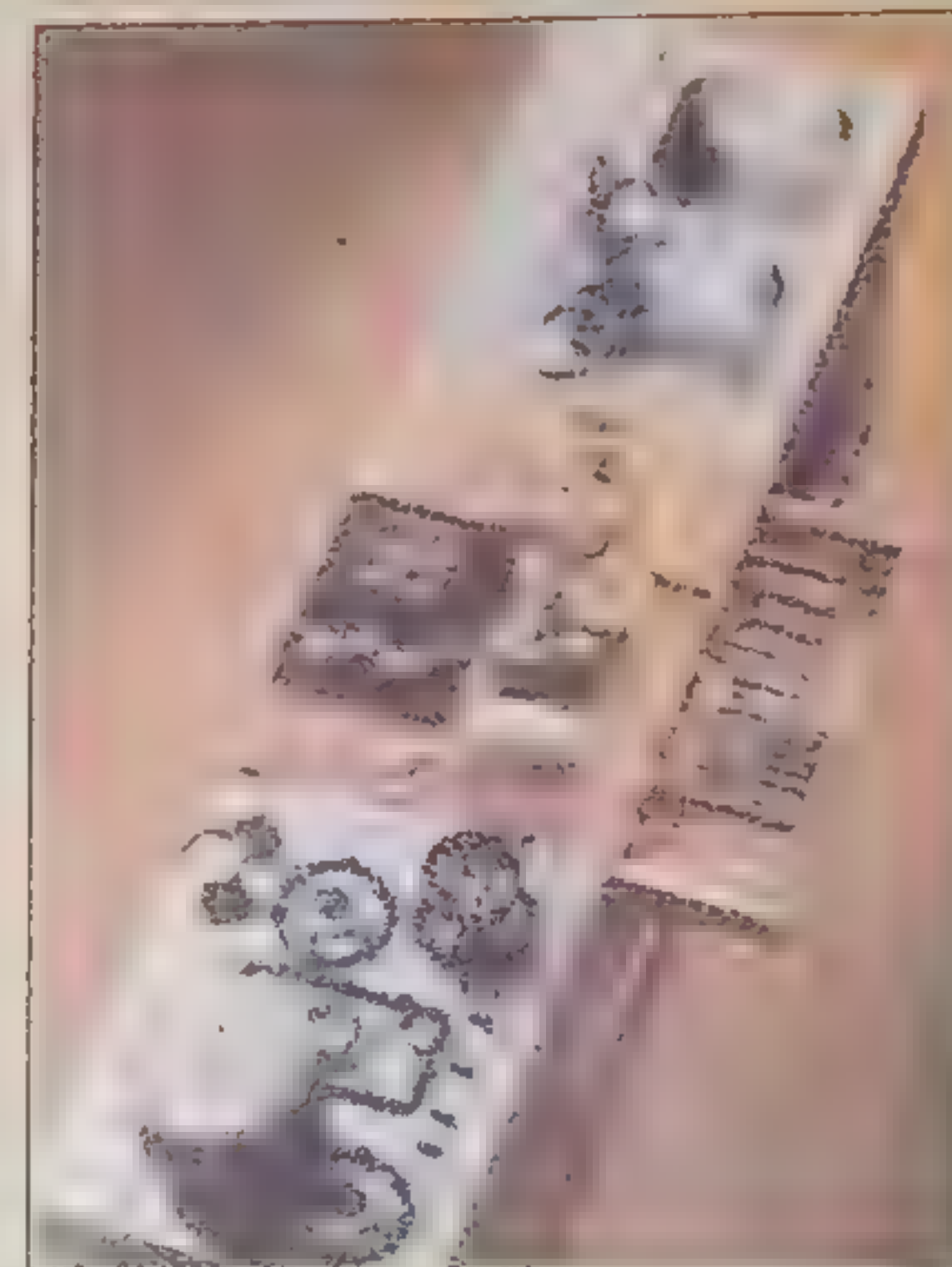
Все современное кухонное оборудование, несмотря на страну-производителя, имеет стандартные типоразмеры. Главное различие кухонной мебели - дизайн отдельных элементов и возможность их компоновки.

С чего начать выбор того или иного кухонного оборудования для вполне определенного помещения? Конечно, в первую очередь следует определить для себя характер дизайна, общий стиль кухни - "ретро", "классика" или современная мебель из пластика и металла. Затем сделайте тщательные обмеры помещения и нарисуйте его план. Теперь, зная площадь кухни и габариты мебели, количество и типы бытовой техники, вы можете составить план размещения всех необходимых предметов с учетом дверных и оконных проемов, ниш и выступов. Не забудьте об отопительных приборах и трубах подводки воды и газа. Кроме плана, желательно вычертить и "развертки" стен, на которых разместите необходимые пред-

подойти со всех сторон. Это может быть мойка или электроплита, барная стойка или низкие шкафы. Однако такое размещение возможно лишь в просторных кухнях.

В рационально спланированной кухне найдется место для хранения продуктов и посуды, приготовления пищи, обеденного стола.

В наборах кухонной мебели, больших или маленьких, предусмотрена рациональная последовательность установки отдельных мебельных предметов и бытового оборудования. Постарайтесь эту последовательность сохранить при оснащении своей кухни; мойка с сушильным шкафом, посудомоечная машина, при необходимости стиральная машина, основной рабочий стол, плита, напольные шкафы, холодильник и т.д. Гриль, микроволно-



сколько модулей - 150, 300, 450, 600, 800, 900 мм в зависимости от типа мебели. Навесные закрытые или открытые полки чаще всего бывают высотой 280, 450, 600, 700, 900 мм. Над ними можно установить антресольные полки или карниз со встроенными светильниками. В любом случае при определении количества элементов

вую печь, кухонный комбайн желательно установить стационарно возле основного рабочего места.

Покупая отдельные предметы оборудования, следует позаботиться о том, чтобы все составные части были подобраны по дизайну, материалу и стилю.



Современную кухонную мебель, состоящую из отдельных модульных элементов, можно разместить как в большом, так и в маленьком помещении. Од-

современному бытовому оборудованию, любите готовить в гриле, микроволновой печи, хотите создать ультрасовременный дизайн, оснастите кухню современными бытовыми приборами.





Современную кухонную мебель, состоящую из отдельных модульных элементов, можно разместить как в большом, так и в маленьком помещении. Однако сложности возникают при размещении бытовой техники и кухонных приборов, потребности в которых все более возрастают. Поэтому рекомендуется применять встроенное или компактное оборудование.

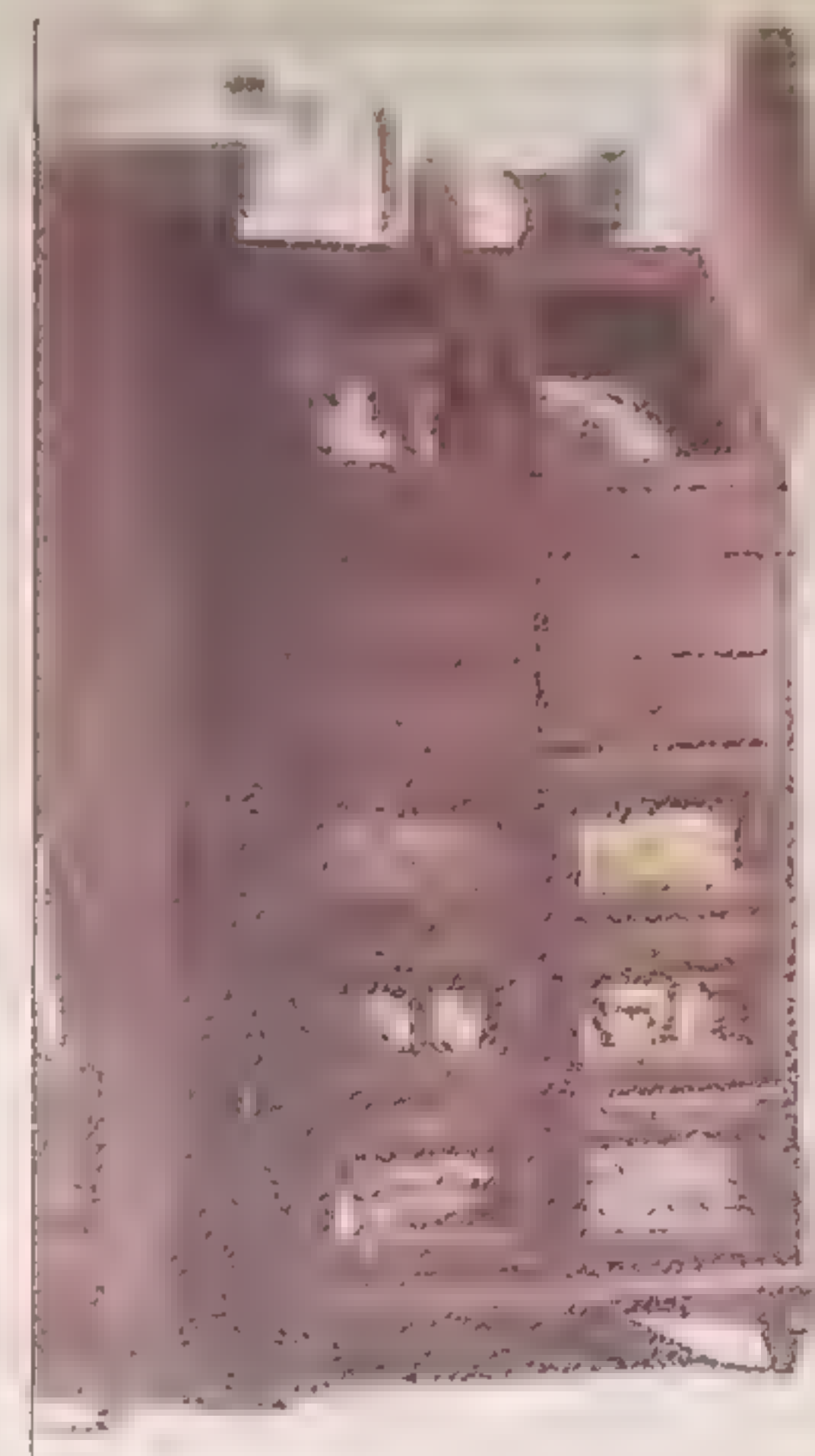
Если ваша кухня не превышает 12 квадратных метров, придется отказаться от тех стандартных наборов, которые рассчитаны на большие помещения. Равно как и от идеи разместить здесь какие-либо функциональные зоны, не связанные с приготовлением и приемом пищи. Для средних и маленьких помещений нужно покупать компактную мебель в виде отдельных предметов, исходя при этом из функциональной целесообразности.

современному бытовому оборудованию, любите готовить в гриле, микроволновой печи, хотите создать ультрасовременный дизайн, оснастите кухню современным бытовым оборудованием, установите минимальное количество рабочих столов, полок и шкафов. Организуйте небольшую барную стойку, которая станет центральным элементом вашей кухни и визуально закроет плиту и мойку. Такая кухня будет небольшим кабинетом или комнатой для чаепития. Телевизор в этом случае можно установить на кронштейне.

Для хозяйки, которая любит готовить и удивлять своих домашних и знакомых разнообразными яствами, необходима хорошо оборудованная кухня с удобными рабочими столами, емкостями для хранения продуктов, большим холодильником и другими кухонными атрибутами. Здесь особое внимание следует обратить на внутреннее оснащение кухонной мебели и правильную, рациональную организацию фронта работ.

Комфортно можно обустроить любую по габаритам

зная площадь кухни и габариты мебели, количество и типы бытовой техники, вы можете составить план размещения всех необходимых предметов с учетом дверных и оконных проемов, ниш и выступов. Не забудьте об отопительных приборах и трубах подводки воды и газа. Кроме плана, желательно вычертить и "развертки" стен, на которых разместите необходимые пред-



меты по высоте, найдите точное место и высоту электророзеткам. Имея такие чертежи, вы без труда подберете необходимые предметы кухонного оборудования в магазине.

Стандартная высота кухонных столов - 850-900 мм, их глубина - 600 мм, а ширина имеет не-

сколько модулей - 150, 300, 450, 600, 800, 900 мм в зависимости от типа мебели. Навесные закрытые или открытые полки чаще всего бывают высотой 280, 450, 600, 700, 900 мм. Над ними можно установить антресольные полки или карниз со встроенными светильниками. В любом случае при определении количества элементов кухни, учтите все то, что вы будете хранить в этих полках и шкафах. Выбирая и устанавливая кухонную мебель, проследите, чтобы высота всех напольных мебельных изделий была единой.

Красиво и удобно, когда все напольные шкафы и бытовая техника объединены одной столешницей, а так называемый фартук (часть стены рабочего фронта оборудования) сделан из материала столешницы. Однако и облицовка глазурованной или матовой плиткой остается практичной и вполне современной.

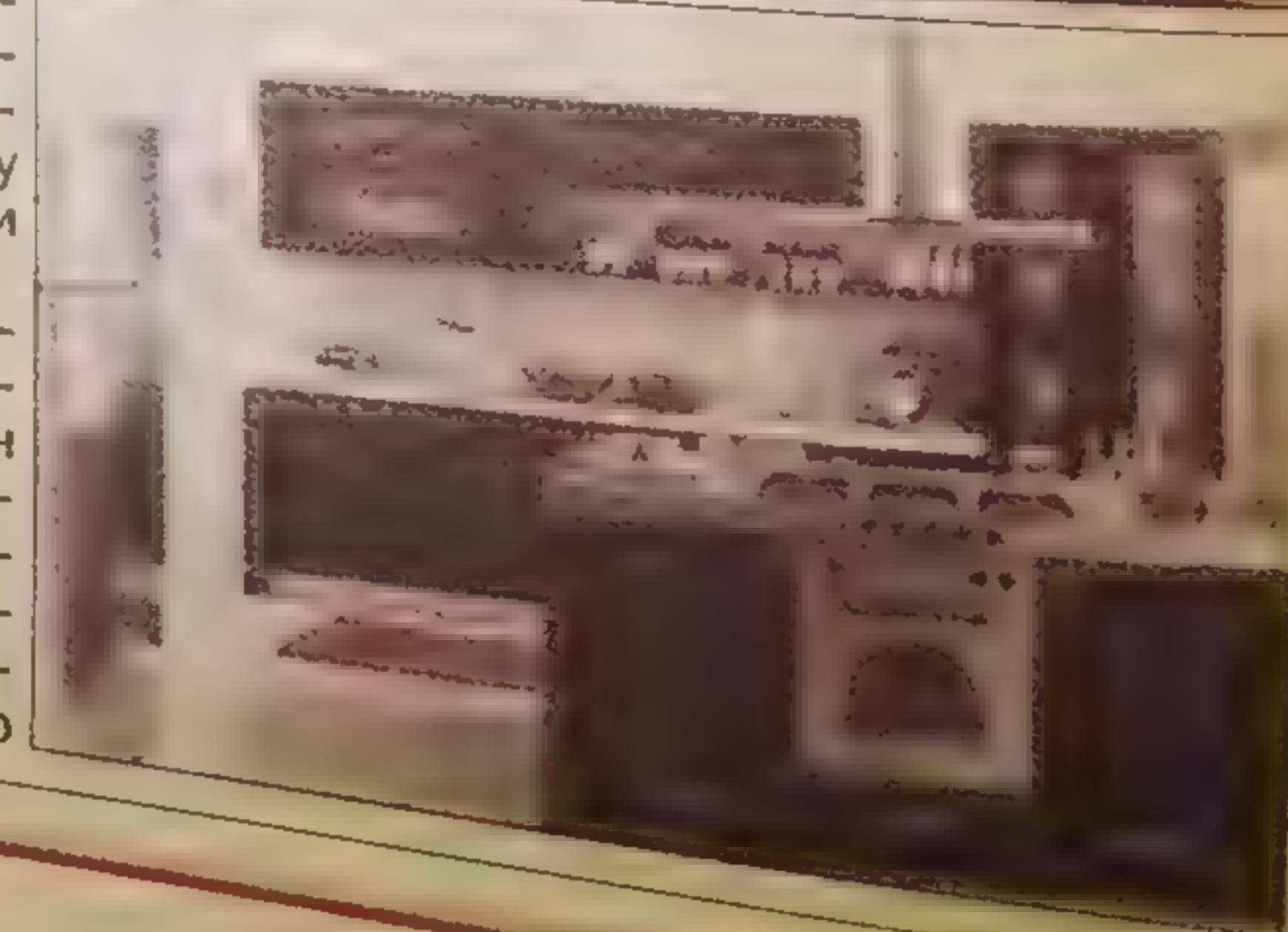
Размещению розеток необходимо уделить особое внимание. Это избавит вас в дальнейшем от удлинителей и болтающихся шнуров электробытовой техники. Для удобства пользования электробытовыми приборами розетки для них устанавливаются над столешницей рабочих столов, то есть на высоте 0,95-1,0 м от пола в тех местах, где предполагается размещение электробытовой техники. Розетки для электроплиты, посудомоечной и стиральной машин лучше разместить у пола, на расстоянии от него 0,2 м.

Кухонное оборудование можно размещать вдоль стен или в виде "островков", когда какие-либо предметы устанавливаются отдельно и к ним можно

ную печь, кухонный комбайн, желательно установить стационарно возле основного рабочего места.

Покупая отдельные предметы оборудования, следует позаботиться о том, чтобы все составные части были похожи по дизайну, имели единую отделку поверхности, то есть обладали общими эстетическими и конструктивными качествами. Отделку стен и пола выполните водостойкими материалами и обязательно обратите внимание на освещение: даже в маленьком помещении помимо потолочного установите дополнительные светильники над рабочей поверхностью стола. Это могут быть как обычные лампы накаливания, так и люминесцентные или галогеновые. Словом, продумайте каждую деталь, и тогда домашняя работа на кухне не будет в тягость.

**Анна МЕЩЕРЯКОВА,**  
дизайнер.







### БАБУШКИНЫ ЛЮБИМЧИКИ

Вам потребуется 4 г сухих дрожжей, 250 г муки, 125 г сливок, 250 г сливочного масла, 125 г сахара, 10 яиц и один яичный желток, щепотка соли, тертая цедра одного лимона, 100 г измельченных орехов, несколько консервированных вишен для украшения.

Сухие дрожжи хорошо перемешайте с мукой, сливочное масло комнатной температуры взбейте с 10 яичными желтками, всыпьте сахар и взбивайте, пока сахар полностью не растворится.

Затем добавьте соль, лимонную цедру и по ложке кладите муку. Соедините со взбитыми в плотную пену белками.

Тесто накройте полотенцем и поставьте на 30 минут в теплое место подходить.

Это не просто дрожжевое тесто - это дрожжевой бисквит.

Формочки для теста хорошо смажьте жиром, наполните на две трети тестом и поставьте еще на 15 минут в теплое место. Оставшийся желток разведите небольшим количеством воды, смажьте им тесто и сразу посыпьте орехами. Выпекайте 20 минут при температуре 180 градусов.

Готовые любимчики украсьте консервированной вишней.

### СТАРИННЫЕ ДРОЖЖЕВЫЕ ПЫШКИ

Для теста возьмите 15 г дрожжей, 75 мл молока, 500 г муки, 200 г сливочного масла, 100 г сахара, тертую цедру половины лимона, 2 яйца и 3 яичных желтка, 50 г изюма, 50 г цукатов. Кроме того, вам потребуется немного корицы, 100 г сахарной пудры, яичный белок, немного муки и ванильной эссенции.

Муку просейте, насыпьте горкой, сделайте в ней углубление. Дрожжи разведите в теплом молоке, добавьте чайную ложку сахара и 4 столовые ложки муки. Все перемешайте в углублении в муке. Опару накройте полотенцем и поставьте на 15 минут в теплое место. Когда опара увеличится в 2 раза, добавьте остальные продукты: сахар, взбитые яйца, масло, желтки, цедру, изюм и цукаты. Дайте тесту подойти.

Затем тесто обомните и раскатайте в пласт толщиной 1 см. Тесто нарежьте прямоугольниками размером примерно 2 на 10 см, выложите на смазанный жиром противень и оставьте еще на 15-20 минут в теплом месте. Выпекайте 10 минут при температуре 200 градусов.

Готовые пышки снимите с противня и украсьте глазурью. Делается она так: белок взбейте в плотную массу. Сахарную пудру смешайте с корицей, эссенцией и взбитым белком. Пышки будут выглядеть более аппетитно, если глазурь вы будете наносить ложкой.

### ОРЕХОВЫЙ РУЛЕТ

Для теста возьмите 250 г муки, 8 г дрожжей, 100 мл теплого молока, 30 г сливочного масла или маргарина, 40 г меда, яйцо, щепотку соли, тертую цедру половины лимона, пакетик ванильного сахара.

Для начинки возьмите 250 г тертых лесных орехов, 100 г меда, пол чайной ложки корицы, столовую ложку тертого шоколада, яйцо, яичный белок, столовую ложку рома, ванилин, немного горячего молока. Для смазки - один яичный желток и столовую ложку молока.

Замесите тесто так же, как и в предыдущем рецепте.

Для начинки смешайте орехи, мед, корицу, шоколад, ром и ванильный сахар с таким количеством молока, чтобы получилась густая кашица. Добавьте 2 яичных белка, взбитых в плотную массу.

Тесто еще раз хорошо обомните и раскатайте как можно

тоньше, придав форму прямоугольника. Раскатывать лучше на посыпанном мукой полотенце или пергаменте.

На тесто выложите начинку, отступив немного от краев, осторожно приподнимая край полотенца или пергамента, сверните тесто в рулет, затем положите швом вниз на смазанный жиром или выстланный пергаментом противень.

Яичный желток смешайте с молоком и смажьте тесто. Выпекайте 50 минут при температуре 200 градусов.

### МЕШОЧКИ С ПИКАНТНОЙ НАЧИНКОЙ

Для дрожжевого теста возьмите 250 г муки, 10 г дрожжей, 0,75 мл теплого молока, одно яйцо, чайную ложку соли.

Для песочного теста возьмите 75 г муки, 50 г маргарина.

Для первой начинки вам потребуется 200 г сыра, 100 г свежих огурцов, 100 г сладкого перца, 2 столовые ложки любой зелени (петрушка, укроп, лук).

Для второй начинки возьмите 180 г брынзы, 3 столовые ложки смеси пряных трав (тимьян, майоран, душица), соль.

Кроме того, возьмите яичный желток, пучок зеленого лука.

Приготовьте дрожжевое тесто: дрожжи разведите в теп-

лом молоке, добавьте соль и столовую ложку муки. Вылейте опару в ямку в муке и дайте подойти. Затем добавьте яйцо и залейте тесто. Дайте ему подойти.

Приготовьте песочное тесто - муку смешайте с маргарином.

Когда дрожжевое тесто подойдет, соедините его с песочным. Разделите тесто на 2 части, раскатайте и вырежьте кружочки диаметром 15 см.

Для первой начинки нарежьте брынзу мелкими кубиками. Перец и огурец так же нарежьте кубиками. Овощи и сыр смешайте с зеленью, посолите и поперчите. Эту начинку выложите на половину кружочков теста. Края теста поднимите и соедините края, придав форму мешочков.

Для второй начинки разомните брынзу вилкой и смешайте с мелко нарезанным луком и травами. Посолите. Сделайте такие же мешочки. Смажьте мешочки яичным желтком и выпекайте 20 минут при температуре 200 градусов.

Готовые мешочки перевяжите зеленым луком, специй добавляйте в начинку по вкусу.

**Наталья ПРОКОПОВА.**  
Волгоград.



те еще на 15 минут в теплое место. Оставшийся желток разведите небольшим количеством воды, смажьте им тесто и сразу посыпьте орехами. Выпекайте 20 минут при температуре 180 градусов.

Тесто нарежьте прямоугольниками размером примерно 2 на 10 см, выложите на смазанный жиром противень и оставьте еще на 15-20 минут в теплом месте. Выпекайте 10 минут при температуре 200 градусов.

и ванильный сахар с таким количеством молока, чтобы получилась густая кашка. Добавьте 2 яичных белка, взбитых в плотную массу.

Тесто еще раз хорошо обомните и раскатайте как можно

ложки смеси пряных трав (тимьян, майоран, душица), соль.

Кроме того, возьмите яичный желток, пучок зеленого лука.

Приготовьте дрожжевое тесто: дрожжи разведите в теп-

сов. Готовые мешочки перевяжите зеленым луком, специи добавляйте в начинку по вкусу.

**Наталья ПРОКОПОВА.**  
Волгоград.

## СОГРЕЙТЕСЬ СБИТНЕМ

### СБИТЕНЬ СУЗДАЛЬСКИЙ

Возьмите 150 г меда, 150 г сахара, 1 л воды, гвоздику, корицу, кардамон, лавровый лист, имбирь.

Мед разведите водой, прокипятите, в самом конце добавьте пряности и дайте еще раз вскипеть. Процедите напиток через марлю и разлейте в стаканы.

### СБИТЕНЬ МОСКОВСКИЙ

Возьмите 200 г меда, 150 г патоки или расплавленного сахара, по 2 г хмеля, гвоздики, мускатного ореха, 1 л воды.

Вместе с водой прокипятите мед и патоку, добавьте пряности и, после того как снимете с огня, добавьте хмель. Дайте настояться, процедите. Снова подогрейте, не доводя до кипения.

### СБИТЕНЬ С ВИНОМ

Готовится он так же, как и предыдущий, только вместо

воды возьмите литр сухого красного вина.

### СБИТЕНЬ МЯТНЫЙ

В кипящей воде распустите мед, добавьте мятный сироп и варите, помешивая, 5-10 минут, снимая пену. Добавьте толченые молотые пряности, снимите с огня кастрюлю, в которой вы готовите напиток, плотно накройте крышечкой и дайте настояться 2-3 часа. Затем вновь поставьте на огонь и доведите до кипения.

Вода и мед берутся в пропорции 4 к 1.

Мятный сироп можно заменить свежими или сухими листьями мяты, лимонным соком или сиропом. Пряности - гвоздику, имбирь, кардамон, мускатный орех - кладите по вкусу. А еще можно добавить в сбитень черный перец и лавровый лист.

**Виктор КРЫЛОВ.**

г. Сосновый Бор  
Ленинградской области.

На 4 порции вам потребуется: 500 г мякоти баранины, 3 средние луковицы, 2-3 стакана горячей воды, кубик грибного бульона, 2 столовые ложки муки, чайная ложка томата или кетчупа, 3 зубчика мелко нарезанного чеснока, 3 столовые ложки столового вина.

Баранину порежьте кусочками 2 на 3 см, слегка обжарьте в рафинированном масле или жире от шкварок, если вы любите - их потом

## БАРАНИНА В СОУСЕ

можно будет добавить. Затем мясо выложите на тарелку, а в оставшемся жире обжарьте нарезанный кольцами лук. Его тоже выложите, а в том же жире пережарьте муку, разведите бульоном из кубика, дайте прокипеть, добавьте томат и перелейте в другую посуду. На освободившуюся сковороду выложите мясо, посолите, поперчите, сверху положите лук, залейте соусом, закройте крышкой и тушите 2 часа на минимальном огне. За 10 минут до готовности добавьте чеснок и вино.

**Наталья БОЛДЫРЕВА.**  
г. Элиста.

### “КИСЕЛЕК”

Я хочу предложить вам попробовать чай с очень вкусным тортом, недорогим и быстрым в приготовлении.

Возьмите пакетик любого киселя (250 г), разбейте 3 яйца, добавьте 2 столовые ложки муки, на кончике ножа соду, гашенную уксусом. Все взбейте и выпекайте при температуре 250 градусов в течение 10 минут. Бисквит готов. А промазать его можно любым вареньем, сливочным или заварным кремом.

**Алина АБМАЕВА.**  
Чита.

## ЧТО ТАКОЕ ЧИХИРТМА

### ЧИХИРТМА ИЗ ШПИНАТА

На 500 г шпината возьмите 250 г жирного мясного фарша, 2 пучка щавеля, по одному пучку кинзы, петрушки, укропа, 3-4 дольки чеснока, 200 г лука, 5 яиц.

Обжарьте жирный мясной фарш вместе с луком до готовности, добавьте мелко нарезанную зелень и чеснок.

Шпинат предварительно пробланшируйте 2-3 минуты, слейте, мелко порежьте и добавьте в мясо с зеленью. Все это готовится в глубокой большой сковороде. Все перемешайте и залейте взбитыми яйцами. Поставьте в духовку, пока не зарумянится яйцо. Конечно, все по вкусу поперчите и посолите.

### ЧИХИРТМА ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

На 1 кг фасоли берется 200 г лука, по одному пучку зелени, 3-4 дольки чеснока, 4 яйца, масло по желанию.

Фасоль почистите, помойте, порежьте, пробланшируйте, откиньте на дуршлаг. В глубокой сковороде обжарьте лук, добавьте фасоль, нарубленную зелень и мелко нарезанный чеснок. Посолите, поперчите, залейте взбитым яй-

цом и поставьте на несколько минут в духовку или несколько минут прокипятите на сковороде, пока не “схватится” яйцо.

### ЧИХИРТМА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

На 1 кг баклажанов требуется 200 г лука, по одному пучку зелени петрушки, кинзы, укропа, 5 яиц.

Баклажаны помойте, порежьте кружочками, посолите, обжарьте. Отдельно обжарьте в глубокой сковороде лук, уложите обжаренные баклажаны, посыпьте мелко нарезанной зеленью, положите несколько веточек мяты и залейте взбитыми яйцами, предварительно все посолите и поперчите по вкусу. Накройте крышкой и поставьте на медленный огонь, пока не будет готово яйцо.

### ОВОЩНАЯ ДОЛМА

На 1 кг капусты возьмите по пучку различной зелени, 200 г лука, стакан риса, чеснок по вкусу, 100 г жира, 200 г виноградных листьев.

Капусту слегка отварите, мелко нарежьте. Также мелко порежьте зелень укропа, кинзы, щавеля, обжаренный с любым жиром мелко нарезанный лук. Добавьте отварной рис, посолите, поперчите. Фарш разложите на ошпаренные кипятком виноградные листья, заверните и сложите в кастрюлю с толстым дном. Залейте до половины кипятком и варите 10-15 минут. Подавайте с кефиром и толченым чесноком.

**София МИСХУТОВА.**  
Дербент, Дагестан.

**Я хочу поделиться рецептом блюда, которое готовил мой папа. Называется оно “Зяц шинкованный и тушеный в сметане”.**

## ПАПИН ЗАЯЦ

Тушку зайца вымочите в воде с уксусом в течение 5-6 часов. Порежьте на порционные куски. Каждый кусок нашпигуйте полосочками сала, моркови, чесноком. Обжарьте в большом количестве жира или растительного масла. Сложите в казан. Отдельно обжарьте лук и морковь. В конце добавьте банку сметаны. В казан с обжаренным зайцем добавьте воды, чтобы мясо было покрыто, и тушите 1-1,5 часа. В конце добавьте лук, морковь со сметаной и потушите еще 15 минут. Добавьте специи по вкусу. Подавайте лучше всего с домашней лапшой. Если нет, значит - с длинной вермишелью.

**Елена ЛАЗДОВСКАЯ.**  
г. Снежногорск Мурманской области.



**В целях экономии хозяйки всего мира покупают это уникальное оборудование**  
**Для тех, в ком не умерла искра творчества!**  
 Копирует в миниатюре заводские технологии. Пользуясь простыми инструкциями, вы можете приготовить более 30 бутылок в сутки русской водки БУТЫЛКА ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЙ ВОДКИ, ВИСКИ, ДЖИНА  
 Из расчета 15 рублей за литр вы можете получить у себя дома или на даче, купив


**ДОМАШНИЙ ВИНОКУРЕННЫЙ ЗАВОД  
 УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКОРОВАРКА - ДИСТИЛЛЯТОР**

Изготовлен из нержавеющей стали на германском оборудовании KRUPP в странах ЕЭС  
 Технология по производству спирта, различного вида водок, настоек и бальзамов прилагается.

А главное, что в соответствии с Федеральным законом № 171-ФЗ "О государственном регулировании производства алкогольной продукции" это **АБСОЛЮТНО ЛЕГАЛЬНО**

- ✓ Двойное антипригарное дно
- ✓ Многогрательчатый дефлегматор
- ✓ Термометр
- ✓ Объем 20 литров
- ✓ Производительность до 2 л/ч

г. Москва, Ленинский пр-т, д. 42, корп. 1, оф. 1255  
 Тел.: (095) 938-80-76, 951-79-63  
 Факс: (095) 930-70-39, [www.isi.ru/oborud/alambik](http://www.isi.ru/oborud/alambik)



## ОБЕД ДЛЯ ЯЗВЕННИКА

Если у вас хронический гастрит или хронический колит, то лучше вам придерживаться диеты № 2. Подразумевает она отварные, тушеные, запеченные или жаренные без корочки блюда. А вот продукты трудно перевариваемые, с грубой клетчаткой, вызывающие процесс брожения, очень горячие или холодные лучше из рациона исключить.

Однако это не значит, что вы не можете вкусно поесть. Попробуйте разнообразить свое меню блюдами, которые предлагают повара Московского комбината питания "Космос".



### СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Консервированный зеленый горошек прокипятите в собственном отваре. Затем протрите. Подготовленную рисовую муку залейте бульоном или водой и варите до пюреобразного состояния. Затем протрите и смешайте с протертым горошком. После этого добавьте молоко, соль, сахар и доведите до кипения. Готовый суп заправьте сливочным маслом и яйцом, взбитым с молоком. Подавайте с гренками.

### РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ

Лучше всего для этого блюда подходят морской окунь, треска, судак, хек.

Порционные куски сырой рыбы, нарезанные из филе с кожей, но без костей, посыпьте солью, положите на смазанную маслом сковороду, сверху положите ломтики отварного картофеля, залейте рыбным бульоном, посыпьте тертым сыром, полейте сливочным маслом и запекайте до готовности.

Готовое блюдо украсьте фруктами и зеленью.



### ПИРОГ "КЛАРА"

Три желтка разотрите со стаканом сахара, добавьте 3 столовые ложки сметаны, 3 стакана муки, ванилин по вкусу. 200 г сливочного масла натрите на терке и соедините с яичной массой, пол чайной ложки соды погасите уксусом и замесите тесто. Разделите тесто на две части - одну побольше, другую поменьше. Меньшую часть уберите в морозильник, а большую выложите на смазанный маслом противень. На него положите крупно порезанные яблоки кислых сортов, посыпьте их толченой корицей. Три охлажденных белка взбейте с тремя четвертями стакана сахара до крутой пены, добавьте ванилин и выложите на яблоки. Достаньте из морозильника тесто и крупно натрите его на терке так, чтобы оно покрывало белки. Сверху можно посыпать цед-

ловой ложкой размягченного сливочного масла, добавьте 5 г корицы. Края теста загните к центру. Выложите печенье на противень, смажьте яйцом, посыпьте посыпкой и выпекайте. Для посыпки возьмите 1,5 столовой ложки размягченного сливочного масла, 4 столовые ложки сахара, муку, 5 г корицы. Все тщательно перемешайте до полного исчезновения комочков.

### РОГАЛИКИ С ЯБЛОКАМИ

Вам потребуется 2 яйца, 1,5 стакана молока, 100 г дрожжей, 200 г растопленного сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, пакет полуфабриката "Песочный торт" или "Кекс", чайная ложка мелкой соли, 2 столовые ложки сахарного песка, мука (сколько тесто возьмет),

## КЛАРА



но натрите его на терке так, чтобы оно покрывало белки. Сверху можно посыпать цед-

рой соли, 2 столовые ложки сахарного песка, мука (сколько тесто возьмет).

# КЛАРА С ЯБЛОКАМИ

рой. Выпекайте в нежаркой духовке 40-50 минут.

## ЯБЛОКИ В КЛЯРЕ

Крупные яблоки очистите от кожуры, нарежьте кружочками толщиной 0,5 см. Приготовьте тесто. стакан муки разведите половиной стакана молока, добавьте соль и хорошо перемешайте. Яичный белок взбейте в пышную пену, добавьте треть стакана сахара и осторожно перемешайте с тестом. Яблочные кружочки обмакните в тесто и обжарьте во фритюре.

## ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ С ЯБЛОКАМИ

Разотрите два яйца с 4 столовыми ложками сахара, добавьте 250 г творога и чайную ложку гашеной соды. Всыпьте 7-8 столовых ложек муки и замесите тесто.

Очищенные яблоки натрите на мелкой терке, добавьте столовую ложку сахара.

Разделите тесто на небольшие кусочки, раскатайте, положите яблочную начинку, придайте форму шарика и жарьте во фритюре. Подавайте, посыпав сахарной пудрой.

## ПЕЧЕНЬЕ "СВАДЕБНОЕ"

Дрожжевое безопарное тесто раскатайте в тонкий пласт толщиной не более 3 мм и нарежьте квадратиками. На середину выложите начинку: 1 кг очищенных яблок натрите на мелкой терке, перемешайте с 4 столовыми ложками сахара и сто-

4 крупных антоновских яблока.

В большую кастрюлю положите яйца, соль, перемешайте. Добавьте дрожжи, растворенные в теплом молоке, сахар, сливочное и растительное масло, снова перемешайте до однородного состояния. Добавьте полуфабрикат из пакета, снова хорошо перемешайте и добавьте столько муки, чтобы получилось тесто, как на густые оладьи. Закройте полотенцем и поставьте в теплое место на полтора часа.

Каждое яблоко порежьте на восемь частей. Всего получится 32 яблочных кусочка. Столько и будет готовых рогаликов.

Когда тесто подойдет, добавьте еще муку и в течение 5 минут ложкой замешивайте мягкое тесто. Делать это нужно, не вынимая его из кастрюли. Как только тесто будет готово, выложите его на стол и больше не месите. Разделите на две части. Каждую раскатайте в большой круг и через центр разрежьте на 16 секторов. На широкие концы выложите кусочки яблока и сверните рогалики по направлению к центру. Смажьте противень растительным маслом и уложите рогалики, учитывая, что при выпечке они сильно увеличиваются в объеме. Выпекайте при температуре 180-190 градусов.

**Ольга РОМАНОВА.**  
пос. Карсун  
Ульяновской области.

состояния. Затем протрите и смешайте с протертым горошком. После этого добавьте молоко, соль, сахар и доведите до кипения. Готовый суп заправьте сливочным маслом и яйцом, взбитым с молоком. Подавайте с гренками.



## АБРИКОСОВЫЙ САМБУС

Из абрикосов удалите косточки, залейте горячей водой и варите до размягчения плодов. Охладите и протрите. В пюре добавьте сахар, яичный белок и взбейте на холоде до образования пышной массы. Подготовленный желатин растворите при нагревании, охладите, затем постепенно влейте во взбиваемую массу. Разлейте в формочки и охладите.



## ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ

Печень, нарезанную небольшими кусочками, потушите в воде 20-25 минут, добавив морковь, предварительно пробланшированный репчатый лук, сливочное масло. Затем дважды пропустите через мясорубку, добавьте размягченное сливочное масло, бульон и тщательно вымешайте. Сформируйте в виде батона и оформите



## ЗРАЗЫ ИЗ КУРИЦЫ С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ

Из куриной мякоти без кожи приготовьте котлетную массу, очищенные морковь и кабачки мелко нашинкуйте, припустите со сливочным

маслом, залейте яйцами, смешанными с молоком и водой, доведите до готовности. Из котлетной массы сформируйте кружки толщиной в 10 мм, на середину которых положите мелко порезанный омлет с овощами. После этого придайте форму шариков и варите на пару. Готовые зразы полейте сливочным маслом. На гарнир подавайте каши, лучше протертые, отварные макароны, пюре из моркови, свеклы, кабачков или тыквы.

КУШАТЬ  
ПОДАРОМ





## ЧТОБЫ ТЕЛО НЕ ПОТЕЛО

**Как же пришлось попотеть - в прямом и переносном смысле этого слова - организаторам потребительских испытаний антиперспирантов! Для теста эксперты журнала "Спрос" закупили 18 наименований - 12 женских и 6 мужских. Оказалось, что надежная защита в течение суток - не преувеличение рекламы, а реальность.**

Пот - естественная реакция человеческого организма на жару, стресс и другие раздражители. Но нельзя сказать, чтобы кому-то нравился запах этой "естественной реакции". И с ним давно и старательно борются - с разной степенью успешности. Парфюмеры пытаются с помощью дезодорантов замаскировать, перебить запах пота более приятными ароматами. Создатели антиперспирантов пошли другим путем - их средство препятствует выделению пота. Содержащиеся в антиперспирантах соли алюминия, цинка или цинка сужают протоки потовых желез. И одежда, как правило, перестает мокнуть и липнуть к подмышкам, не нужно беспокоиться о запахе.

Однако за чувство комфорта, которое дарят антиперспиранты, приходится платить. Дело в том, что, закупоривая протоки потовых

водой или лосьоном. Соединив это средство с потом, вы сведете на нет его главное достоинство.

Не пользуйтесь антиперспирантами ежедневно, а также если кожа под мышками повреждена

- это может привести к раздражению.

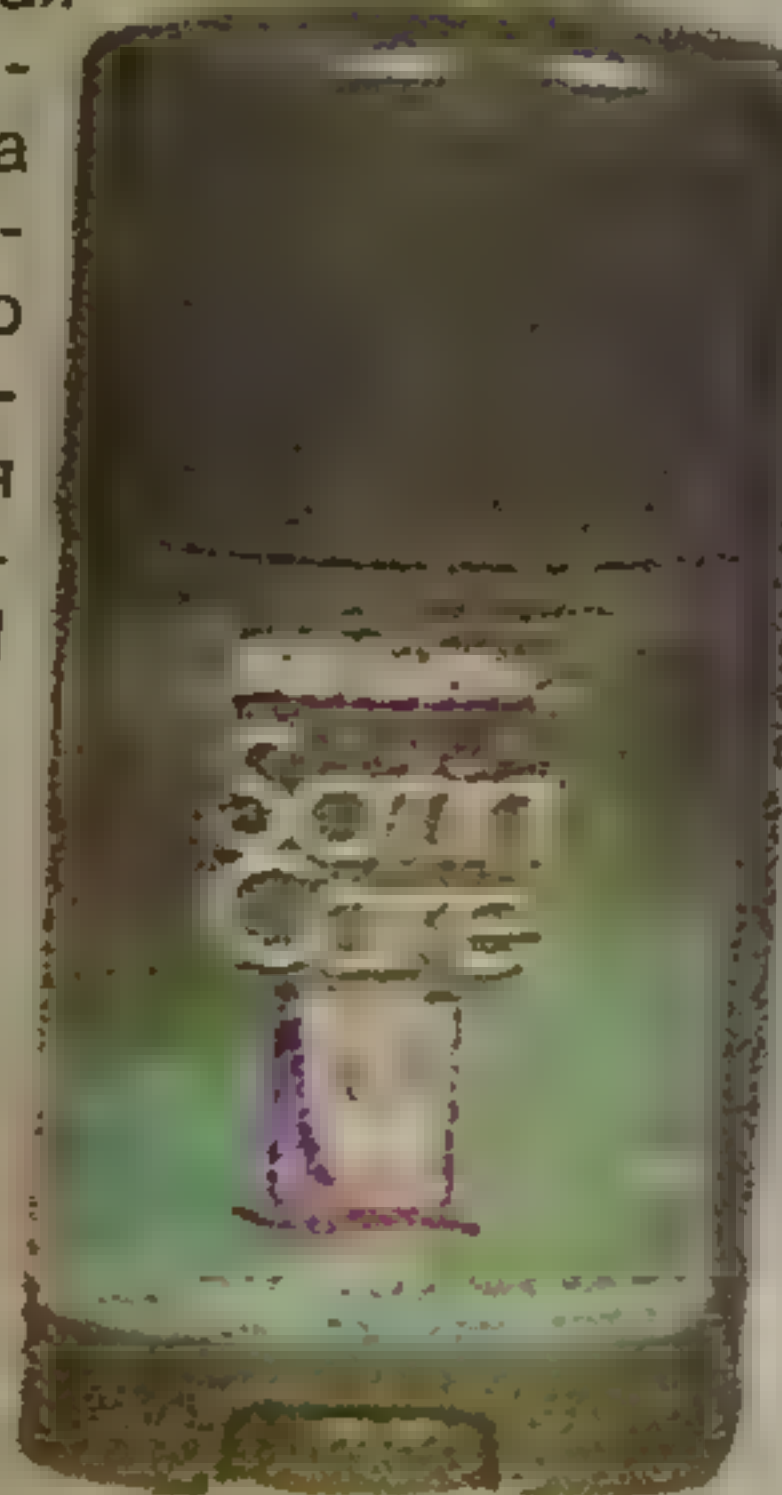
Антиперспирантами надо уметь пользоваться. Так, аэрозольные баллончики нужно хорошо встряхивать перед использованием и распылять умеренной струей, иначе они оседают на коже белой пленкой и оставляют следы на одежде. На это, например, пожаловались эксперты, испытывавшие аэрозольные дезодоранты - мужской и женский **Rexona 24 intensive**, **Gillette Series**.

Недостаточно густая кон-

intensive, роликами **Fa** (женским), **Gillette Series** и аэрозолями **Rexona 24 intensive** (женским) и **Fa**.

Однако полным сюрпризом для некоторых испытуемых оказались следы на темном белье и одежде, которые оставили женский стик **Lady speed stick**, женский ролик **Fa** и мужской аэрозоль **Rexona 24 intensive**. А вот стик **Secret**, ролики **Nivea deodorant** и **Gillette Series**, женский аэрозоль **Rexona 24 intensive** пачкали темную одежду "избирательно" - следы оставались не на любой ткани. Впрочем, они легко отстирывались.

Образцы теста не разочаровали испытуемых - почти все антиперспиранты избавляют от запаха



Собрался покупать музыкальный центр. Выбрал в магазине подходящий, стал расспрашивать продавцов, насколько он хорош. Мне все понятно объяснили, кроме одного: что такое RDS? Сказали, что эта система в аппарате предусмотрена, но для чего, я так и не понял.  
**Кирилл ВАРФОЛОМЕЕВ.**  
**Москва.**

## ЧТО ТАКОЕ RDS?

ции на дорогах и культурных событиях. Однако, возможно, через некоторое время ситуация изменится, и функция RDS станет актуальной и в глубинке.

В таком случае не помешает знание некоторых обозначений. Так, "EON" - визуальная информация о других RDS-станциях, работающих в данный момент. При помощи функции "AF" можно просмотреть список RDS-станций, передающих аналогичные по содержанию программы. "CT" - код, при посредстве которого синхронизируются имеющиеся в приемнике цифровые часы. "PS", "PT" высвечивают на дисплее название радиостанции, на волну которой настроен приемник. "PTY" помогает быстро найти и выбрать нужную программу, скажем, новости или определенный стиль музыки - классику, рок, джаз (на дисплее высвечиваются надписи "NEWS", "ROCK" и т.п.). "TA" означает дорожные новости.

Система RDS тюнеров разных моделей предоставляет разный набор возможностей. Например, некоторые музыкальные центры позволяют настроить часы по радиосигналу RDS, идентифицировать тип радиостанции, "поймать" дорожные сообщения и новости и даже автоматически настроить эквалайзер с учетом жанра программы. А иные RDS лишь высвечивают логотип радиостанции, на которую настроился тюнер.

Впрочем, пока все эти возможности больше годятся для Запада. В России лишь в крупных городах работают радиостанции, регулярно передающие прогноз погоды, курсы валют, сообщающие о ситуа-

## КОМПЬЮТЕРНЫЕ ФИЛЬТРЫ... В ОЧКАХ

Я работаю за компьютером, глаза очень устают. Однажды увидела рекламу очков с компьютерным фильтром. Обещают, что специальное покрытие линз защищает от вредных излучений и снижает напряжение глаз. Хочу купить, но боюсь, что заверения рекламы - только уловка, ведь проверить товар при покупке практически невозможно.



правильно, перестает мокнуть и липнуть к подмышкам, не нужно беспокоиться о запахе.



Однако за чувство комфорта, которое дарят антиперспиранты, приходится платить. Дело в том, что, закупоривая протоки потовых желез, они мешают организму избавляться от влаги. А потеть мы все равно не перестаем, только пот скапливается под кожей, поскольку естественный выход

для него затруднен. Поэтому специалисты не рекомендуют пользоваться этим средством ежедневно. Кто знает, как это отразится на здоровье, особенно когда обильное потоотделение является естественной реакцией организма на сильную жару.

Антиперспиранты и дезодоранты в принципе преследуют одну и ту же цель, но заметно отличаются друг от друга. Понять это можно, если внимательно изучить приведенный на этикетке состав - в нем должны быть соли алюминия, цинка, циркония; иначе средство не сможет обеспечить длительную защиту от пота.

Не стоит пользоваться антиперспирантом в течение дня - его лучше наносить на чисто вымытое тело, когда пот еще не успел выделиться. Если нет возможности воспользоваться душем, предварительно тщательно протрите подмышки ватным тампоном, смоченным теплой

водой, перед использованием и распылять умеренной струей, иначе они оседают на коже белой пленкой и оставляют следы на одежде. На это, например, пожаловались эксперты, испытывавшие аэрозольные дезодоранты - мужской и женский **Rexona 24 intensive, Gillette Series**.

Недостаточно густая консистенция роликов **Fa, Муссон Энергия моря и Nivea deodorant, Gillette Series** приводит к тому, что подмышки сохнут несколько минут, и если неаккуратно одеваться, можно испачкать одежду.

Впрочем, на сухие подмышки особенно рассчитывать все же не приходится. Запах действительно уничтожается практически

полностью, а вот мокрые следы на одежде отметили почти все эксперты,

пользовавшиеся сти-  
**кми Rexona 24 intensive**, женскими роликами **Fa, Nivea deodorant** и мужским роликом **Gillette Series**. Правда, испытывались образцы в сильную жару, и мало кто рассчитывал на реальность обещания полной сухости.

М а л о того, некото-

рые испыталы отметили, что интенсивность аромата стика **Satin Care Gillette** и ролика **Дан** со временем снижалась; к концу дня появлялся легкий запах пота. Мокрые следы под мышками через 24 часа после нанесения антиперспиранта обнаружила у себя часть апробантов, пользовавшихся стиком **Rexona 24**



Rexona

любой ткани. Впрочем, они легко отстирывались.

Образцы теста не разочаровали испытателей - почти все антиперспиранты избавляют

от запаха пота в течение суток. Лучше других с этим справляются женский с т и к

**Herbina**, женские ролики **Муссон Энергия**

**моря** и **Линда Новая формула**, мужской ролик **Rexona** - они не только обеспечивают надежную защиту, но и не оставляют следов на одежде.

По соотношению цена/качество лучше выглядели отечественные антиперспиранты **Муссон Энергия моря** и **Линда Новая формула**.

Дороже всего антиперспиранты, реклама которых чаще мелькает по телевизору: **Secret, Rexona 24 intensive, Nivea deodorant**. Но дороже - не всегда лучше. Так, испыталы невысоко оценили широко рекламируемый **Lady speed stick** - он оставляет следы на одежде при нанесении и белый налет на темных вещах.

Малоэффективными оказались женские ролики **Fa** и **Nivea** и аэрозоль **Rexona 24 intensive**, уничтожая запах пота, они не препятствуют потоотделению.

А аутсайдер в тесте был лишь один - мужской ролик **Gillette Series**, который не справился с потом и оставлял следы на одежде.

## ФИЛЬТРЫ... В ОЧКАХ

Я работаю за компьютером, глаза очень устают. Однажды увидела рекламу очков с компьютерным фильтром. Обещают, что специальное покрытие линз защищает от вредных излучений и снижает напряжение глаз. Хочу купить, но боюсь, что заверения рекламы - только уловка, ведь проверить товар при покупке практически невозможно.

Ирина СВИРИДОВА. Санкт-Петербург.

Действительно, в последнее время многие фирмы активно рекламируют компьютерные фильтры в очках, якобы способствующие защите от электромагнитных излучений. Однако исследований на эту тему пока не проводилось. Так что, скорее всего, реально можно рассчитывать лишь на более щадящее распределение зрительной нагрузки за счет корректировки цветовой гаммы.

В то же время новейшие технологии в ряде случаев позволяют наделять очки весьма интересными свойствами. Например, очки с контрастирующими линзами для плохих ус-

ловий видимости делают цветное изображение более четким. Есть оптика, позволяющая защитить глаза водителей от ослепляющего света фар встречных автомобилей. В иные линзы включают поляроидные пленки, устраняющие блики (например, на воде) - такую новинку оценят рыбаки и моряки. Антибликовое покрытие убирает зайчиков, возникающих на линзах, - они перестают отсвечивать. Мультипокрытие способно одновременно создать комплексную защиту: водоотталкивающую, антибликовую и от царапин.

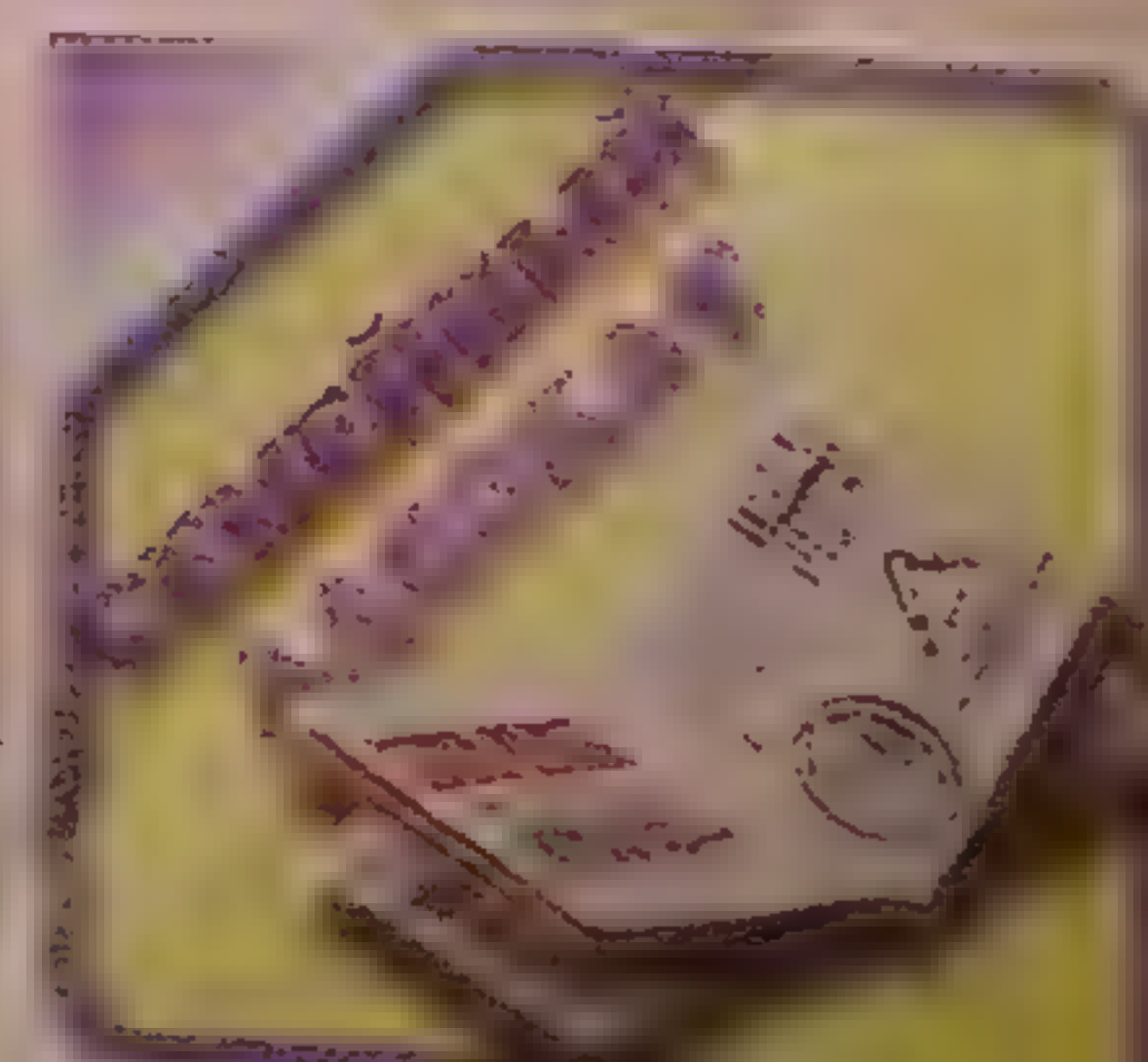
Вам необходимо обратиться в суд с иском о взыскании алиментов. С недавних пор создан и исправно функционирует институт судебных приставов. Пристав может сделать опись имущества вашего бывшего супруга. На основании его реального - подчеркиваю, реального - благосостояния суд может назначить алименты не в процентном отношении к заработку, а в виде твердо фиксированной ежемесячной суммы. Если в случае проверки его благосостояния вскрыется вопиющее несоответствие между декларируемыми и реальными доходами, материалы могут быть переданы в налоговую полицию.

Дарья МОРОЗОВА,  
член Гильдии  
российских адвокатов.

Полоса подготовлена  
при участии экспертов  
журнала "Спрос"

Мой "бывший" официально нигде не работает, хотя ездит на иностранной машине, содержит другую женщину. Алиментов не платит, говорит - нет денег...

Ирина.  
Саратовская область.







## КТО, ИДЯ ДОМОЙ, СПОТКНЕТСЯ...

### Домашние приметы



При переезде в новый дом нельзя оставлять в старом кучу мусора: по нему порчу могут навести.

Веник должен стоять в углу ручкой вниз: это спасает от злого глаза.

Подметая, надо мести не к порогу, а наоборот - "в дом", чтобы богатство не вымести.

Если будешь свистеть в доме, то в нем будет пусто.

Выходя из дома, зацепился - скоро опять там быть.

Если на крыше дома соберется множество галок и ворон, в нем будет свадьба.

Связки лука и чеснока, развешенные по дому, охраняют его от всякой нечисти.

Если за столом просят передать соль, то, передавая ее, надо улыбнуться - не то поссоритесь.

Соль просыпать - к ссоре.

Нужно собрать просыпанную соль в щепоть и бросить через левое плечо, смеясь при этом. Тогда все обойдется.

Если возле окна сидит сорока, значит, скоро будут гости, а если в это время в доме есть больной - скоро выздоровеет.

Если двое скажут одновременно одно и то же слово, значит, надо ждать гостей или, по крайней мере, придет за кем-нибудь посторонний человек.

С пустым ведром кто-то навстречу идет - к пустой дороге.

Если же встретится женщина с полными ведрами - успех в намерениях. Однако не забудьте дорогу ей уступить (не переходите дорогу собственной удаче!).

Если увидите старуху с веником в руках, поворачивайте домой от греха подальше.

Кто, идя домой, споткнется, того дома ссора ждет.

Кот черный дорогу перебежал - надо вернуться. Или подобрать прутик, переломить его надвое и бросить по обе стороны дороги, тогда уж и продолжать путь.

В дождь выехать - благоприятная примета, удачной дорога будет.

Нельзя спрашивать "Куда идешь?", поскольку слово "куда" рифмуется со словом "беда".

Надо спрашивать: "Далеко ли собрался?"

Всякую посуду мы стараемся прикрыть крышкой. И примета на этот счет существует: посуду с питьем нельзя на ночь оставлять открытой, иначе в ней нечистая сила поселится.

В старые времена хоть лучину клали на чашку с водой. Примета, надо заметить, полезная: ни грязь, ни мухи в воду не попадут.

А есть ли какое-то объяснение народной примете "Не садись к углу - семь лет замуж не выйдешь"? Да - утверждают биоэнерготерапевты. Дело в том, что острые формы испускают со своих углов достаточно "жесткую" энергию, и излучение угла, направленное в ваше солнечное сплетение, может разбалансировать весь организм. Не напрасно наши предки старались округлить помещение, ставя мебель так, чтобы срезать углы. Иконы висели не на стене, а в "красном углу". Огонек же лампадки перед иконой, как теперь выяснилось, сжигает негативную энергию. Выходит, примета бытует не зря.

Приметы собрал  
Анатолий САФОНОВ.

## ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР

Понимаете ли вы друг друга? Случается ли вам откровенно и с пользой для семьи поговорить? А если нет, то почему? Узнать это поможет предлагаемый тест, разработанный американскими психологами. Оба супруга должны выбрать один из трех ответов.

ругами), чем со своим спутником жизни?

а) иногда это бывает - 1; б) нет, свои проблемы я обсуждаю только с супругом (-ой) - 0; в) с друзьями мы лучше понимаем друг друга - 2.

9. Не бывает ли так, что, когда партнер разговаривает с вами, вы думаете о чем-то другом?

В течение многих веков исцеляющие волны музыки вносили в душу человека умиротворение и спокойствие, однако только сейчас американскими учеными установлено, что она способна повышать внутреннюю энергетику, "настраивать" иммунную систему и улучшать мозговую деятельность. Вот лишь некоторые "запротоколированные" чудеса, которые творит музыка.

## СЕМЬ НОТ ЗДОРОВЬЯ



# ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР

Понимаете ли вы друг друга? Случается ли вам откровенно и с пользой для семьи поговорить? А если нет, то почему? Узнать это поможет предлагаемый тест, разработанный американскими психологами. Оба супруга должны выбрать один из трех ответов.

1. Есть ли у вас чувство, что необходимо серьезное выяснение отношений?

а) да - 1 очко; б) нет - 0; в) это бесполезно - 2.

2. Когда вы хотите задать деликатный вопрос, можете ли сделать это прямо, без обиняков?

а) да - 0; б) да, но при благоприятной обстановке - 1; в) нет - 2.

3. Считаете ли вы, что ваш партнер (-ша) многое умалчивает из того, что его (ее) тяготит?

а) да - 1; б) не имею представления - 2; в) я в курсе всех его (ее) проблем - 0.

4. Можете ли вы разговаривать друг с другом о серьезных вещах в любое время?

а) да - 0; б) не всегда - 1; в) нет - 2.

5. Когда вы разговариваете друг с другом, то следите ли за тем, чтобы ваши формулировки были точными?

а) да - 1; б) нет, мы говорим, что думаем, - 2; в) высказываю свое мнение, но прислушиваюсь к чужому - 0.

6. Когда вы делитесь своими проблемами, нет ли у вас такого чувства, что вы его (ее) тем самым обременяете?

а) да - 2; б) он (она) не вникает в мои проблемы - 1; в) он (она) всегда проявляет участие - 0.

7. Принимает ли кто-то из вас важное решение, которое касается только его самого, не советуясь с другим?

а) случается и так, - 2; б) мы вместе обсуждаем, но последнее слово каждый оставляет за собой - 1; в) мы решаем и обдумываем все вместе - 0.

8. Вы предпочитаете чаще делиться проблемами с друзьями (под-

ругами), чем со своим спутником жизни?

а) иногда это бывает - 1; б) нет, свои проблемы я обсуждаю только с супругом (-ой) - 0; в) с друзьями мы лучше понимаем друг друга - 2.

9. Не бывает ли так, что, когда партнер разговаривает с вами, вы думаете о чем-то другом?

а) бывает - 2; б) нет - 0; в) стараюсь сосредоточить свое внимание - 1.

10. В разговоре вы пытаетесь высказаться сами прежде всего?

а) непременно - 2; б) даю возможность партнеру высказаться - 1; в) считаю, что мы оба должны делиться своими проблемами, - 0.

А теперь сложите и подсчитайте ваши очки

**От 0 до 10 очков.** В вашей семье принято рассказывать о своих проблемах. Каждый из вас делится тем, что его тяготит, и партнер его (ее) внимательно выслушает. У вас нет потребности делиться с кем-то другим: дома вас понимают лучше.

**От 11 до 29 очков.** Нельзя сказать, что в вашей семье совершенно не делятся друг с другом своими проблемами. Но есть ряд вещей, о которых вам нужно и можно больше говорить. Но вот этого-то и не происходит. Некоторые проблемы вы почему-то не решаетесь обсуждать вместе. А это ведет к отчуждению, потому что каждый чувствует необходимость иметь рядом человека, который бы его понимал. И такого человека ищет.

**От 30 очков.** Внимание! В ваших отношениях не все благополучно. Вас тяготит совместная жизнь? Может быть, вы предъявляете слишком большие претензии к партнеру? Если вы хотите сохранить ваш брак, проанализируйте каждый свое отношение к другому. Больше внимания, чуткости, доброжелательности и заботы о другом! Если же вы не хотите ничего менять, не лучше ли расстаться?

Подготовил Сергей НЕВАДА.

В течение многих веков исцеляющие волны музыки вносили в душу человека умиротворение и спокойствие, однако только сейчас американскими учеными установлено, что она способна повышать внутреннюю энергетику, "настраивать" иммунную систему и улучшать мозговую деятельность. Вот лишь некоторые "запротоколированные" чудеса, которые творит музыка.



Исследования показали, что 15 минут классической музыки повышают в организме содержание протеинов, необходимых для создания "щита" от болезней. В Европе, Америке, в некоторых отечественных клиниках пациентам выдаются аудиоплееры с наушниками для так называемой музыкальной терапии.

Музыка понижает мышечное напряжение и улучшает координацию. Классике используют в реабилитационных программах, которые помогают пациентам избавляться от навязчивых воспоминаний после перенесенных трагедий и катастроф.

Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов - мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом. Женщины, слушающие классику во время родов, меньше страдают. Пациенты, получившие до операции "музыкотерапию", имеют меньше осложнений и быстрее поправляются в реабилитационный период.

Если у вас, скажем, проблемы с концентрацией внимания, то немного барочной музыки или Моцарта (минут 15,

не более) повысит способность сосредотачиваться. С другой стороны, если вы мыслите исключительно цифрами и диаграммами, то джаз поможет вам раскрепоститься и повысить свою творческую активность.

В нетрадиционном целительстве семь нот используют для заживления трофических язв и лечения других недугов, "подстраивая" энергетику человека под музыкальные вибрации. И это уже не фантастика...

Людмила ОСОКИНА.







Давай начистоту

## ЛУЧШЕЕ УКРАШЕНИЕ

Хорошо ли быть всегда скромной? Я скромная, застенчивая, мальчишки в классе не обращают на меня никакого внимания, а многие мои подруги уже всю гуляют с ребятами.

Лена, 14 лет. Удмуртия.

Не зря в старину говорили: скромность украшает; ищи жену не в хороводе, а в огороде. Ничего плохого в скромности нет. А что мальчишки внимания не обращают - не переживай! Понятно, что у девочки в твоём возрасте остра потребность в романтических отношениях, встречах, всяких записочках-переглядочках. Но активность противоположного пола вызвана поведением девочек. Одни ведут себя более раскованно, и именно это провоцирует мальчишек на какие-то контакты, хотя им не хочется приглашать в кино или на дискотеку. Другие бо-

Всем привет! Меня зовут Таня, мне 14 лет. Хочу найти друзей по переписке. Люблю книги, автомобили, зарубежные фильмы и хорошую музыку. Любимые группы А-НА, Крэйг Дэвид, Роби Уильямс. А еще я хорошо рисую. Жду писем от интересных веселых людей 14-18 лет.

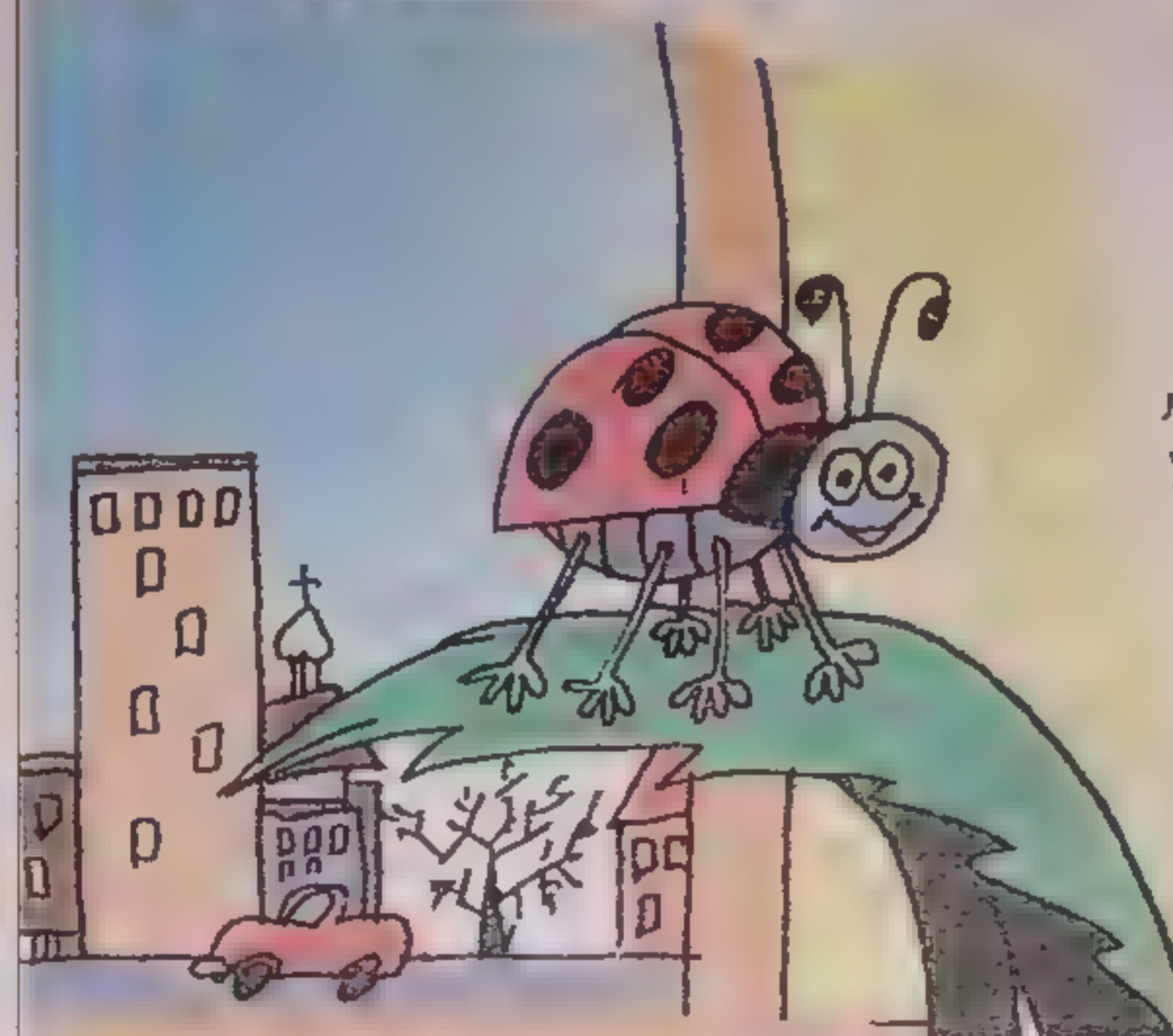
Мой адрес: 692800, Приморский край, г. Артем, ул. Ворошилова, д. 29, кв. 9. Таня.

увереннее мужчины, крутить им. Да фактически так и получается - девочка очень просто может, прошу прощения за жаргон, "развести на поцелуй" мальчишку, который после этого будет, во-первых, считать себя

влюбленным в нее, а во-вторых, проникнется уверенностью, что и она отвечает взаимностью. Но девушка, подарив поцелуй без особой любви, так же просто может его оставить и "разводить" другого.

У девушек же скромных - ориентировка изначально на более серьезные длительные отношения, да к тому же они острее чувствуют страдания других людей и не будут самоутверждаться и удовлетворять какие-либо свои мечты и фантазии за их счет. Так что скоротечным романам своих подруг не стоит завидовать, да к тому же все их рас-

### Выдуманные истории



У меня в квартире живут кошка, собака, черепаха и два попугая (это не считая брата, сестры и родителей). А тут вот завелись еще божьи коровки. Осенью завелись, когда уже холода. И не одна, не две, а целое божьекоровское стадо. И пасутся, и пасутся, и пасутся! Ползают по оконному стеклу, а я смотрю на них и думаю: "Ну как же вы сюда попали, голубушки? На окне-то - сетка от комаров! Вам, кругленьким, не пробраться!" Завелись ведь как-то! Да я вообще-то не против. Пусть коровки мои цветы, на окне которые, от зеленой тли охраняют.

Утром проснусь - а коровки на прогулку выползли. Весело мне становится, будто за окном не промозглая осень, а зеленая весна!

Но это еще не все. Вскоре после коровок у меня в комнате вывелись бабочки! Случи-

## НАСЕКОМОЕ СТАДО

лось это в октябре, на улице было уже совсем холодно и дождливо! И никаких бабочек! Они уже, наверное, спать легли на зиму. Сложили свои хрупкие крылышки и дремлют где-нибудь под корягами. Или где там

бабочки зимуют?

А тут дома, в квартире, среди бела дня вылупляется откуда-то беленькая капустница и начинает по комнате порхать! А на следующий день - еще одна.

Так они и кружат вдвоем! А вечером, когда свет зажгли, эти дуручки к люстре устремились. Решили, что это солнце. Сядет бабочка на горячую лампочку, обожжет, бедняжка, лапки да крылышки и - вниз. Сядет на пол, отдышится, остудит лапки и снова - к люстре! Вот глупая! Обжигается, но опять летит!

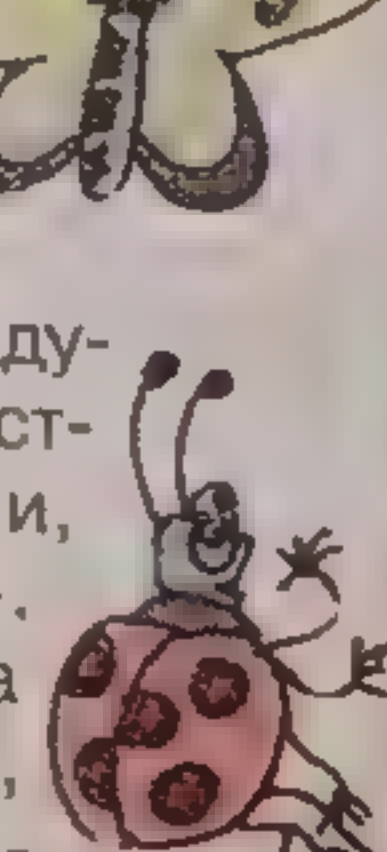
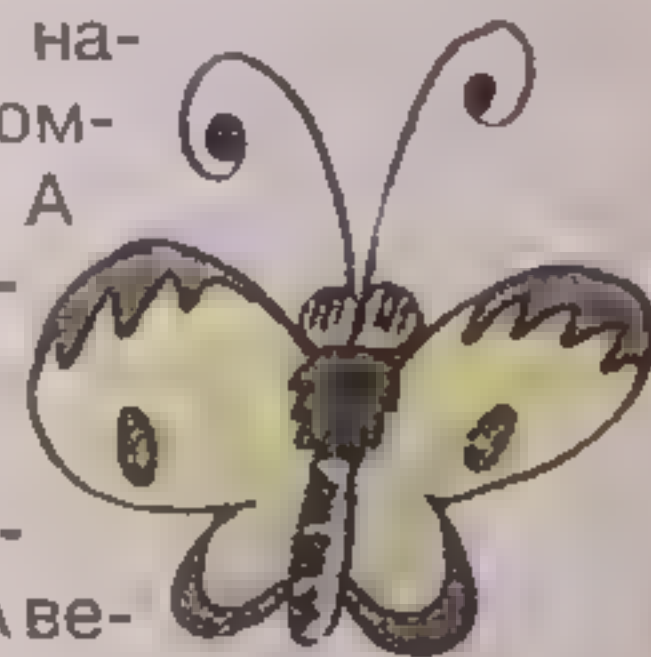
А я думала, думала, откуда

она взялась, да и надумала! Мне моя подружка Люда с дачи фиолетовую капусту привезла! Ее не едят, она - для красоты, как цветок, в горшке растет. Люда сказала, что она до самой зимы достоин, ну а потом уже завянет. Так вот, в этой капусте, наверное, и жили будущие бабочки, куколки капустницы. Они из гусениц получают, эти куколки. А потом уже в бабочек превращаются.

Я решила, что это хороший знак: две белые бабочки по комнате летают, как два маленьких ангелочка. Я на них смотрю и радуюсь. А на окне - божьи коровки пасутся.

Так что я теперь крупный скотовладелец!

Татьяна РИК.



у моей бабушки, ча-



ДЕТЮ - ВРЕМЯ



возрасте остра потребность в романтических отношениях, встречах, всяких записочках-переглядочках. Но активность противоположного пола вызвана поведением девочек. Одни ведут себя более раскованно, и именно это провоцирует мальчиков на какие-то контакты, хотя бы на уровне пригласить в кино или на дискотеку. Другие более сдержанны и не считают для себя возможным встречаться с ребятами в интимной (кино или танцы в твоём возрасте - уже интим) обстановке просто для реализации каких-либо мечтаний, когда личность мальчика зачастую не имеет никакого значения, лишь бы было с кем "ходить".

Между тем молодой человек в этом возрасте также сильно нуждается в романтическом общении. Ну, может, не совсем романтическом... Ведь у парней в этот период гормональные всплески очень сильны, сильнее, чем у девочек (пресловутая подростковая гиперсексуальность), и они готовы перейти ко второй фазе межполовых отношений - эротической, включающей в себя всякие поцелуи в подъезде, петтинг. Но подросток - существо робкое, и больше всего он боится получить отказ, стать смешным в глазах окружающих. Поэтому все внимание он направляет на тех девочек, которые держатся более раскованно, больше себе позволяют. Хотя изначально более раскованные девочки настроены именно на легкие отношения: им нравится чувствовать себя сильнее,

у девочек же скромных - ориентировка изначально на более серьезные длительные отношения, да к тому же они острее чувствуют страдания других людей и не будут самоутверждаться и удовлетворять какие-либо свои мечты и фантазии за их счет. Так что скоротечным романам своих подруг не стоит завидовать, да к тому же все их рассказы можешь смело "делить на шестнадцать", иными словами, вымыслов в них гораздо больше. Просто твои подруги таким образом самоутверждаются, хвастаясь друг перед другом, кто с кем и куда ходил (к сведению - мальчишки ведут себя точно так же).

Отдельный разговор - если ты страдаешь тем, что на научном языке называется легкой формой социофобии. То есть испытываешь трудности при контактах с окружающими. Обрати внимание - когда к тебе кто-то подходит, заговаривает с тобой, не трудно ли тебе поддерживать разговор? Легко ли ты отвечаешь в школе у доски? Но даже если и так, не отчаивайся. В твоём возрасте очень просто переломить ситуацию. Первое - смени социум или хотя бы найди новую компанию. Ведь в классе все роли давно расписаны, и сменить положение очень трудно. Понятно, что не стоит переходить в другой класс, но что касается компании... Лучший вариант - заведи собаку. Ее придется выгуливать, общаться с приятелями-собачниками, с инструктором на дрессировочной площадке. Такое общение изначально подразумевает некоторую обезличенность, и застенчивому человеку проще пойти на него. То же самое - спортивная секция, клуб филателистов, кружок макраме. В такое (новое) общество ты войдешь без груза старой роли за плечами, начав общаться с товарищами как бы с нуля. И здесь твое скромное, доброжелательное, неагрессивное поведение будет огромным плюсом.

**Марина ЛЬВОВА,**  
психолог.

мне становится, будто за окном не промозглая осень, а зеленая весна!

Но это еще не все. Вскоре после коровок у меня в комнате вывелись бабочки! Случи-

отдышится, остудит лапки и снова - к люстре! Вот глупая! Обжигается, но опять летит!

А я думала, думала, откуда



## ДЕЛУ - ВРЕМЯ, НО И ПОТЕХЕ ЧАС

Прежде всего тебе стоит обратиться к врачу. Повышенная утомляемость, раздражительность могут свидетельствовать о ряде заболеваний: повышенном внутричерепном давлении, гиперактивности, анемии и некоторых других. Но если врач выяснит, что ты девочка здоровая, подумай, не виновата ли ты сама.

Иногда причиной такой утомляемости и нервозности может быть чрезвычайно ответственное отношение к урокам. Конечно, "пятерки" - это прекрасно, но ни один предмет, выученный на "отлично", не стоит здоровья. Чаще всего такой ответственный подход вызван либо страхом плохих оценок, за которые ругают дома, либо - в более широком смысле - страхом оказаться хуже других, не оправдать надежд родителей. Поэтому обрати внимание, сколько времени ты тратишь на уроки. Если ты сидишь над книгами до позднего вечера - твое состоя-

ние вполне объяснимо.

И второе - режим дня. Не стоит садиться за уроки сразу после школы - отдохни, переключись, погуляй, почитай книжку. И только потом садись

за уроки. Мозг отдохнет, и тебе будет легче. Не стоит зубрить урок так, чтобы, как говорится, от зубов отскакивало, лучше постарайся воспринять главу, параграф в целом, чтобы ты представляла, о чем там говорится в общем, а на перемене перед уроком прочитай на свежую голову - так запоминается лучше.

И избегай сильных внешних раздражителей перед приготовлением уроков: громкой ритмичной музыки, ярких видеоклипов по телевизору. Все это возбуждает нервную систему и не дает сосредоточиться. К урокам надо приступать в спокойном состоянии.

**Алексей АЛЕКСЕЕНКО,**  
врач.

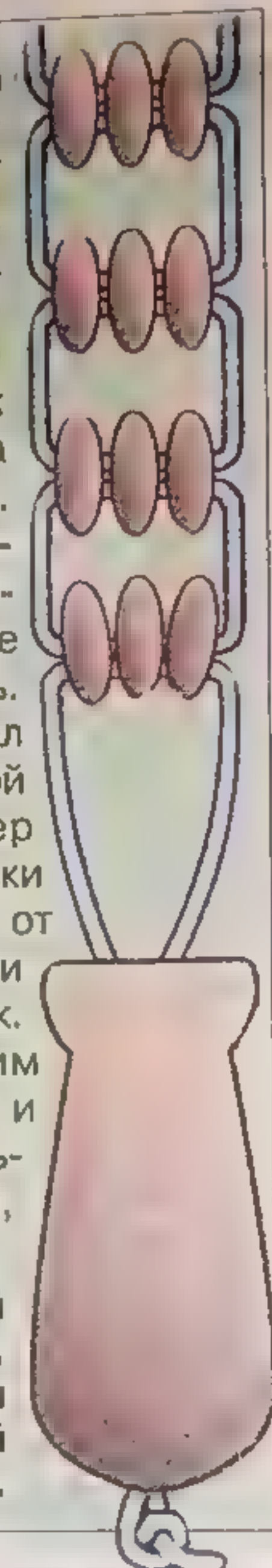
*Мне 11 лет, я учусь в пятом классе. Когда я делаю уроки, то очень устаю, начинаю нервничать. Посоветуйте, как мне быть?*

**Таня ВАСЯНИНА.**  
**Йошкар-Ола.**

### МАССАЖЕР ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

У моей бабушки часто болит спина. И она все хотела купить массажер из деревянных шариков на веревке. Только говорила, что дорогой, и все не решалась. А я сделал ей почти такой же массажер сам из веревки и "костяшек" от счетов. Ручки - от прыгалок. Бабушка им пользуется и очень довольна. Говорит, ей помогает.

**Анатолий ЛАПИН, 14 лет.**  
**г. Мытищи Московской области.**



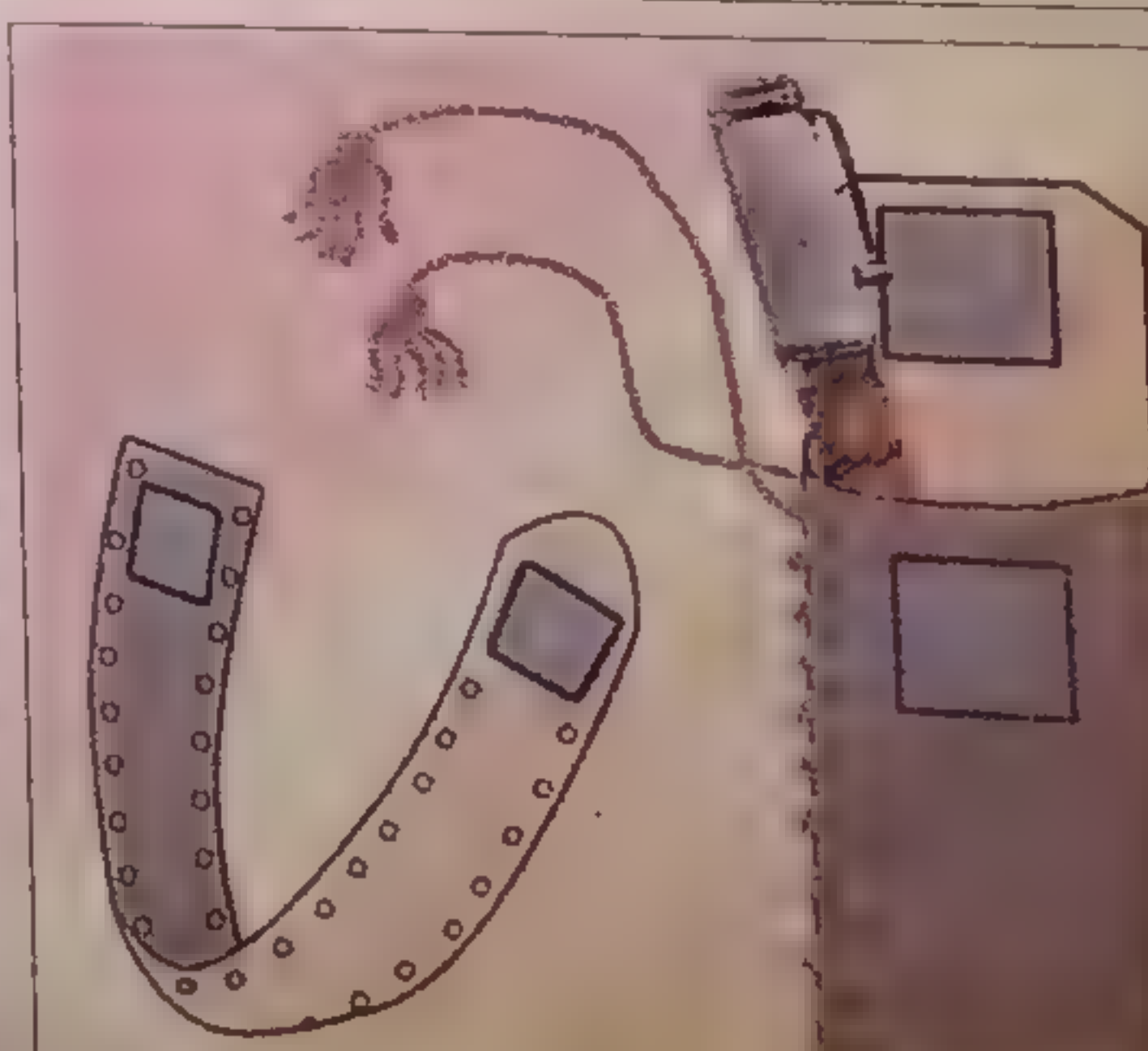
### ИЗ ЛЕНТОЧЕК И КОЖИ

Я для всех своих школьных принадлежностей делаю чехольчики из кожи. В кожаной "одежде" у меня и ручка, и карандаши, и циркуль, и линейки.

Делать чехольчики очень просто. Сначала вырезаю ленту из кожи длиной чуть побольше, чем предмет, для которого предназначен чехол. Затем пробойничком делаю по краям дырочки на равном расстоянии, складываю кожаную полоску почти пополам (чтобы остался "хвостик" - из него получается клапан-крышка) так, чтобы отверстия совпали, и заплетаю цветными шнурочками, яркими ленточками. Заплетать надо снизу вверх. К клапану я приклеиваю клеем "Момент" липучку.

Я очень люблю дарить такие чехольчики всем родным и друзьям. Мама в моем чехольчике носит пилочку для ногтей, бабушка - очки, а папа - перочинный ножик и зажигалку.

**Лена ТЮХИНА, 13 лет.** Улан-Удэ.



*Привет всем! Меня зовут Полина. Мне 12 лет, по гороскопу я Телец. Люблю слушать музыку, рисовать. Хотела бы переписываться с девочками и мальчишками любого возраста. Отвечу всем, а на письма с фотографией - в первую очередь.*



**Мой адрес:** 361012, Кабардино-Балкария, Прохладненский р-н, пос. Красносельский, ул. Новая, д. 4. До хучачевой Полине.





Можно ли пересаживать клематисы осенью?

**Наталья ПОБЕРЕЖНЯЯ.**  
г. Жуковский  
Московской области.

Клематисы можно пересаживать и осенью, и весной. Главное, чтобы при пересадке растение не оказалось посаженным слишком высоко. Саженец нужно заглублять на 10-15 см. Это необходимо на случай гибели всей надземной части во время суровой (подмерзание) или, наоборот, слишком мягкой (выпревание) зимы. Осенью клематисы полезно укрыть еловыми ветками или опавшей дубовой листвой.

Как лучше укрывать на зиму монбрецию?

**Валентина ЯКИНА.**  
Санкт-Петербург.

В России издавна любили калину. Об этом растении сложено немало стихов и песен. Во время цветения она стоит торжественная, в белом цветочном уборе, словно наряженная к свадьбе невеста. Осенью ее украшают красивые плоды. За их окраску, напоминающую раскаленный металл, и получила калина свое имя. Букет из цветов калины считался символом красоты и любви, и в старину его ставили на стол перед молодыми на свадебном пиру.

Это растение предпочитает сыроватые места. И когда в народных сказках упоминаются "мосты калиновы", это не метафора. Из ветвей этого кустарника действительно прокладывали тропки-дорожки по топким болотам и сырому мху.

Осенью плоды калины - крупные ярко-красные гроздья - так и манят к себе. Они сочны, но горьковаты на вкус. Недаром сложена поговорка: "А я, калина, с медом хороша!" А вот когда ягоды слегка прихватит морозом, горьковатый привкус

смягчается. Исчезает он и после варки и тушения. Из калины можно готовить повидло - отличную начинку для пирожков и ватрушек. Из калины получается и замечательное желе.

А если сварить ягоды калины и рябины, получится очень аппетитное сочетание - калина смягчит вязущий вкус рябины, а рябина даст необходимую кислотку и яркий цвет калине.

Применяется калина и в медицинских целях. В прошлые столетия знахари-травники употребляли ее как успокаивающее

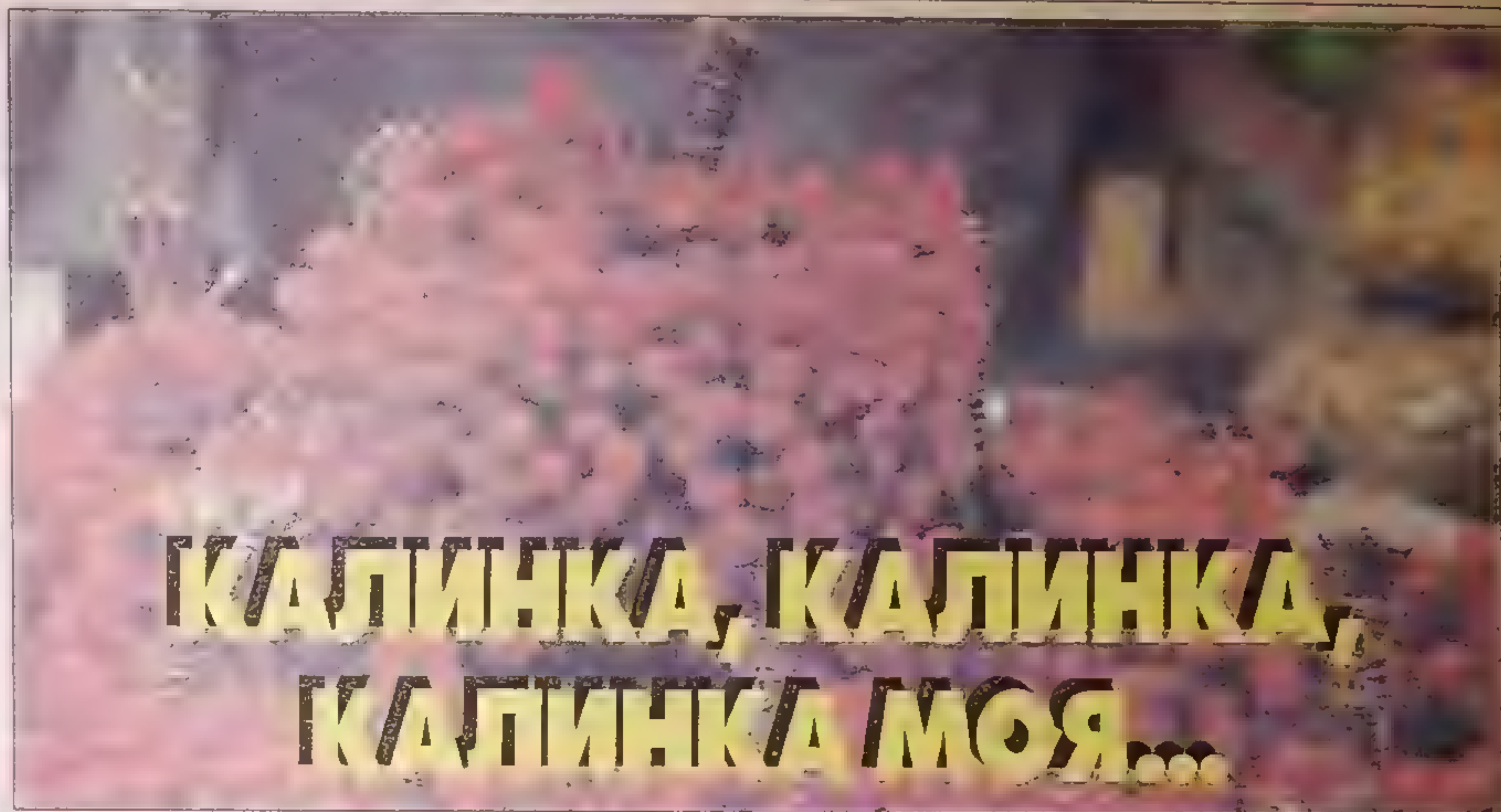
средство при болях, из листьев и побегов готовили настойку от золотухи. Отвар из плодов калины с медом - прекрасное средство от кашля.

Калина может украсить любой сад. Она растет быстро, неприхотлива к месту. Разводится она легко - отводками и семенами. Ее часто используют для озеленения территорий промышленных предприятий, так как калина выживает там, где другие растения гибнут. Она может спокойно расти даже вдоль дорог с интенсивным дви-

жением транспорта и без вреда для себя переносит соседство с выхлопными газами.

Сейчас несколько забылась прежняя соперница прославленной розы - особый сорт калины, махровый снежный шар - бульденеж. По своей красоте ее цветы вполне справедливо считались лучшим украшением любого сада. Единственно чем бульденеж уступал розе - отсутствием аромата.

**Людмила АЛЕКСАНДРОВА.**



## КАЛИНКА, КАЛИНКА, КАЛИНКА МОЯ...

**Синюха голубая** - это многолетнее травянистое растение высотой до 100 см с толстым коротким корневищем и многочисленными тонкими корешками. Сине-голубые цветы собраны в кистевидное соцветие и имеют приятный аромат. В природе синюха встречается от Молдавии до Мурманской области, а также в Западной и Восточной Сибири. Растет синюха на влажных лугах, опушках лесов, по берегам рек.

### ГОЛУБАЯ СИНЮХА

питательным грунтом. Непригодны кислые и засоленные почвы. Растение это влаголюбивое, устойчивое к низким температурам. А вот к засухе синюха чувствительна, особенно в период

## С ВЕТКИ - В ГОРШОК

Увидев эти белые соцветия с эффектными прицветниками, вы непременно остановитесь, чтобы полюбоваться ими. Это растение - эфемерное, фитное растение влажных экваториальных лесов Центральной и Южной Америки.



оборот, слишком мягкой (выпревание) зимы. Осенью клематисы полезно укрыть еловыми ветками или опавшей дубовой листвой.

Как лучше укрыть на зиму монтбрецию?

**Валентина ЯКИНА.**  
Санкт-Петербург.

В районах с суровыми зимами луковицы монтбреции осенью нужно выкапывать и хранить до весны в подвале или другом прохладном помещении. Точно так же, как, скажем, луковицы гладиолусов. Впрочем, если зима была многоснежной и не очень суровой, то монтбреции могут успешно перезимовать и в открытом грунте. Но подобная зимовка достаточно рискованная. При неблагоприятном стечении обстоятельств луковицы погибнут.

Когда лучше белить штамбы плодовых деревьев?

**Андрей ВАСИЛЬЕВ.**  
Волгоград.

Побелку обычно проводят в середине осени, когда листья уже облетели, а снег еще не выпал. Побелку можно купить в магазине или приготовить самостоятельно. Для этого необходимо растворить в воде известь-пушенку (0,5 кг на 2 л воды). Для защиты от грызунов в побелку следует добавить чуть-чуть медного купороса.



**Раздел ведет обозреватель "Друга дома" - агроном, цветовод и фитодизайнер Михаил ВОРОБЬЕВ**

**Синюха голубая** - это многолетнее травянистое растение высотой до 100 см с толстым коротким корневищем и многочисленными тонкими корешками. Сине-голубые цветы собраны в кистевидное соцветие и имеют приятный аромат. В природе синюха встречается от Молдавии до Мурманской области, а также в Западной и Восточной Сибири. Растет синюха на влажных лугах, опушках лесов, по берегам рек.

## ГОЛУБАЯ СИНЮХА

Синюха - прекрасное декоративное растение, но, кроме того, она обладает лекарственными свойствами. Препараты, сделанные на основе этого растения, действуют успокаивающе на центральную нервную систему. По седативному воздействию синюха намного активнее валерианы. В ее корнях содержится изрядное количество тритерпеновых сапонинов. Именно они обуславливают еще одно целебное свойство - отхаркивающее. Поэтому отвар синюхи очень полезно принимать для лечения бронхитов, пневмонии, туберкулеза. Для приготовления отвара нужно взять 5-6 г измельченных корней на стакан воды. Принимать 4-5 раз в день по столовой ложке после еды.

Для выращивания синюхи больше подходят низинные участки с неглубоким залеганием грунтовых вод и легким



питательным грунтом. Непригодны кислые и засоленные почвы. Растение это влаголюбивое, устойчивое к низким температурам. А вот к засухе синюха чувствительна, особенно в начальной стадии развития. В первый год развития растет медленно, образуя розетку из прикорневых листьев. Все фазы развития и роста проходят очень быстро, и в конце мая - начале июня растение зацветает, радуя взор голубыми душистыми соцветиями. Размножают синюху делением многолетних корневищ или семенами, которые высевают чаще всего под зиму или ранней весной. Лучше всего синюху выращивать через рассаду. Для этого в начале февраля семена высевают в горшки или небольшие ящики (не присыпая их землей), а сверху накладывают снег. Затем емкость заворачивают в полиэтиленовый пакет и выставляют на улицу. С наступлением теплых дней, после того как появятся первые всходы, пакет снимают. Желательно, чтобы после пикировки расстояние между растениями было 10-15 см, а между рядами - 50-60 см. Для лучшего развития корневой системы рекомендуется проводить вершкование, то есть в период массового образования стеблей срезать надземную часть на высоте 20-25 см. На семенных растениях стебли, естественно, оставляют.

Для использования в лечебных целях корни синюхи выкапывают только в конце первого или второго года жизни. Их очищают от земли, быстро и тщательно моют холодной проточной водой, толстые корни разрезают вдоль. При теплой погоде корни подвяливают на солнце, укрывая их на ночь от росы. В ненастье первичную сушку проводят в проветриваемых помещениях. Окончательно корни синюхи сушат в печи при температуре 50-60 градусов. Сухим лекарственным сырьем считается тогда, когда даже самые толстые корни легко ломаются. Хранят их в бумажных пакетах не более двух лет.

**Василий КИРИЕНКО.**  
пос. Ракитное, Украина.

## С ВЕТКИ - В ГОРШОК

Увидев эти белые соцветия с эффектными прицветниками, вы непременно остановитесь, чтобы полюбоваться ими. Это гузмания - эпифитное растение влажных экваториальных лесов Центральной и Южной Америки.



К сожалению, после цветения материнская розетка вместе с соцветием отомрет, но вскоре у ее основания появятся дочерние розетки. Но до нового цветения молодым растениям придется прожить еще несколько лет.

В природе гузмания поселяется на крупных ветках. Корни ей нужны в основном для прикрепле-

ния, а воду и питательные вещества она получает через воронку, образованную листовой розеткой. Часть воды, поступающей в виде дождя или росы, попадает к корням, а часть - в резервуар воронки. В связи с этой природной особенностью при поливе нужно наливать мягкую воду в воронку, образованную листьями. Однако в комнатных условиях нельзя допускать, чтобы вода в ней долго оставалась, иначе листья могут загнить.

Корни гузмании должны находиться в рыхлом влажном субстрате. К смеси из торфа, листовой земли и песка добавьте толченую сосновую кору и измельченные корневища папоротника. Время от времени корни нужно поливать, не допуская переувлажнения. Горшок с гузманией поместите в торф, гравий или керамзит - для повышения влажности воздуха.

В природе гузмания практически лишена питания. Высокие концентрации азота в удобрениях могут привести к ее гибели. В связи с этим используйте для подкормок только минеральные удобрения в концентрации в 5-6 раз ниже рекомендованной на этикетке и полностью исключите кальций.

Круглый год держите гузманию в закрытом помещении, в теплом светлом месте, защищенном от воздействия прямых солнечных лучей.

**Анна ЗИНА,**  
фитодизайнер







## НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЗУБОВ

Многим знакома эта проблема: лежащее на письменном столе оргстекло со временем затирается, становится "пиленным", неопрятным. Чтобы восстановить его, воспользуйтесь зубным порошком.

Нанесите порошок на мягкую влажную тряпочку и полируйте оргстекло круговыми движениями, не сильно нажимая. Процесс этот трудоемкий, но зато стекло почти полностью восстанавливает блеск и прозрачность.

Андрей СУТЕЕВ.  
г. Прохладный, Кабардино-Балкария.

## УДОБНЫЕ РУЧКИ

Хочу рассказать, как я улучшил рукоятки у всех своих инструментов - пассатижей, кусачек и других.

Надо взять резиновую трубку, размочить ее в бензине и натянуть на рукоятки инструментов. Мало того что инструментом с такими изолированными ручками можно лазить в проводку, их просто удобнее держать, они не скользят в руке. А фирменные инструменты с "залитыми" рукоятками стоят дорого, самому сделать - почти в два раза дешевле.

Сергей ОБУХОВ.  
г. Подольск Московской области.

Я сделал себе отличную магнитную мыльницу. Раньше такие продавались во всех хозяйственных магазинах, а сейчас их нет - не выпускают, видно. А жаль, штука-то удобная! Попробуйте - убедитесь сами.

## НА МАГНИТЕ

Делать ее - всего ничего. Покупаете в магазине канцтоваров магнитную скрепочницу, достаете магнит и приклеиваете его к какому-нибудь кронштейну. Я их обычно вытачиваю из пластмассы или выгибаю из алюминия. Кронштейн крепите либо на тот же клей (типа циакрина), либо шурупчиком. В кусок мыла вдавливайте обычную пивную пробку с вынутой прокладкой. Когда моете руки, не забывайте поддавливать ее в мыло по мере смыливания куса. Я и сам такими магнитными держателями пользуюсь, и всем друзьям в подарок делаю.

Игорь АСЛАНОВ. Кострома.

## ДЕРЖИ НОГИ В ТЕПЛЕ

Поздняя осень. Сыро, слякотно, холодно. Но как прекрасны прогулки по осеннему лесу! Как же обработать обувь, чтобы ноги не промокали, чтобы намокшие ботинки, высохнув, не потеряли форму? Конечно, можно купить импортный крем. Но он рассчитан в лучшем случае на "форсирование" мокрого асфальта и защищает от брызг. А когда целый день бродишь по лесам, по полям, по грязи да песку?

Если подметка у вас кожаная, без резиновой "накатки", обязательно пропитайте ее следующим составом. Смешайте 10 частей растопленного парафина с 10 частями разогретого льняного масла и натрите этой смесью подошву. Можно пропитать подошву олифой. Разогрейте олифу на водяной бане и мажьте кожаную подошву, пока олифа не перестанет впитываться. Это по поводу подошвы.

- по 100 г парафина и льняного масла, 20 мл бензина.

Это рецепт мази для очень грубой, "полевой", обуви. Перед нанесением обуви надо нагреть (поставить на батарею на пару часов); мазь наносить через два часа после приготовления. Все составы при смешивании надо греть на водяной бане, размешивая как можно более тщательно. А вообще



## ПЕНА СПЕШКИМ НЕ ЛЮБИТ

Действительно, чтобы грамотно заделывать щели, пустоты в стенах пеной, нужен некоторый навык. Обычная ошибка начинающих "пеногонов" - они пытаются заполнить всю полость сразу, причем не дожидаясь, когда пена начнет сильно увеличиваться в объеме. И получается неприятность - пена как бы вытесняет самое себя, не успев полимеризоваться и прилипнуть к поверхностям каверны. Поэтому запомните - с пеной надо работать поэтапно, не торопясь, но быстро. Звучит немного парадоксально. Поясню.

Например, вам надо заполнить промежуток между двумя плоскостями. Пена идет из баллончика, как паста из тюбика, - "колбаской". Вот и постарайтесь, чтобы эта "колбаска" ровно ложилась на поверхность промежутка. Вести баллон надо сверху вниз. Если пена отваливается или повисает, лучше подцепите ее шпателем и сбросьте на газету, потом попробуйте снова. В идеале по поверхности промежутка должна лечь ровная "колбаска" пены (рисунок 1). Прилипнув, пена тут же начинает увеличиваться в объеме. Поэтому, если проем достаточно широк (сантиметров 6-7 или более), сразу же проложите такую же "колбаску" по стенке напротив. Кстати, учтите, что пена расширяется равномерно во все стороны, поэтому старайтесь, чтобы она ложилась не совсем на край заполняемой ниши. Иначе, как уже говорили, вы

Расскажите, пожалуйста, как правильно пользоваться строительной пеной из баллончика для заделки щелей.

Игорь ЯМКИН.  
Тверь.



Потому, если проем достаточно широк (сантиметров 6-7 или более), сразу же проложите такую же "колбаску" по стенке напротив. Кстати, учтите, что пена расширяется равномерно во все стороны, поэтому старайтесь, чтобы она ложилась не совсем на край заполняемой ниши. Иначе, как уже говорили, вы



останки, высохнув, не потеряй форму? Конечно, можно купить импортный крем. Но он рассчитан в лучшем случае на "форсирование" мокрого асфальта и защищает от брызг. А когда целый день бродишь по лесам, по полям, по грязи да песку?

Если подметка у вас кожаная, без резиновой "накатки", обязательно пропитайте ее следующим составом. Смешайте 10 частей расплавленного парафина с 10 частями разогретого льняного масла и натрите этой смесью подошву. Можно пропитать подошву олифой. Разогрейте олифу на водяной бане и мажьте кожаную подошву, пока олифа не перестанет впитываться. Это, во-первых, делает подошву водостойкой, а во-вторых, устраняет скрип ("поющие" башмаки не все любят). Чтобы сделать влагостойким верх, смешайте два стакана олифы ("Оксоли") с двумя стаканами измельченного парафина, разогрейте и хорошенько перемешайте. Наносить на обувь мазь надо в разогретом состоянии (греть на водяной бане). Можно добавить в состав полстакана касторового масла. Можно сделать мазь на основе сала по одному из следующих рецептов:

- 100 г льняного масла, 100 г говяжьего или бараньего сала, 30 г воска и 20 г канифоли;
- 200 г говяжьего или бараньего сала, 100 г свиного сала, по 50 г воска и скипидара;

- по 100 г парафина и льняного масла, 20 мл бензина.

Это рецепт мази для очень грубой, "полевой", обуви. Перед нанесением обувь надо нагреть (поставить на батарею на пару часов); мазь наносить через два часа после приготовления. Все составы при смешивании надо греть на водяной бане, размешивая как можно более тщательно. А вообще лучшая пропитка для придания кожаной обуви водоотталкивающих свойств - рыбий жир и деготь. И то и другое

можно купить в аптеке.

Один недостаток - и то и другое имеет аромат, который, мягко говоря, не всем нравится.

А что же делать, если обувь все-таки намочил? Прежде всего не ставьте на батарею, к печке, к обогревателю: от этого кожа коробится, треска-

ется. Лучше всего сушить обувь

естественным путем - пусть стоит, пока не высохнет. Если же надо побыстрее, набейте мокрый ботинок мелко нарезанной газетной или оберточной бумагой, сеном, овсом (сухим), опилками. Эти материалы очень гигроскопичны, хорошо впитывают воду. Можно согнуть из проволоки подставку (см. рисунок) на батарею и сушить обувь на ней (не придвигая к горячей батарее). Можно повесить обувь над батареей. Главное, как я говорил, чтобы не было непосредственного контакта с горячей поверхностью. Сапоги лучше скрепить за голенища прищепкой - так они не упадут и у щиколоток не будут образовываться складки, придающие сапогам неопрятный вид.

Высушенная обувь грубеет. Поэтому сразу же, как только ботинок высохнет, смажьте его вазелином, а через пару часов - гуталином или одним из смягчающих составов на основе олифы, касторки, любого жидкого масла. Обувь из кожзаменителя смягчают глицерином. Старые грубые башмаки можно освежить скипидаром, добавив в него молоко (чайная ложка на стакан). Белые затеки, появляющиеся на высохшей обуви после того, как вы прогуляетесь по снежной соленой "каше", лучше всего удалять тряпочкой, смоченной в уксусе.



## НЕ СПЕШИТЕ ПЕЧЬ ТОПИТЬ

Понятно, когда приезжаешь в домик, выставший за неделю, скорее хочется затопить печку, чтобы он прогрелся. А вот этого делать как раз

и нельзя. Настывший кирпич, быстро нагретый, может треснуть. В лучшем случае потрескается обмазка печи. Поэтому, войдя в дом, сперва хорошенько проветрите его, затем начинайте подтапливать печь - бумагой, хворостом. И только через пару-тройку часов такого прогрева начинайте подкладывать нормальные полешки. Лучше всего березу - она отлично перегорает на уголь, который дает устойчивый, ровный, долгий жар. А быстрее всего нагреет печку ель.

Игорь ДЕРЮЖНИКОВ, Москва.

Алексей ТУМАНОВ.

Рисунок 3

пена отваливается или повисает, лучше подцепите ее шпателем и сбросьте на газету, потом попробуйте снова. В идеале по поверхности промежутка должна лечь ровная "колбаска" пены (рисунок 1). Прилипнув, пена тут же начинает увеличиваться в объеме. Поэтому, если проем достаточно широк (сантиметров 6-7 или более), сразу же проложите такую же "колбаску" по стенке напротив. Кстати, учтите, что пена расширяется равномерно во все стороны, поэтому старайтесь, чтобы она ложилась не совсем на край заполняемой ниши. Иначе, как я уже говорил, она выдавит сама себя - ведь понятно, что полезет она туда, где есть место (рисунок 2). Не старайтесь сразу заполнить весь проем, лучше подождите немножко и, если видите, что щели все равно будут, добавьте еще одну "колбаску" пены, стараясь опять-таки, чтобы она легла в глубь закрываемого проема, иначе потом, срезая излишки пены, вы обнаружите щели (рисунок 3). Кстати, ни в коем случае не ковыряйте полимеризовавшиеся излишки пены - рискуете оторвать ее от стены; только режьте острым ножом. Застывает пена часов 25-30.

## БЕЛЫЙ ШОВ

Серые цементные швы между кафельными плитками выглядят не лучшим образом. Вы можете сделать их белыми - это очень просто.

Пока швы еще не совсем высохли, возьмите обыкновенную зубную пасту и хорошенько затрите швы между плитками. Они станут белыми. С такими швами ванная или кухня будет смотреться гораздо наряднее.

Сергей ТАЛАЕВ,  
г. Камышин  
Волгоградской области.

Федор ЗАЙЦЕВ,  
строитель.

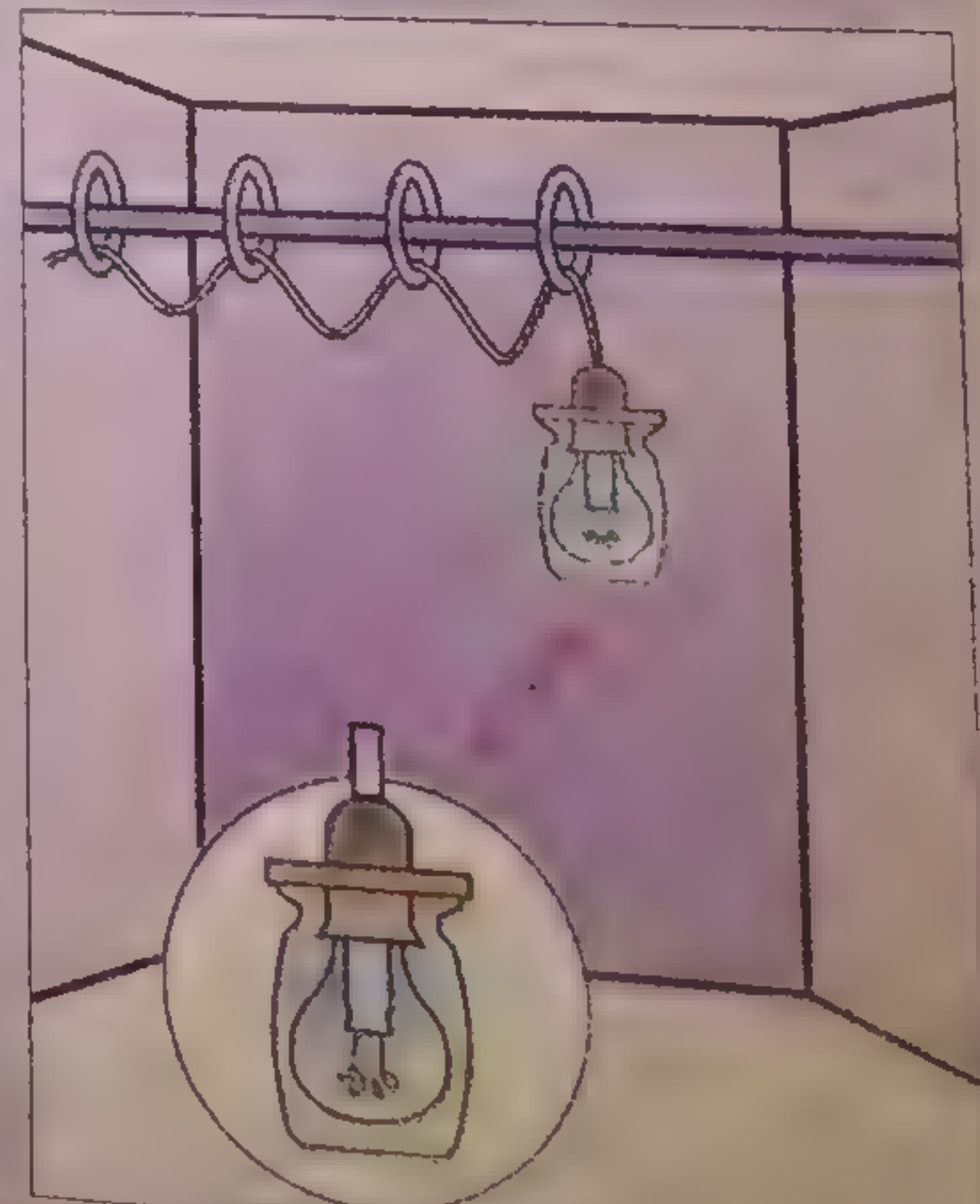
## БАНКА НА КАРНИЗЕ

Хочу поделиться с читателями "Друга дома" собственной конструкцией осветительного блока для гаража, сарая, погреба.

Под потолок параллельно стенам я натянул два тросика. Затем взял палку-карниз для занавесок и, просверлив пару отверстий, на эти тросики надел. В кольца пропустил шнур от лампы-переноски. Я ее, кстати, тоже сделал сам из банки с завинчивающейся крышкой и патрона.

Я могу двигать "люстру" по всей площади гаража и взад-вперед, и влево-вправо, могу опустить ее пониже, хоть на пол положить и машину снизу осветить. Принцип устройства - на рисунках.

Сергей ВОЛОХОВИЧ,  
Оренбург.







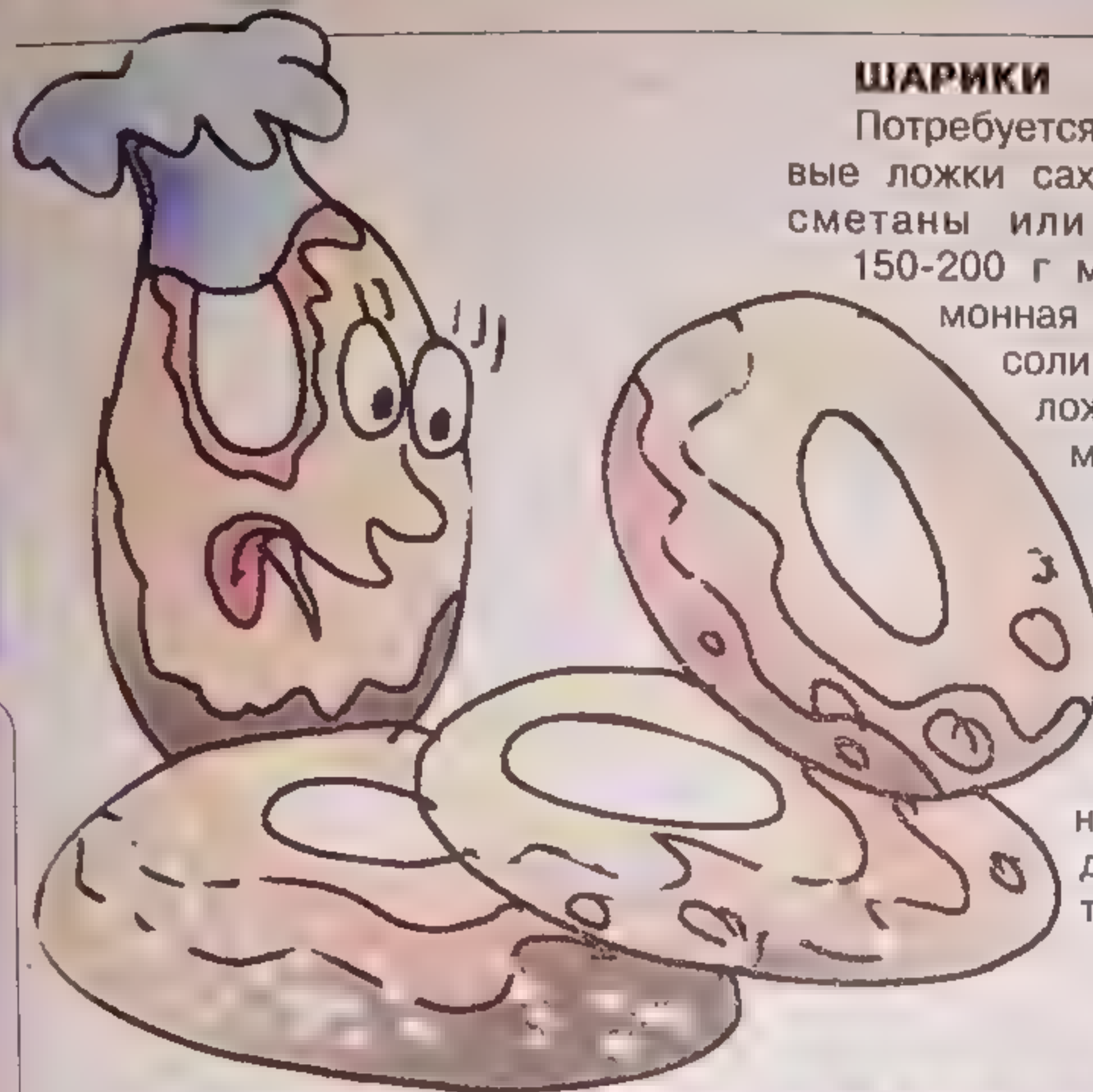
С пончиками, наверное, у каждого человека связаны особые воспоминания, ностальгия по школьным и студенческим годам, когда пирожное казалось недоступной роскошью, а пончики - горячие, посыпанные сахарной пудрой - вполне по карману. Может быть, рецепты приготовления пончиков, присланные в Клуб взаимопомощи нашими читателями по просьбе Евгении СТЕПАНЕНКО из Воронежа, как и в те времена, поднимут вам настроение.

Вот какие рецепты предложила Ольга КАСЬКО из г. Котово Волгоградской области.

## ПРОСТО ПОНЧИКИ

Вам потребуется 1 кг муки, полстакана сахарной пудры, 600 г сиропа.

Приготовьте дрожжевое тесто. Сформируйте из него чайной ложкой шарики, опустите один за другим в сильно нагретый фритюр и жарьте до золотистого цвета. Выньте шумов-



## ШАРИКИ

Потребуется яйцо, 3 столовые ложки сахара, полстакана сметаны или простокваши, 150-200 г муки, тертая лимонная цедра, немного соли, 0,25-0,5 чайной ложки соды, сахар, масло для жарки.

Яйцо взбейте с сахаром, добавьте тертую лимонную цедру, сметану или простоквашу и смешанную с пищевой содой муку. Из теста сформируйте

помощи о приготовлении хвороста и Светлана ЕСАКОВА из г. Острогжск Воронежской области.

Вот какой рецепт предлагает Вера МОРЯШОВА из пос. Лапшево (Татария).

Вам потребуется 500 г муки, 3 желтка, по столовой ложке сметаны и сахара, полстакана молока, 2 столовые ложки водки или коньяка, четверть чайной ложки соли.

Замесите крутое тесто, раскатайте тонким слоем, как на лапшу. Нарежьте тесто узкими полосками, каждую сверните пополам и переплетите.

Свиное сало разогрейте вме-

# ВОСПОМИНАНИЯ О ПОНЧИКАХ

пол чайной ложки соды, гашеной уксусом, и муки так, чтобы тесто стало крутым. Сформируйте шарики и жарьте в растительном масле.

## ПОНЧИКИ С ИЗЮМОМ

Приготовьте мягкое дрожжевое тесто, добавьте в него промытый подсушенный изюм. Из подошедшего теста двумя ложками, предварительно опущенными в горячее масло, сформируйте пончики. Обжарьте их в кипящем масле до светло-коричневого цвета, выложите на сито, дайте жиру стечь и обваляйте в смеси сахара и корицы.

## ТВОРОЖНЫЕ ПОНЧИКИ

Возьмите 0,5 кг творога, 3 яйца, 0,5 чайной ложки соды,

шарики, обжарьте в разогретом жире, выложите на сито, дайте жиру стечь и обваляйте в сахаре.

## ПОНЧИКИ СО СЛИВАМИ

Вам потребуется дрожжевое тесто, 250-300 г слив, столовая ложка сахара, столовая ложка рома или лимонного сока.

Сливы промойте, обсушите, разрежьте пополам и удалите косточки. Половинки слив сбрызните ромом или лимонным соком, посыпьте сахаром и дайте постоять.

По 3-4 половинки слив наложите на деревянную палочку, обмакните в тесто и обжарьте в разогретом масле. Дайте жиру стечь, обваляйте в смеси сахара и корицы.



сте стопленым маслом (нужно взять по полстакана каждого) и опустите хворост в горячий жир. Готовый хворост выньте шумовкой или вилкой, выложите на бумагу, которая впитает излишек жира, посыпьте сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

# МЫЛО ДЛЯ МАЛЫША

Наш малыш с огромным удовольствием умывается мылом, которое я ему сделала. А изготовить его очень просто.

Надо обычное мыло (лучше всего детское) натереть на терке, добавить немного воды и довести на плите до жидкого однородного состояния. Расплавленное мыло разлейте по детским формочкам. После застывания мыльце-игрушка готово.

Ольга ТАРАСОВА.  
г. Ребриха  
Алтайского края.

ловые ложки водки, щепотка соли, муки столько, чтобы получилось густое тесто.

А вот какой рецепт предлагает Хадижат ИБРАГИМОВА из села Спирино Новосибирской области.

Возьмите по половине стакана молока и топленого масла, по 2 столовых ложки сахара и коньяка, четверть чайной ложки соли, полстакана подсолнечного масла, 4 желтка, 3 стакана муки.

Все хорошо перемешайте, замесите тесто, чтобы можно было раскатывать, как для лапши. Нарежьте полоски длиной 10-12 см, шириной 3-4 см и, сделав надрез до середины, переплетите полоски. Подготов-

ленные "завитушки" опускайте в кипящий жир. Когда они подрумянятся, выньте их шумовкой и посыпьте сахарной пудрой. Подавайте к чаю.

Дрожжевой хворост готовит Алина СТЕПАНЯН из пос. Ленинская Искра Кировской области.



Вот какие рецепты предложила Ольга КАСЬКО из г. Котово Волгоградской области.

### ПРОСТО ПОНЧИКИ

Вам потребуется 1 кг муки, 600 г сиропы.

Приготовьте дрожжевое тесто. Сформируйте из него чайной ложкой шарики, опустите один за другим в сильно нагретый фритюр и жарьте до золотистого цвета. Выньте шумовкой, откиньте на сито, дайте стечь маслу, посыпьте сахарной пудрой. Подавайте со сладким сиропом.

### ПОНЧИКИ НА СГУЩЕНКЕ

4 яйца смешайте с банкой сгущенного молока, добавьте

Приготовьте мягкое дрожжевое тесто, добавьте в него промытый подсушенный изюм. Из подошедшего теста двумя ложками, предварительно опущенными в горячее масло, сформируйте пончики. Обжарьте их в кипящем масле до светло-коричневого цвета, выложите на сито, дайте жиру стечь и обваляйте в смеси сахара и корицы.

### ТВОРОЖНЫЕ ПОНЧИКИ

Возьмите 0,5 кг творога, 3 яйца, 0,5 чайной ложки соды, гашенной уксусом, чайную ложку соли, стакан сахара, 2 стакана муки. Все взбейте, сформируйте шарики и обжарьте в разогретом масле. Выложите на сито, дайте маслу стечь, затем обваляйте в смеси сахара и корицы или посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется дрожжевое тесто, 250-300 г слив, столовая ложка сахара, столовая ложка рома или лимонного сока.

Сливы промойте, обсушите, разрежьте пополам и удалите косточки. Половинки слив сбрызните ромом или лимонным соком, посыпьте сахаром и дайте постоять.

По 3-4 половинки слив наложите на деревянную палочку, обмакните в тесто и обжарьте в разогретом масле. Дайте жиру стечь, обваляйте в смеси сахара и корицы.

### ПОНЧИКИ "МИНЬОН"

Возьмите килограмм дрожжевого теста, полстакана сахарной пудры, 600 г шоколадного соуса, малинового или вишневого сиропа.

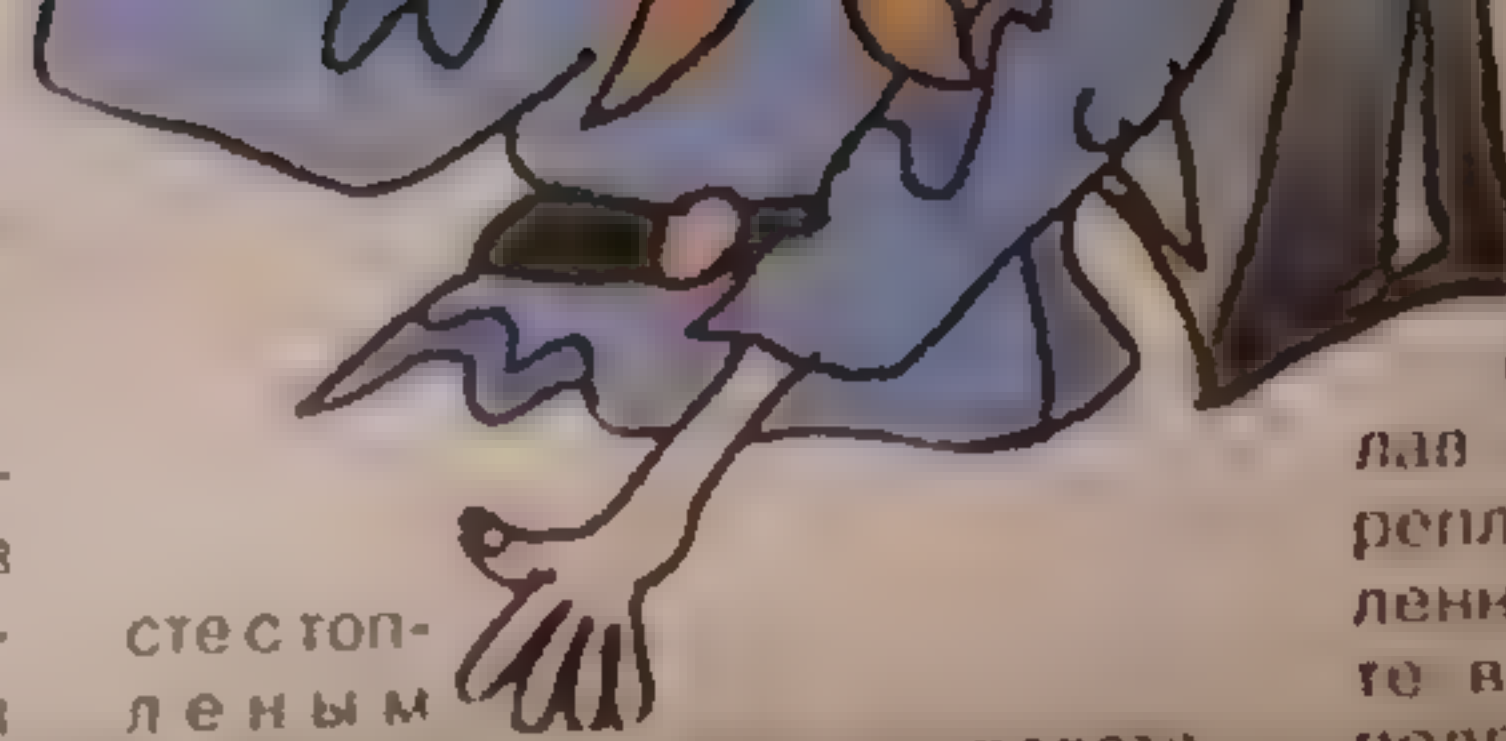
Из теста сформируйте чайной ложкой шарики величиной с грецкий орех. Погрузите их один за другим в сильно нагретый фритюр и жарьте до образования золотистого цвета. Готовые шарики выньте шумовкой, откиньте на сито, дайте маслу стечь и посыпьте сахарной пудрой. Подавайте горячими с шоколадным соусом или ягодным сиропом.

Светлана КУДРЯШОВА из г. Кумертау (Башкирия) готовит пончики "Тыкнуть и вывернуть". Вот их рецепт.

Берете 2 стакана сметаны, стакан кефира, 2 столовые ложки сахара, пол чайной ложки соды, два яйца, соль по вкусу, а муки столько, чтобы получилось мягкое тесто.

Замесите тесто и положите в полиэтиленовый пакет на 1,5 часа. Это нужно для эластичности теста. Затем раскатайте лепешки и сделайте в середине дырочки (тыкните) и выверните одну сторону так, чтобы получилась восьмерка. Жарьте на сковороде в смеси растительного масла и жира, пока не зарумянятся. Готовые пончики посыпьте сахарной пудрой. Получаются они очень пышные, воздушные и вкусные.

Также получила ответ на свой вопрос в Клуб взаимо-



стесоп-леным маслом (нужно взять по полстакана каждого) и опустите хлопчатобумажную ткань в горячий жир. Готовый хворост выньте шумовкой или вилкой, выложите на бумагу, которая впитает излишек жира, посыпьте сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

Немного по-другому предлагает готовить хворост Валентина ХАМИТОВА из г. Комсомольск-на-Амуре Хабаровского края.

Тесто нужно замешивать без соли, сахара и воды, используя только яйца и муку. И если есть, добавьте несколько капель водки или коньяка. Тесто должно быть густым. Раскатайте его тонко-тонко, как на домашнюю лапшу, нарежьте полосками, посередине сделайте надрез, одну сторону выверните.

В алюминиевой кастрюле растопите 1-2 пачки кулинарного жира и жарьте в нем хворост так, чтобы он "купался" в нем. Обжарьте до золотистого цвета, выньте шумовкой, посыпьте сахарной пудрой или полейте медом.

А вот какими рецептами поделилась Ольга ШАДРИНА из пос. Кировский Алтайского края.

### ХВОРОСТ РАССЫПЧАТЫЙ

Возьмите 1,2 стакана молока, столовую ложку сметаны, 3 яичных желтка, столовую ложку сахара, чайную ложку соли, 2,5 стакана муки.

**Первый способ:** замесите крутое тесто, как на лапшу, тонко раскатайте, разрежьте на полоски и жарьте в жиру.

**Второй способ:** возьмите 3 желтка, яйцо, столовую ложку водки и муки столько, чтобы замесилось крутое тесто.

**Третий способ:** 5 яиц, 2 столовые ложки сахара, 3-4 сто-

те, замесите тесто, чтобы можно было раскатывать, как для лапши. Нарежьте полоски длиной 10-12 см, шириной 3-4 см и, сделав надрез до середины, переплетите полоски. Подготовленные "завитушки" опускайте в кипящий жир. Когда они подрумянятся, выньте их шумовкой и посыпьте сахарной пудрой. Подавайте к чаю

Дрожжевой хворост готовит Алина СТЕПАНЯН из пос. Ленинская Искра Кировской области.

Потребуется 5 яиц, стакан сахара, столовая ложка сухих дрожжей, стакан теплой воды, стакан муки, столовая ложка масла, соль. Все перемешайте, замесите тесто, разрежьте на полоски и жарьте на растительном масле.

Жидкий хворост предлагает приготовить Алла КРИЦКАЯ из Краснодара.

Для этого возьмите стакан муки, смешайте с 0,5 стакана сахара, добавьте немного корицы, 0,75 стакана десертного вина и 6 взбитых яичных белков. Тщательно перемешайте. Тесто должно получиться жидким. Тонкой струйкой порционно вливайте его в кипящее растительное масло и жарьте до золотистого цвета. Готовый хворост посыпьте сахарной пудрой.

А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ,

ПОСТАВЬТЕ ВОПРОС

В КЛУБ

ВЗАИМОПОМОЩИ

ОТ НАШИХ

ЧЛЕНОВ



Какие вкусные блюда и заготовки можно приготовить из крольчатины?

Виктор КРЫЛОВ.  
г. Сосновый Бор  
Ленинградской области.

Как самой сделать конфеты-батончики?

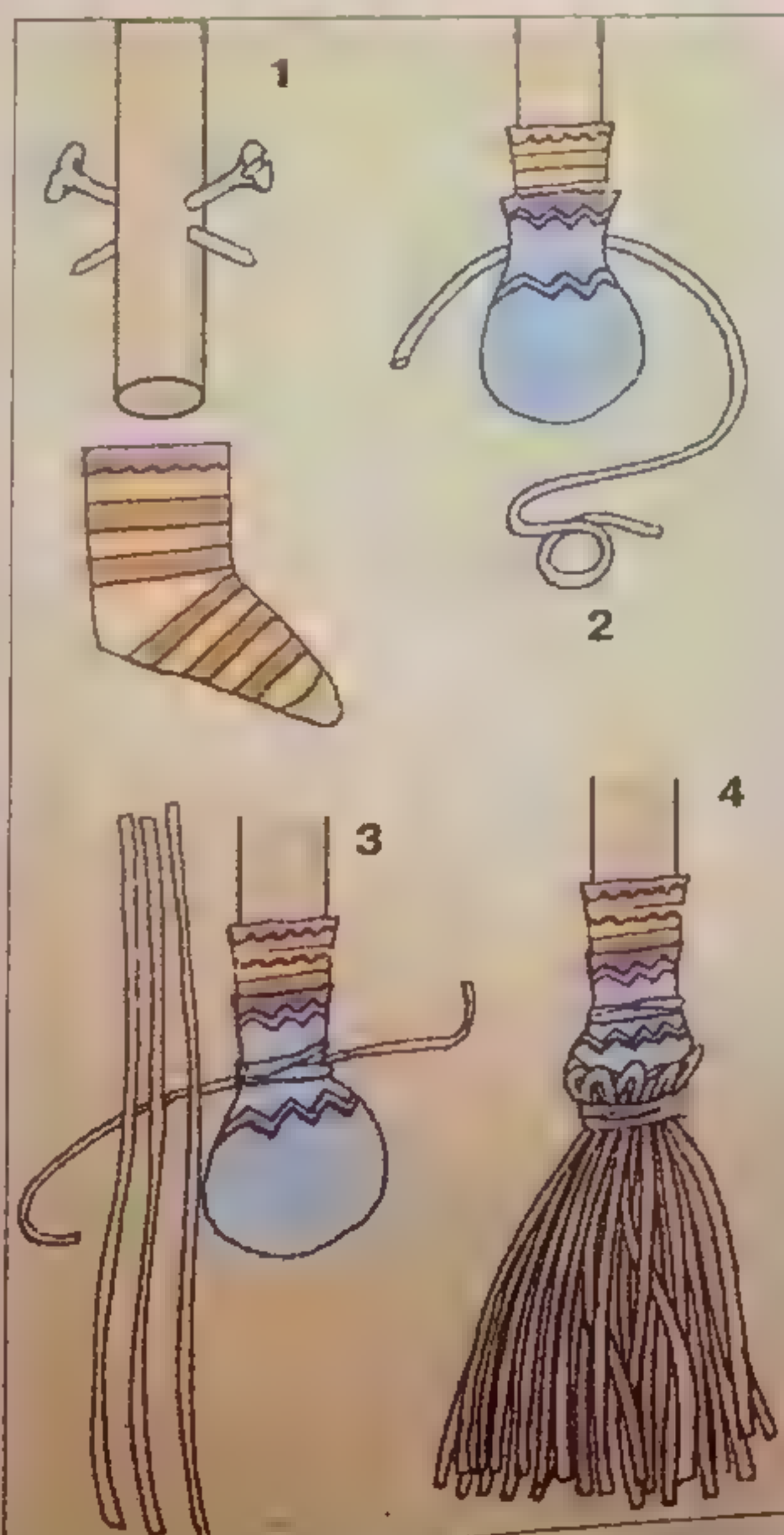
Александра КОРОБОВА.  
пос. Знаменка  
Алтайского края.

Испробовав в деле веревочную швабру, вы забудете неудобства. Мыть полы ею очень легко. Выжимать - так же, как и тряпку, выкручивая в разные стороны, а сушить "кистью" вверх.

Подберите круглую палку себе по росту - по грудь высотой. В 5 см от ее нижнего конца сверните крест-накрест с отступом около 2 см шурупы такой длины, чтобы их головки и концы чуть выступали наружу. "Обуйте" палку в старый носок, крепче обмотайте тряпками и натяните сверху еще один носок, привязав его к палке у конца тряпичного шара. Пора прикреплять "кисть". Ее будем делать из полуметровых кусков толстой мягкой хлопчатобумажной веревки. Палку положите на них так, чтобы верхний конец тряпичного шара оказался посередине отрезков, и связываете все это проволокой. Разместите отрезки равномерно вокруг палки, туго стяните проволоку. Поднимите палку за верхний конец. Подровняйте края, подверните торчащий сверху носок наружу, на тряпку, и опять обвяжите проволокой. Последовательность работы - на рисунке.

Наталья ИШАНОВА.  
Волгоград.

## УДОБНАЯ ШВАБРА





# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ!

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Бутерброд для гномика. 4. Старинное предприятие общепита. 8. Одна из тех, в ком правды нет. 10. Сырье для бифштексов. 12. Заготовщица фарша. 15. Подол, нуждающийся в поддержке. 18. Цветочное изделие. 19. Девушка, которая предлагает себя без всякого намерения отдаться. 20. Древнеримский поэт, автор поэмы "Наука любви". 21. Из кривого ребра Бог жену создал, оттого и ... пошла (поговорка). 25. Приличные мужчины приличных дам об этом не спрашивают. 26. Спасительница винта от одиночества. 27. Мягкая кожа, выделанная под бархат. 30. Топ-модель по имени Элли. 31. Женщина по отношению к своим детям. 33. Шерстяной платок-одеяло. 35. Дворяшка, которую прославил

Антоша Чехонте. 36. Деревенская - касатка, городская - воронок.

**По вертикали.** 2. Подходящая емкость для изобилия. 3. Красивая одежда. 5. Макаaronное изделие. 6. Старорусское название шеи. 7. Плотная шелковая ткань. 9. Нижняя пришивная часть рукава. 11. Птица-сплетница. 13. Прибор для варки будущих цыплят. 14. Трава, "поставляющая" к столу и вершки, и корешки. 16. Один из тугих, которые отобрали у кого-то изготовители соуса "Анкл Бэнс". 17. Исполнительница театральных ролей. 22. Нитка для шитья обуви. 23. Сорт шоколадных конфет. 24. Тарелочка под чашку. 28. Фамусов по отношению к Лизаньке. 29. Цветок на гербе Египта. 32. Музыкальное поздравление. 34. Катя Кабанова как оптическое явление в "темном царстве".

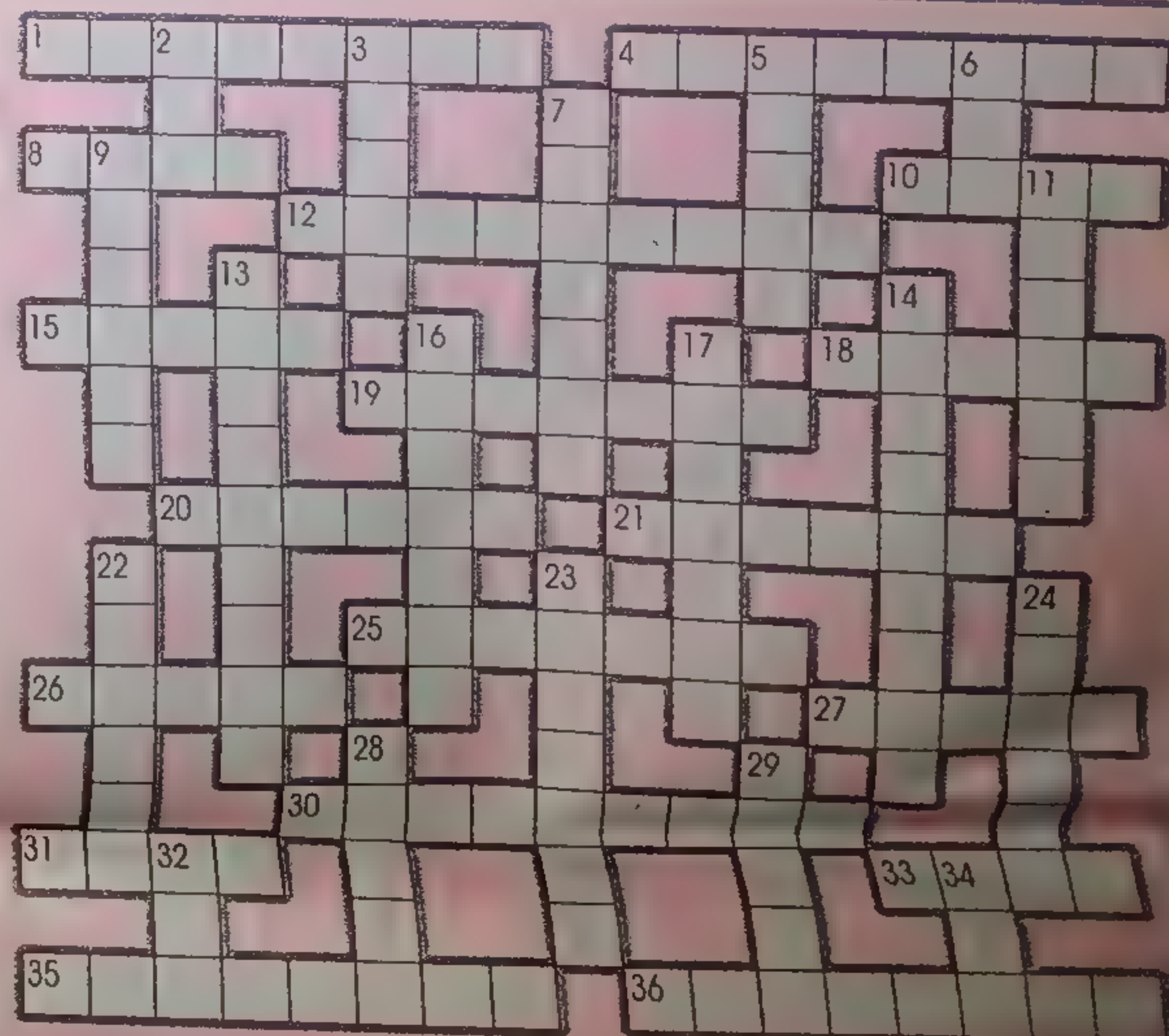
и Карден, и Безухов. 33. Нарушение в работе двигателя. 35. Спортсмен, который после рывка ходит на толчок. 36. Лавочка, которую нельзя закрыть, но можно сломать.

**По вертикали.** 2. Застолье, неуместное во время эпидемии. 3. Мужчина, пожертвовавший основным достоинством ради стабиль-

ной работы при красавицах. 5. Восставший Стенька. 6. Любимая антилопа Козлевича. 7. Человек как личность. 9. Булыжник для пролетария. 11. Шляпа к главкам. 13. Художник, обожающий писать зверушек. 14. Одна из двух бесконечных вещей, по мнению Альберта Эйнштейна. 16. Он знал, что Земля вертится, но в отличие от некоторых смог поступиться принципами. 17. Катание на доске по волнам. 22. Австрийский футбольный клуб. 23. Земноводное, которое не может одновременно и бежать, и дышать. 24. Место, куда обычно вставляют свои палки недоброжелатели. 28. Инструмент для зажимания обрабатываемого предмета. 29. Насекомое, которое высмеивал Федор Шаляпин. 32. "Людоед людоеду друг, товарищ и ..." (поговорка). 34. Слово из трех букв, которое в воде не тонет.

## ДЛЯ МУЖЧИН

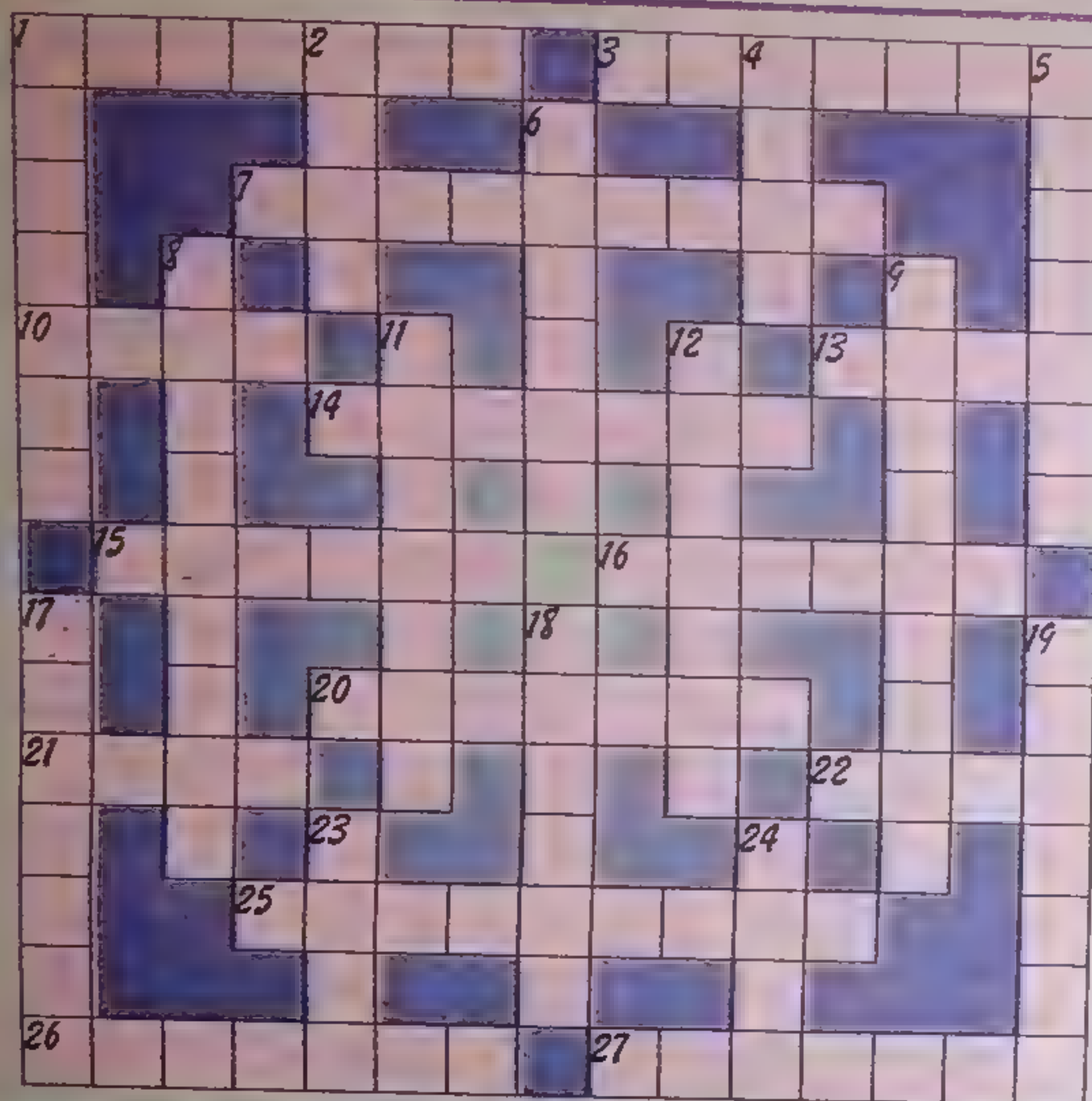
**По горизонтали.** 1. Француз, из-за которого вся Россия помнит про день Бородина. 4. Герой романа Н. Островского "Как закалялась сталь". 8. "Эстрада" для рака-свистуна. 10. Стекло, склонное к преувеличению. 12. Убийство времени с помощью вышивания. 15. Персонаж восточных сказок, коротающий жизнь в лампах и бутылках. 18. Тарас Бульба его породил, а Киса Воробьянинов чуть было не зарезал. 19. Голубой на ржаном поле. 20. Он первым стал считать, что произошел от обезьяны. 21. Шахматный слон как представитель романного состава. 25. Чем она красивее, тем быстрее пролетают время и деньги. 26. Стиль плавания с подводной тягой. 27. Кривая, без которой Семен Михайлович Буденный все равно что без усов. 30. Дробная верхушка. 31. И Ришар,





18. Тарас Бульба его породил, а Киса Воробьянинов чуть было не зарезал. 19. Голубой на ржаном поле. 20. Он первым стал считать, что произошел от обезьяны. 21. Шахматный слон как представитель командного состава. 25. Чем она красивее, тем быстрее пролетают время и деньги. 26. Стиль плавания с подводной тягой. 27. Кривая, без которой Семен Михайлович Буденный все равно что без усов. 30. Дробная верхушка. 31. И Ришар,

которых смог поступиться принципами. 17. Катание на доске по волнам. 22. Австрийский футбольный клуб. 23. Земноводное, которое не может одновременно и бежать, и дышать. 24. Место, куда обычно вставляют свои палки недоброжелатели. 28. Инструмент для зажимания обрабатываемого предмета. 29. Насекомое, которое высмеивал Федор Шаляпин. 32. "Людо-ед людоеду друг, товарищ и ..." (поговорка). 34. Слово из трех букв, которое в воде не тонет.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Самые главные часы на кремлевской башне. 3. Что купила на базаре сказочная Муха-Цокотуха? 7. Воздушная оболочка Земли. 10. Исказитель правды. 13. То, что надо много есть, чтобы вырасти большим и сильным. 14. Остановка в метро. 15. Прибор для превращения мягкого хлеба в жесткий. 16. Автор трех законов, которые зубрят в школе. 20. Осенний месяц. 21. Музыкальное произведение для трех исполнителей. 22. Самое короткое время года в Северном полушарии. 25. Школьная письменная работа. 26. Возлюбленный принцессы Жасмин. 27. "А ..., вся дрожа, так и села на ежа".

**По вертикали.** 1. Свинка с денежной начинкой. 2. В письме - буквы, в математике - цифры, в музыке - ... 4. Любитель зимнего купания. 5. Клипы, которые очень любят многие дети и очень не любят взрослые. 6. Сущая правда. 8. Полная тишина. 9. "Кошачья" роль Олега Табакова. 11. Собачка, видевшая Землю из космоса. 12. Игра для любителей шаром покаты. 17. День недели. 18. Кудрявое дерево из народных песен. 19. Умение не только писать, но и читать. 23. Английский аристократ. 24. Палочка-протыкалочка.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 41

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 3. Кнут. 8. Лувр. 9. Роддом. 10. Камю. 11. Меню. 14. Можжевельник. 15. Масло. 18. Гогот. 19. Поход. 22. Ремень. 25. Елена. 26. Платье. 28. Ус. 29. Ералаш. 32. Нрав. 34. Игра. 35. Гороскоп. 36. Агар.

**По вертикали.** 1. Хлам. 2. Звон. 4. Ньюанс. 5. Трюмо. 6. Адажио. 7. Болеро. 12. Енот. 13. Юмор. 16. Ателье. 17. Леер. 19. Пьеса. 20. Хлеб. 21. Драп. 23. Спинка. 24. Навага. 27. Ершов. 28. Улика. 30. Шипр. 31. Круиз. 33. Вор.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 3. Плюс. 8. Укус. 9. Елисей. 10. Анод. 11. Брем. 14. Луанда. 15. Олово. 18. Альпы. 19. Сосед. 22. Ссылка. 25. Алтын. 26. Мимино. 28. Ад. 29. Агутин. 32. Снос. 34. Илья. 35. Рыбников. 36. Литр. 37. "Аякс".

**По вертикали.** 1. Румб. 2. Купе. 4. Ландо. 5. Седло. 6. Динамо. 7. Сердце. 12. Руль. 13. Мопс. 16.

Лысина. 17. Волк. 19. Саади. 20. Сити. 21. Дюна. 23. Умысел. 24. Импорт. 27. Огонь. 28. Атака. 30. "Нива". 31. Выюк. 33. Сыр.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Весы. 3. Отвес. 7. Дровосек. 9. Ночь. 10. Хобот. 12. Спор. 13. Окоп. 15. Гроза. 16. Очаг. 19. Мушкетер. 20. Гольф. 21. Круг.

**По вертикали.** 1. Вода. 2. Слонопотам. 4. Твен. 5. Синьора. 6. Топот. 8. Композитор. 11. Носорог. 14. Драка. 17. Гусь. 18. Друг.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ  
РЕКЛАМЫ  
915-44-51  
РАСМЕЩЕНИЕ В  
РЕКЛАМНЫХ СЛОН

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Главный художник Игорь ЧЕЛМОДЕЕВ.  
Обозреватели Таисия МАРКАРЬЯНЦ, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Александра СТРЕЛЬНИКОВА, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Ланы ЯМИНОЙ, ИТАР-ТАСС.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком (X), печатаются на рекламной основе.

Время подписания в печать по графику 25.10.2001 г. в 19.00.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd>. Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 184200 экз. Тип. № 42

Подписано в печать 25.10.2001 г. в 18.40.

Цена свободная.



Рисунок Татьяны ЗЕЛЕНЧЕНКО.



И еще одна немаловажная деталь: оказывается, 80 процентов разведенных мужчин не возражали бы вновь вернуться к бывшим женам. Эти цифры заставляют по-новому взглянуть на отношения в браке. Ведь традиционно мы привыкли считать мужчин более безответственными и толстокожими, а получается, что они куда более постоянны в своих привязанностях. А может быть, у них просто замедленные реакции? А женщины, пожалуй, более эмоциональны по природе своей, но и более гибки. Женщинам свойственно выяснять отношения, пока их еще можно спасти, а мужчины, как правило, спохватываются, когда ничего уже нельзя вернуть назад. А после драки, как известно, кулаками махать без толку.

Как быть в такой ситуации? Как бы ни было тяжело и горько, помните - развод еще не конец света и даже не конец отношений. Время все расставит по своим местам, главное - не падать духом. Возможно, сейчас вам кажется, что на бывшей жене свет клином сошелся

могу с уверенностью сказать, что именно вменялось в вину ему. Кажется, измена. Свои походы "налево" она, видимо, считала ерундой, не достойной упоминания. Последний раз она явилась ко мне в гости со своим первым и третьим мужьями - ну прямо-таки Маргарита Павловна из известного фильма. Между ними прекрасные отношения, они вместе ходят в походы на байдарках, их дети дружат, словом, все сложилось к обоюдному удовольствию. Второй ее бывший муж также утешился в результате с девушкой гораздо моложе себя, так что ни для кого развод не стал крахом. Поэтому, как бы вам ни было сейчас тяжело, помните: что вчера было трагедией, через полгода окажется фактом биографии, который остался в прошлом. И вы с изумлением обнаружите, что чувствовать себя счастливым можно и с другой. Какой бы парадоксальной эта мысль ни казалась вам сейчас, со временем вы сами поймете - наладить счастливую жизнь можно чуть ли не с любой нормальной женщиной. А заикленность на одном человеке

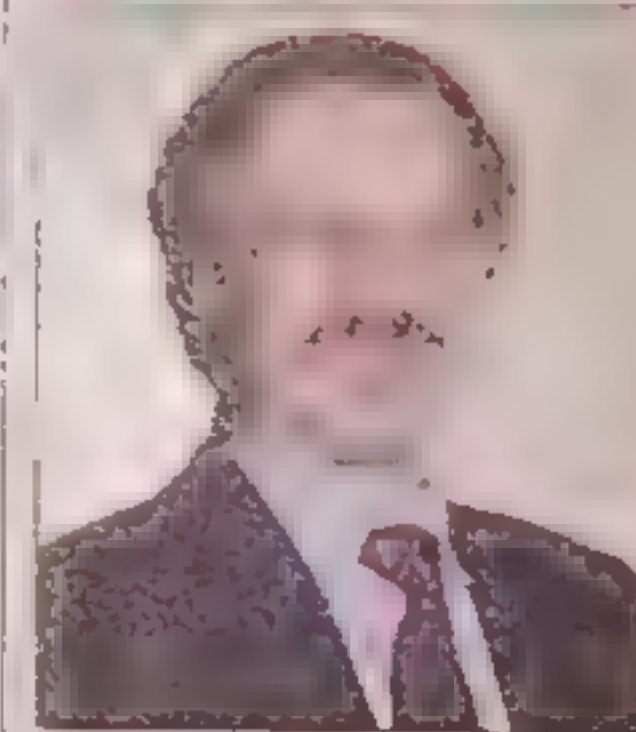
бится время, чтобы окончательно разобраться в своих чувствах. Возьмите лист бумаги и ручку и попробуйте описать все, что вы думаете и чувствуете сейчас. Но не отправляйте это послание бывшей супруге, оно нужно лишь вам, чтобы проанализировать ситуацию. Думайте о будущем, а не о прошлом и постарайтесь учесть свои ошибки, чтобы в следующий раз их не повторять.

Попробуйте также подсчитать преимущества своей нынешней жизни. По крайней мере, вы можете теперь сколько угодно приглашать к себе друзей или ходить в гости, и никто не будет устраивать вам сцены по этому поводу. Вы можете спокойно пить свое любимое пиво, не рискуя вызвать гнев супруги, вам ни перед кем не надо отчитываться, почему вы задержались на работе. Ну и так далее. Не впадайте в депрессию по поводу того, что, раз вы ей не нужны, значит, и никто другой вас не полюбит, - это вовсе не так. Главное - чтобы вы были нужны самому себе. Многие изве-

*После 30 лет (мне 35) что-то изменилось, я воспринимаю мужчин не ушами и глазами, а носом, то есть по запаху. Но что еще хуже, у меня практически всегда есть мужчина помимо мужа, от любовника я как бы вбираю только запах, не получая никакого наслаждения. Мужа я очень люблю, и в постели мы гармонизируем, но запах того мужчины остается внутри меня. От этого происходит возбуждение с мужем. Ведь так не должно быть. Я даже не считаю это изменой. Но вряд ли дорогой мне человек сможет это понять, ведь я и сам себя не понимаю. Даже в автобусе от приятного мне запаха я могу возбудиться.*

**Людмила. Кемеровская область.**

## ЗАПАХ МУЖЧИНЫ



**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексолог,  
кандидат  
медицинских наук,  
обозреватель  
"Друга дома"

химическая природа единая. Именно поэтому мужчин не возбуждают запахи другого мужчины, а женщин редко возбуждает аромат другой женщины. Тем не менее запах может быть настолько сильным стимулятором, что порой мужчина отправляется вслед за не-

чувствительность человека к запахам значительно понижена по сравнению с большинством животных. Тем не менее определенные параллели вполне возможны.

Бабочки разыскивают друг друга, даже если в 1 кубическом километре воздуха растворена 1 молекула запаха другой бабочки. Волк способен различать в 400 раз больше запахов, чем собака, и в 8 тысяч раз больше, чем человек.

В то же время в результате тренировки способность к различению запахов может быть повышена. Доказано, что в течение 1-2 лет регулярных специфических занятий йоги начинают различать в 80-100 раз больше оттенков запахов, чем вначале.

Среди всех запахов тела выделяют специфические вещества - феромоны, которые вырабатываются железами.

знакомкой, не соображая, почему делает это. С женщинами такое случается реже, потому что их обоняние тоньше, и очень часто на притягательные ароматы накладываются отпугивающие, которых у мужчин тоже в достатке.

В свое время провели эксперимент: в стоматологическом кабинете стоят 3 кресла, одно из которых обработано феромоном. Входят женщины, которые безошибочно выбирают именно это кресло, хотя все они находятся на равном расстоянии от входа.

Но это все статистика и чистая наука. А вот в жизни каждый из нас постоянно находится под воздействием самых разных факторов - как положительных, так и отрицательных, а также тех, которые сложно отнести к одним из них.

## ТО, ЧТО УШЛО, - НЕ НАШЕ

**Развод - серьезная травма. Пожалуй, трудно представить себе, что может ранить человека сильнее, кроме потери кого-нибудь из близких. И тем не менее около половины всех заключенных браков впоследствии распадаются.**

и без нее вы уже никогда не будете счастливы. Но вы не можете справиться с ней, насколько бы сильно ни изменился взгляд на мир и на же события. Главная задача пережить этот первый шаг к разводу. И не пытаться доказать, что именно по-настоящему настоящей причиной развода является вроде "Что я





сильнее, кроме потери кого-нибудь из близких. И тем не менее около половины всех заключенных браков впоследствии распадаются.

представляете себе, насколько со временем меняется взгляд на одни и те же события. Главное - пережить этот первый тяжелый момент. И не пытайтесь выяснить, что именно послужило настоящей причиной развода. Вопросы вроде "Что я тебе плохого сделал?" ничему не помогут и будут лишь раздражать вашу бывшую половинку.

Женщина подчас и сама не знает, что в действительности ее не устраивало, но причин назовет вам множество. Я знаю историю одной знакомой, которая не так давно вышла замуж в третий раз. Первый раз она вышла замуж довольно рано, и брак их казался вполне удачным, но через два года на отдыхе она познакомилась с другим и собралась разводиться. Муж устраивал ей сцены, но она была непреклонна, к тому же говорила, что это он всему причиной. Причем в вину ему ставилось буквально все. Дескать, он не встретил ее когда-то с поезда, он заставил ее сделать аборт, а она не хотела, и вообще он эгоист и думает только о себе. Конечно, аборт - причина уважительная, но встает вопрос: зачем она тогда его все же сделала, если не хотела? Значит, в тот момент она еще считалась с его мнением, и лишь потом, когда появился другой, муж оказался во всем виноват. Со вторым мужем она нажила двоих детей. Тем временем первый муж смирился с разводом и женился второй раз. При этом он продолжал встречаться с бывшей женой, мало того - их чувства друг к другу иногда оживали. Когда дети подросли, а второй муж начал попивать, она разошлась и с ним. Я точно знаю, что виноватым у нее не считался он, хотя не



сродни помешательству. Вообще, по мнению психологов, любое сильное чувство - это признак скрытого неблагополучия. А то, что вам действительно нужно, - это найти "своего" человека, "крышечку от своей кастрюльки" - по характеру, уровню культуры, социальному положению и так далее. Некоторые разведенные мужчины даже находят прелесть в холостой жизни и не спешат связать себя узами следующего брака. Потому что очень быстро понимают: холостой мужчина - вожаденный объект для женщин, и они наперебой стараются поймать его в свои сети. Конечно, при условии, что вы не махнете на себя рукой и не будете ходить в грязных джинсах и мятой рубашке.

Так что не живите одним прошлым, не оглядывайтесь постоянно назад, снова и снова прокручивая в памяти былые дни. Это помешает приходу в вашу жизнь новой любви. Ни в коем случае не подавляйте свои эмоции и не замыкайтесь в себе. Конечно, привязанность к бывшей жене не исчезнет автоматически с получением свидетельства о разводе. Вам понадо-

стные люди неоднократно отмечали, что для успеха в жизни нужно в первую очередь любить себя, иначе ничего не получится. Вот и займитесь собой - сходите в парикмахерскую, купите новый костюм или рубашку, или туалетную воду, или новый компьютер, в конце концов. Побалуйте себя - сделайте себе подарок, о котором давно мечтали. Съездите куда-нибудь - если нет возможности взять отпуск, то хотя бы на выходные. Главное - не киснуть. Пригласите в гости к вашему общим знакомым какую-нибудь девушку - если бывшая жена об этом узнает, ей будет неприятно, даже если ее чувства к вам остыли. Впрочем, пытаться досадить ей тоже означает жить прошлым, а вам надо глядеть вперед. Успокойтесь - на самом деле ничего непоправимого в вашей жизни не произошло. На этот счет мудрые люди сложили хорошую поговорку: "Наше от нас не уйдет, а то, что ушло, - не наше".

Светлана РАДЧЕНКО,  
психолог.

молекула запаха. Волк способен различать в 400 раз больше запахов, чем собака, и в 8 тысяч раз больше, чем человек.

В то же время в результате тренировки способность к различению запахов может быть повышена. Доказано, что в течение 1-2 лет регулярных специфических занятий йоги начинают различать в 80-100 раз больше оттенков запахов, чем вначале.

Среди всех запахов тела выделяют специфические вещества - феромоны, которые вырабатываются железами, расположенными в области половых органов. Именно они несут основную сексуальную нагрузку у животных: по этому запаху отличаются самки в периоде случки, гона, "хотения". И хотя человек далеко ушел от мира животных, избавиться от его законов невозможно. В том числе и в плане отношения к запахам.

Конечно, на вкус и цвет товарищей нет, у каждого свои предпочтения и в запахах. Считается, что многих женщин возбуждает запах чистого мужского тела, рабочего пота, хорошего табака, кожаных изделий и т.д. А для мужчин волнующими бывают запахи женского пота, легких духов, цветочные ароматы...

Феромоны у мужчин и женщин немного разные, хотя их

кабинете стоят 3 кресла, одно из которых обработано феромоном. Входят женщины, которые безошибочно выбирают именно это кресло, хотя все они находятся на равном расстоянии от входа.

Но это все статистика и чистая наука. А вот в жизни каждый из нас постоянно находится под воздействием самых разных факторов - как положительных, так и отрицательных, а также тех, которые сложно отнести к этим группам. Каждый человек на что-то реагирует больше или меньше. Но при этом следует далеко не всем своим желаниям - это зависит от воспитания, силы воли и других психологических особенностей, обстоятельств и т.д.

Мы можем поддаваться влечениям или бороться с ними, идти на поводу своих потребностей или ограничивать их. Это наша индивидуальность, наш характер и даже - наша судьба. Вот и в данном письме женщина жалуется на то, что не может устоять перед своими желаниями, - но это лишь случайное проявление неустойчивости воли: чувствую позыв - и следую ему. Она не может (или не хочет) сопротивляться своим сексуальным позывам, но это вовсе не злой рок, а свойство характера. Поэтому помощь в данном случае если и возможна, то только в рамках психологического консультирования: разобраться с психологом, откуда такие особенности характера, на каких струнах души следует играть, чтобы удерживать себя от рискованных поступков.

## ПРИРОДА ПОДСКАЖЕТ

Какая поза наиболее благоприятна для зачатия?

Андрей СТРЕПЕТОВ.  
Ярославль.

Наиболее вероятны для зачатия так называемые физиологические позиции, когда мужчина находится сзади. Французы называют их "а-ла вась" - "коровьи". А если вы практикуете иные позиции, то пусть супруга после полового акта, точнее - после вашего оргазма, полежит на животе. В этом случае вероятность беременности более высока.

Михаил СЕМЕНОВ,  
врач-психотерапевт.







## ВРЕМЯ ИЗВЛЕКАТЬ КАМНИ

По-прежнему нет ответа на вопрос, почему у одних людей образуются камни, а у других - нет. Диета при этом не станет для вас решающим фактором. Предполагается, что риск образования камней в почках увеличивается при избыточном потреблении организмом витамина Д и пищи, богатой кальцием и солями (молочные продукты, ягоды, кофе, шпинат). Однако два предыдущих серьезных исследования завершили выводом, что натуральные продукты, богатые кальцием, не только не увеличивают риск образования камней, но даже снижают его. И напротив, искусственные добавки кальция в пищу повышают такой риск.

Олег ПИВОВАРОВ.

Не приведи Господи испытать, говорят обычно те, кому довелось познакомиться с камнями в почках в момент, когда они начинают искать выход.

Американская ассоциация урологов пересмотрела существующие методы удаления камней и выступила с настоятельной рекомендацией не прибегать к их извлечению с помощью вводимого в канал инструмента, имеющего на конце нечто в виде корзиночки. Признано, что этот метод вызывает серьезные повреждения и оставляет не извлеченными частицы камней. Однако этим методом до сих пор пользуются многие хирурги.

Специалисты рекомендуют использовать метод дробления камней с помощью современной медицинской аппаратуры. Но имейте в виду, что и при нем в 20-30 процентах случаев камни не удается извлечь с первой попытки, а это чревато осложнениями, в том числе и финансового порядка. Оперативное вмешательство как крайний метод для извлечения особо крупных камней не отвергается.

## БОЛЕЗНЬ СТЫСЯЧЬЮ ЛИЦ

Среди многочисленных инфекционных болезней пневмония после острых респираторных заболеваний и вирусных инфекций занимает первое место. Казалось бы, при современном уровне медицины и новых мощных антибиотиках число больных пневмонией должно было бы снижаться. Но этого не происходит. Более того, в последние годы увеличивается смертность от этого опасного и тяжелого заболевания.

- Михаил Михайлович, чем же можно объяснить такой парадокс и что необходимо делать, чтобы изменить положение к лучшему? - адресую эти и другие вопросы директору Научно-исследовательского института пульмонологии Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И.П. Павлова, профессору, доктору медицинских наук, главному пульмонологу Санкт-Петербурга М.М. ИЛЬКОВИЧУ.

- Прогрессирующий рост числа больных пневмонией и высокая смертность связаны с рядом причин, и прежде всего со старением нашего населения. Давайте обратимся к статистике. Если в 1981 году смертность от пневмонии в городе составляла 8,1 человека на 100 тысяч населения, то в 1999-м - уже 26,1, а в 2000 году - 36,9!

Тенденция старения населения сохраняется в целом и по России. В год в стране заболе-

мости сильных антибиотиков вырабатывает у микробов стойкую сопротивляемость к ним, из-за чего тяжелобольного впоследствии не всегда удается спасти: адаптировавшиеся к антибиотикам микробы держат стойкую оборону.

Хочу предостеречь еще от одного модного в последние годы "способа лечения" - у экстрасенсов, разных сомнительных знахарей, народных целителей. После их манипуляций в больни-

ку, укрыть еще одним одеялом, давать пить горячий чай с малиной или лимоном. До прихода врача не стоит применять жаропонижающие препараты, даже аспирин, если температура тела не превышает 38,5 градуса. При повышении на одну десятую градуса можно дать жаропонижающее, а при учащенном сердцебиении - корвалол или валокордин.

- Как быть с "любимыми"



## ПОДАРОК ВСЕЙ СЕМЬЕ

Сотни способов лечения насморка, похоже, вытесняет домашнее устройство ФЕЯ. Это "Устройство локального прогревания риноларингологическое" выпускается на Елатомском приборном заводе и успешно применяется в лечебной практике с 1991 года. Настолько успешно, что в 1997 году ФЕЯ заработала золотую медаль выставки "Эврика" в Брюсселе.

Коварные вирусы начинают в первую очередь активно размножаться в носовых ходах и гайморовых, лобных пазухах. И если прогреть точно и глубоко эти места - а это как раз и умеет ФЕЯ, - то отступает грипп, прекращается насморк. Особенно заметен этот лечебный эффект у детей, которые лечение ФЕЕЙ воспринимают как игру и удовольствие. При этом ФЕЯ успешно помогает и при запущенных гайморите, фронтите, ларингите. Главное - посоветоваться с врачом и применять ФЕЮ в соответствии с инструкцией.

Что важно, опыт применения показал - ФЕЯ помогает не болеть! Достаточно при первых неприятных ощущениях в носу,

переохлаждении посидеть вечером 40 мин. с ФЕЕЙ на носу - простуды не будет!

Приобрести ФЕЮ можно в аптеках, магазинах "Медтехника" или прямо на заводе по адресу: 391351, Рязанская обл., г. Елатьма, ЕПЗ, заказ 8938. Стоимость устройства ФЕЯ ПГТ-01 с пересылкой около 560 рублей - ваш недельный заработок, а ФЕЯ - на всю жизнь всей семье.

Подробную информацию для консультации с врачом и информацию о других приборах завод высылает бесплатно. Тел. завода: (09131) 2-04-57, 4-38-29.

Тел. в Москве: 253-78-00, 192-15-11, 748-51-24, 216-10-52, 958-26-22, 196-06-12, 181-99-95.

В Санкт-Петербурге: 558-06-08, 112-69-00, 597-97-59.



## ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

В долголетный спор человечества на тему "друг или враг кофе для нашего здоровья" внесли свою лепту колумбийские ученые-медики. Путем многолетних исследований они установили, что кофе на 40 процентов уменьшает головную боль, а в комбинации с болеутоляющими средствами этот напиток незаменим в случае мигрени.

Связь между раком груди и кофе. Этот вопрос активно обсуждается.

является вопрос о пользе и вреде кофе для почек. Ученые Ко-



# ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

**В долголетний спор человечества на тему "друг или враг кофе для нашего здоровья" внесли свою лепту колумбийские ученые-медики. Путем многолетних исследований они установили, что кофе на 40 процентов уменьшает головную боль, а в комбинации с болеутоляющими средствами этот напиток незаменим в случае мигрени.**

Связь между раком груди и потреблением кофе - этот вопрос наиболее активно обсуждается в медицинских кругах. В начале 80-х годов были опубликованы результаты многочисленных исследований по этой проблеме. Однако колумбийские ученые, данные исследований которых опубликованы в местной печати, заявляют, что нет никакого повода для беспокойства. Наоборот, считают они, кофе помогает уменьшить риск развития злокачественной опухоли, но только в том случае, если пациент выпивает не менее пяти кофейных чашек бодрящего напитка в день. Кофе, уверяют представители нового поколения ученых-медиков, может служить сигналом для диабетиков. Если две-три чашки этого напитка вызывают дрожь и испарину, это означает, что у больного наступает резкое падение уровня сахара в крови.

Колумбийские ученые утверждают, что кофе оказывает положительное воздействие на головной мозг. Много лет назад проводившиеся исследования показали, что любители бодрящего напитка имели уровень холестерина намного выше нормы. Но в последнее время связь между кофе и повышением уровня холестерина уже не наблюдается. Причина этого заключается в том, что кофейный напиток стали готовить по-другому, используя фильтры, которые задерживают химические элементы, вызывающие повышение содержания в крови холестерина.

Кофе рекомендуют теперь употреблять и астматикам. Три чашки напитка в день якобы снимают одышку.

Наиболее дискутируемым

является вопрос о пользе и вреде кофе для почек. Ученые Колумбии установили, что четыре или больше чашек в день этого напитка снижают на 80 процентов опасность появления цирроза печени у людей, употребляющих в больших количествах алкоголь.

Современные исследователи обращают внимание на то, что кофе может привести к уменьшению содержания кальция в костях, особенно это касается женщин. Но одна чашка кофе в день для молодых женщин не представляет никакой опасности, чего нельзя сказать о более пожилых представительницах прекрасной половины человечества. Им рекомендуется пить исключительно слабый кофе.

Любители кофе знают, что после первой чашки утром повышается сердцебиение, но, как утверждают колумбийские медики, этот эффект временный и безвредный. Проведенное в Боготе исследование показало отсутствие тенденции к постоянному повышению артериального давления у активных потребителей кофе.

И наконец, многие ученые утверждают, что кофеин несет в себе достаточно сильный антидепрессивный эффект и в ряде случаев способен предотвратить самоубийство.

Все эти рекомендации внимательно изучают колумбийцы, которые традиционно выращивают кофе и употребляют его в больших количествах. Правда, они не задумываются над тем, чем для них является кофе - другом или врагом, так как практически не пьют его крепким. Обычно колумбийцы употребляют "тинто" - кофе, заваренный чуть крепче чая.

Александр ТРУШИН.

числа больных пневмонией и высокая смертность связаны с рядом причин, и прежде всего со старением нашего населения. Давайте обратимся к статистике. Если в 1981 году смертность от пневмонии в городе составляла 8,1 человека на 100 тысяч населения, то в 1999-м - уже 26,1, а в 2000 году - 36,9!

Тенденция старения населения сохраняется в целом и по России. В год в стране заболевают воспалением легких около 1,5 миллиона человек (в США чуть более двух миллионов), при этом на тысячу больных приходится 4-5 молодых людей, а пожилых уже 20-40!

**- Почему это заболевание чаще всего грозит летальным исходом именно людям пожилого возраста?**

- Потому что, как правило, болезнь у них развивается на фоне сопутствующих тяжелых заболеваний - хронических бронхитов, сахарного диабета и др. Чаще всего пожилые люди страдают так называемой больничной, или госпитальной, пневмонией, возникающей в послеоперационный период как результат ослабленного иммунитета.

Большую группу риска по пневмонии составляют курильщики, старые и молодые. На это хочу особенно обратить внимание тех, кто тянется к первой сигарете.

**- Понимаю. Старение - объективная реальность, и с этим трудно что-то поделать...**

- Конечно, медицина пока не может отменить старение, зато в состоянии бороться с самыми тяжелыми формами пневмонии, если наши потенциальные больные перестанут заниматься самолечением.

Ни в одной стране не продадут в аптеке без рецепта сильнодействующие антибиотики. У нас же постарайтесь вручить самые эффективные и дорогие, тогда как от элементарной простуды вполне хватило бы простых домашних средств - травяных чаев с малиной, теплого молока с медом, согревающего компресса.

Применение без необходи-

мости выработает у микробов стойкую сопротивляемость к ним, из-за чего тяжело больного впоследствии не всегда удастся спасти: адаптировавшиеся к антибиотикам микробы держат стойкую оборону.

Хочу предостеречь еще от одного модного в последние годы "способа лечения" - у экстрасенсов, разнородных целителей, знахарей, народных целителей. После их манипуляций в больницы поступают сильно ослабленные пациенты, у которых пневмония уже носит запущенные, тяжелые формы: вместе с немалыми суммами ушло драгоценное время, когда с болезнью легче было справиться.

Еще одна причина роста негативных показателей по пневмонии - резкое социальное расслоение общества. С одной стороны - богатые, а с другой - бедные, целая "армия" бомжей, бездомных детей, беженцев, которые не имеют возможности нормально питаться, не то что заниматься здоровьем.

**- Михаил Михайлович, при заболевании пневмонией госпитализация больных всегда обязательна?**

- Это должен решить лечащий врач. Однако при нетяжелых формах пневмонию можно лечить и дома, если возраст больного не превышает 70 лет и у него отсутствуют тяжелые хронические заболевания. Кроме того, если дома для этого есть все условия: отдельная хорошо проветриваемая комната, обязательно постельный режим, постоянный уход, неукоснительное выполнение всех назначений врача и в установленные сроки, даже по сигналу будильника, когда речь идет о приеме антибиотиков. Необходимо внимательно следить за состоянием заболевшего и в случае ухудшения немедленно вызывать врача. При отсутствии указанных условий - обязательно стационар.

**- Какую помощь можно оказать больному, если у него повысилась температура, появился озноб, сухой кашель, до прихода врача?**

- Уложить больного в постель, положить к ногам грел-

лом, давать пить горячий чай с малиной или лимоном. До прихода врача не стоит применять жаропонижающие препараты, даже аспирин, если температура тела не превысила 38,5 градуса, и лишь при повышении на одну десятую градуса можно дать жаропонижающее, а при учащенном сердцебиении - корвалол или валокардин.

**- Как быть с "любимыми" горчичниками и банками: ставить или нет?**

- Если аллергии на горчицу нет, горчичники можно поставить - вреда не будет, но и польза сомнительна: легкие ничего не знают о горчичниках, так как надежно упрятаны в грудной клетке.

Банки могут слегка раздражать иммунную систему. Но и те, и другие показаны больным в возрасте до 50 лет. Людям потарше ставить их не рекомендую.

При наличии кровохарканья у больного - никаких тепловых процедур!

Противопоказаны и любые виды физиотерапии, ибо они могут вызвать нежелательные побочные явления - обострение сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и др.

Если же в течение болезни состояние пациента улучшается, температура стала нормальной, можно делать массаж грудной клетки и дыхательную гимнастику. Но все это с разрешения лечащего врача.

**- Михаил Михайлович, вы ни разу не называли основные признаки этого заболевания. Почему?**

- Ни один из признаков пневмонии нельзя назвать основным. Скажем - температура тела. Но при ослабленном иммунитете она бывает нормальной, и анализ крови может не вызвать серьезных опасений. Врач и только врач, прослушав больного, сделав рентген, должен по совокупности других признаков поставить диагноз. Пневмония диагностируется сложно, потому что у этого заболевания тысяча лиц.

Беседу вел  
Евгения ПЕНОВА.





## НЕ ГРУСТИ И НЕ ПЛАЧЬ, КАК ЦАРЕВНА НЕСМЕЯНА

- Бороться с таким состоянием обязательно нужно. Чаще всего в основе его лежит психоэмоциональный стресс. Он трудно поддается измерению по количеству на здоровье. Тревога, напряженность, невроз, следущая за ними депрессия - и здоровые органы начинают болеть. ЭКГ не показывает ничего, а человек жалуется на сердцебиение, состояние

цем. Примите душ, разотритесь грубым махровым полотенцем. Промойте и ошпарьте горсть изюма. Съешьте до завтрака. Еще древние медики советовали при депрессиях изюм, который и душу веселит, и тело бодрит. Не стало радостнее? Что ж, и это преодолимо. До работы есть еще время - попробуйте покачаться. Сложите руки на груди, закройте глаза и минут пять раскачивайтесь стоя. Гоните прочь наседающие мрачные мысли. Хотя они и невесомы, но способны парализовать тело. Особенно если вы переживаете личностные конфликты. Тогда остро возникающая или длительно действующая неблагоприятная ситуация способна вызвать тяжелые переживания, а вслед за ними перенапряжение нервной системы. Научитесь относиться ко всем событиям в собственной жизни философски. Мудрый царь Соломон не зря носил перстень, на котором было выгравировано: "Все проходит".

Действительно, все события имеют свойство проходить, можно впускать в себя негативную информацию, но так, чтобы она не задерживалась и ничего в нас не повреждала. Важно понять, что все происходящее с нами не случайно, оно имеет к нам отношение, хотя мы и пытаемся от этого откеститься. Учитесь достойно и спокойно принимать события и выпад, клевету, поношения - это удел людей великих, которые не роняли себя, не поступались совестью и честью. А вот унывать, лежа на диване, и думать тяжелую думу ни к чему. Она только отяжелит душу.

Весной и осенью, когда депрессивные состояния усиливаются, надо пить мелиссу и перво-

Вначале возникает тревога, потом физическая напряженность, очень хочется лечь на диван и больше не подниматься. Такое состояние "накатывает" особенно тогда, когда начинаются темные и долгие зимние вечера. Голова, грудь, как в обруче, вроде бы и не ходишь много, а болят мышцы, познабливает, нервы уже не в ладу с телом. Отправляешься на работу - все валится из рук. Идешь домой - и лежишь часами на диване, а потом последним усилием воли заставляешь себя встать, но ничего путного сделать не можешь. Настроение мрачное,

Атопический дерматит - чаще всего аллергическая реакция на что угодно - от шоколада до солнечного света. Поэтому наблюдайте, на фоне чего происходит обострение болезни. В принципе можно сдать кровь на аллерген. Существуют многочисленные специальные мази, содержащие глюкокортикоиды (гормоны), которые смогут ослабить клинические проявления, но не излечить заболевание. Излечение возможно только при исключении контакта с аллергеном.

Наталья СЕМЕНОВА, врач.

### Установите причину

Как избавиться от атопического дерматита у ребенка 3 лет?

Наталья ГУСЕВА.  
Челябинск.

### Резать не обязательно

Надо ли удалять жировики?

Надежда МИХАЙЛОВА.  
пос. Издешково  
Смоленской области.

Жировики, или липомы, - доброкачественные образования, и удалять их вовсе не обязательно. Поводом для операции могут быть косметические показания (например, жировик на лице) или расположение жировика в таком месте, где есть опасность травмировать его (например, на боку, там, где на него давит пояс брюк), так как в результате травмы он может воспалиться. Операция эта несложная, сплошь и рядом проводится амбулаторно.

### Вопрос времени

Если у вас есть много лишних денег и свободного времени - отчего же не пройти, лечитесь на здоровье! А вообще не занимайтесь ерундой: скорость роста волос достаточно индивидуальна и может меняться в течение жизни. "Лечить волосы" нужно только в том случае, если возникают конкретные проблемы - например, они сильно секутся, выпадают прядями.

С какого возраста надо ухаживать за кожей лица? В детстве был фурункул, и теперь кожа сухая.  
Надежда ОСЛОПОВА.  
с. Швариха  
Кировской области.

### Смотря какал кожа

Скорее всего, виноват не фурункул - просто у вас такой тип кожи. Самое простое - используйте кремы, маски для сухой кожи, не пользуйтесь спиртосодержащими лосьонами, умывайтесь без мыла. То есть избегайте того, что так или иначе сушит кожу. А возраст тут значения не имеет: ухаживать за кожей надо начинать, как только возникают проблемы.

Алексей БЕЛЬЧЕНКО, врач-дерматолог, косметолог.

### На тебе, милашка, зубок...

В принципе смена зубов - естественный процесс, и в него вмешиваться не обязательно. Однако стоит показать ребенка педиатру.

Надо ли удалять у ребенка молочные зубы или...



# НЕСМЕЯНА

думать тяжелую думу ни к чему. Она только отяжелит душу. Весной и осенью, когда депрессивные состояния усиливаются, надо пить мелиссу и перво-

Бороться с таким состоянием можно. Чаще всего в основе его лежит психоэмоциональный стресс. Он трудно поддается измерению по воздействию на здоровье. Тревога, напряженность, невроз, следующая за ними депрессия и здоровые органы начинают болеть. ЭКГ не показывает ничего, а человек жалуется на предынфарктное состояние. Дискомфорт души, угнетенность, раздражительность, апатия вызывают такое состояние. Есть два замечательных лекарства, чтобы его преодолеть, - аутотренинг и физическая активность. Надо не раскисать, а работать - мыть, шить, стирать, убирать квартиру, чинить утюг, чистить снег, разжечь костер и смотреть на пламя, но только не поддаваться первому чувству - залечь в тоске на диван.

Не включайте телевизор: сегодня этот "ящик" знаменует собой псевдокультурное окружение. Агрессия и насилие, сексуальная тематика, обсуждающиеся с маниакальным упорством, лавина негативной информации, которую люди не способны "переварить". И вполне здоровые теряются, тревожатся, боятся неизвестности, а поток крови и ненависти размывает восприятие жизни как блага. В каждом доме есть добрые и веселые книги. Если они заставят вас улыбнуться - уже хорошо. А еще лучше: поставьте кассеты с комедиями - даже и три подряд, смотрите на экран, пока не рассмеетесь. Смех расширяет диафрагму, прочищает железы внутренней секреции. Неудивительно, что веселые люди, обладающие чувством юмора, не знают депрессивных состояний, несмотря ни на какие невзгоды. Не прибегайте к алкоголю - в деле исцеления он великий обманщик, пристраститься же к нему легко, и это будет добровольным сумасшествием. Водные процедуры, веселье и сон - три главных спасителя.

У кого легкое расстройство сна, рекомендую "хмельную"

**Вначале возникает тревога, потом физическая напряженность, очень хочется лечь на диван и больше не тогда, когда начинаются темные и долгие зимние вечера. Голова, грудь, как в обруче, вроде бы и не ходишь много, а болят мышцы, познабливает, нервы уже не в ладу с телом. Отправляешься на работу - все валится из рук. Идешь домой - и лежишь часами на диване, а потом последним усилием воли заставляешь себя встать, но ничего путного делать не можешь. Непрерывная череда стрессов просто пугает. Как бороться с депрессией и возможно ли ее вообще одолеть? На этот вопрос отвечает психиатр отделения неврозов Белорусской психиатрической клиники Аэлита ШТИН.**

подушку. Двух крепких шершавых лиан хмеля хватит, чтобы набить ими небольшой мешочек. С непривычки может не понравиться легкое потрескивание - это под тяжестью головы ломаются сухие лепестки шишечек хмеля. Но к этому звуку быстро привыкаешь, а запах хмеля - замечательное снотворное. При невралгии, депрессивном состоянии помогает и его настой: столовая ложка с верхом шишечек на стакан кипятка. Настаивайте, укутав, минут пятнадцать.

От беспричинной тоски и грусти обычно спасаются сменой места и окружения. Хорошо уйти в отпуск или взять недельку за свой счет и уехать в новое место, желательно подальше от большого и шумного города. Но, конечно, при нынешней дороговизне в гостиницах этот вариант подходит далеко не всем, но у каждого из нас всегда есть место и люди, общение с которыми развеет хандру. Можно попроситься в командировку. И дело продвинется, и нервная система от новых впечатлений обновится.

Обычно в крови у людей, жалующихся на депрессию, в избытке гормон меланин, выработка которого увеличивается ночью. Тогда как солнечный свет "убивает" этот избыток. Поэтому ложитесь спать не позже 22 часов ("совам" тоже желательно ложиться до полуночи) и вставайте в 6-7 часов вместе с солн-

цвет с отваром валерианового корня. На ночь - чашку холодного настоя красной герани. И весь год - отвар яблочной кожуры. Но яблоки надо брать без пятнышек и гнили.

Чудесно также действуют обтирания уксусной водой. Для гармонизации душевного равновесия запаситесь ароматными маслами - нарезетским, вифлеемским, галилейским, жасмином, розы, лаванды, пихты, мяты. Ароматы, разлитые в воздухе, хороши и целебны. В блюдечко с горячей водой добавьте 2-3 капли масла и поставьте на ночь у изголовья. Хорошо держать живую мяту в горшочке в спаль-ной комнате.

Кофе, чай, мясные блюда в состоянии подавленности не рекомендую. Лучше посидите на фруктах, особенно таких, которые содержат серотонин - его называют гормоном счастья, ибо он вызывает радостные эмоции. Серотонин есть, например, в бананах. Словом, ваше настроение в ваших руках: не уподобляйтесь царевне Несмеяне, потешать которую созывали молодцев со всего государства. Улыбайтесь трудностям и невзгодам в вашей жизни хотя бы за то, что они обнаруживают в нас новое, пробуждают скрытые силы, выявляют лики друзей и врагов и учат оставаться людьми в любой ситуации.

Записала  
Лилия ЛОМСАДЗЕ.

В детстве был фурункулез, и теперь кожа сухая.  
**Надежда ОСЛОПОВА.**  
с. Швариха  
Кировской области.

того, что так или иначе сушит кожу. А возраст тут значения не имеет: ухаживать за кожей надо начинать, как только возникают проблемы.

**Алексей БЕЛЬЧЕНКО, врач-дерматолог, косметолог.**

**На тебе, мышка, зубок...**

В принципе смена зубов - естественный процесс, и в него вмешиваться не обязательно. Однако стоит показать ребенка дантисту и при необходимости сделать рентгенограмму челюстей. Ибо иногда бывает так, что постоянный зуб уже растет, а молочный и не думает шататься. В этом случае молочный зуб конечно же нужно удалить, так как постоянный, встретив преграду, начнет расти вкось, что приведет к развитию неправильного прикуса. А это легче предотвратить, чем выправить.

**Алексей АЛЕКСЕЕНКО, врач.**

Надо ли удалять у ребенка молочные зубы, или лучше, чтобы они выпадали сами?  
**Степан ГОРДЕЕВ.**  
Кемерово.

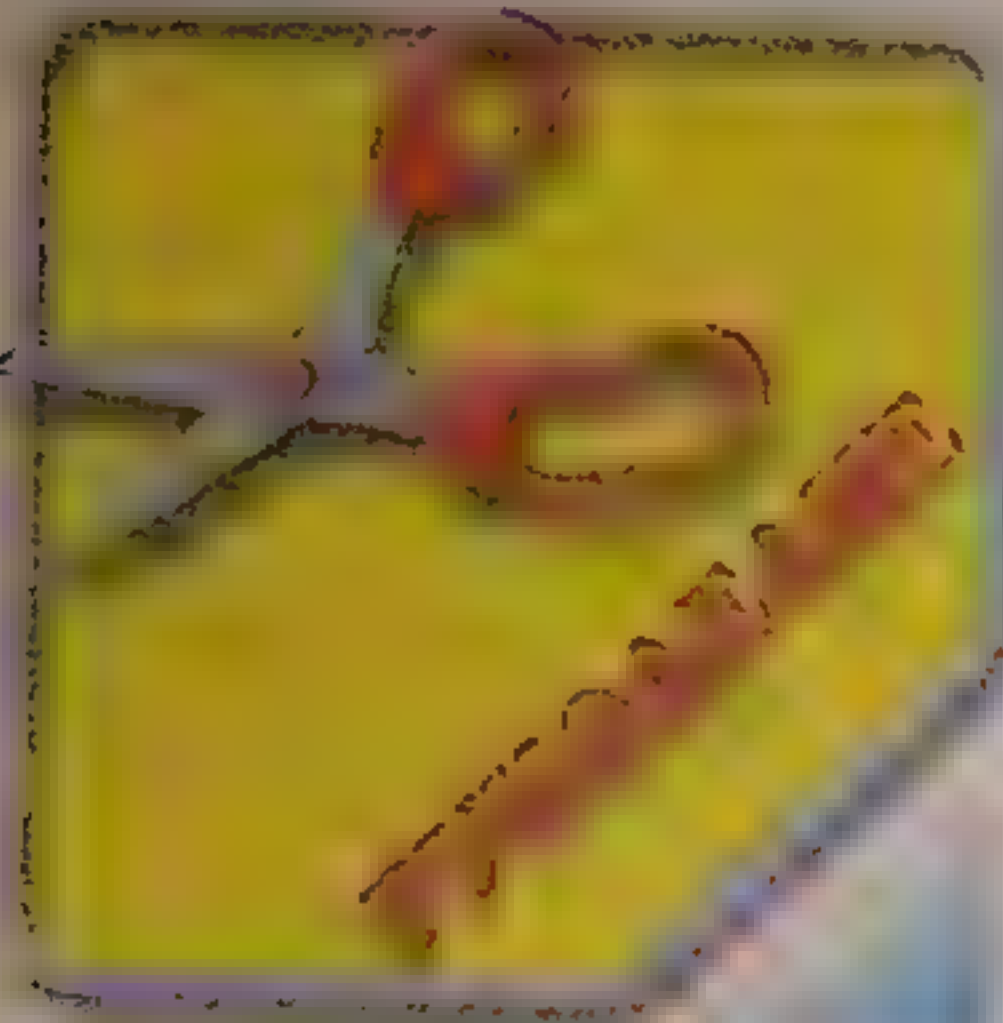


**КЛЕВЕР  
ВМЕСТО АСПИРИНА**

Взять, к примеру, обыкновенный клевер. Из этого растения настаивайте чай из расчета столовая ложка травы на стакан кипятка с добавкой чайной ложки меда. Такой чай действует в точности так же, как аспирин, но этот напиток не раздражает слизистую желудка и не приводит к язвенной болезни. При простуде выпейте полстакана теплого чая и лягте под одеяло. Если на другой день не выздоровеете, еще раз заварите такой чай и пейте его по четверти стакана через двадцать минут после еды четыре раза в день. И тогда простуда наверняка отступит.

**Татьяна ГУРЬЕВА.**





## ПУШИСТЫЙ ДРУГ МИША



Я 35 лет проработала с детьми, сама мама двух детей и четырех внуков и знаю, что нет занятия, которое так привлекает детей и взрослых, как лепка из пластилина. Особенно интересно детям, когда на их глазах из кусочков творится чудо: рождается новая игрушка. Дети постарше могут принимать активное участие в процессе.



той ткани: искусственного меха, длинноворсового плюша, пушистой фланели любого цвета. Если игрушку будете делать из сыпучего материала (плюша, фланели, байки), то, выкраивая, прибавьте на шов 0,5 см и шейте по изнаночной стороне. Если же используете искусственный мех, то на шов не прибавляйте и шейте только по изнаночной стороне через край. Зашив на голове вытачки и сшив обе половинки головы вместе, готовую форму выверните на лицевую сторону. До набивки ватой нужно прошить "вперед иголкой" уши для того, чтобы туда не попала вата. После этого голову набейте ватой и зашейте. Нос сделайте из материала другого цвета, более светлого. Сшитый и набитый ватой нос пришейте к голове в месте, обозначенном на выкройке пунктиром. Если позволяет материал, то выкраивайте туловище вместе с верхними лапами, в противном случае лапы сшивайте попарно и пришивайте к туловищу. В сшитые ступни через незашитые отверстия следует вставить картонную стельку, после этого неплотно наполнить их ватой, зашить отверстие на пятке и пришить к нижним лапам. Кончик носа вышейте черными нитками.

## СТАЛА ТРЯПОЧКА СОБАЧКОЙ

Дорогие мамы, заботливые тети и бабушки! Я сделала открытие... Красивые дорожные тряпочки, которыми нам предлагают протирать пыль, могут послужить совсем для иных целей! Из них получаются симпатичные веселые игрушки для любимого малыша!

Все просто. Выбираем любую тему: фруктовую, овощную. Мне, например, приглянулась живность, изображение которой оказалось доступно моему карандашу. Подбираем цвет. Например, уточка может быть желтенькой, а поросенок розовым, собачку сделаем из оставшихся салфеток. Еще нам понадобятся нитки мулине, яркая тесьма и красивые пуговицы (фото 1).

Теперь можно фантазировать. Делаем шаблон игрушки из плотной бумаги или картона и переснимаем на ткань (фото 2). Чтобы игрушки были яркими, нужно использовать контрастные цвета ткани и ниток (фото 3, 4). Готовые игрушки набейте синтепоном. Можно вырезать сразу двух собачек или поросят: салфетки-то мно-

Фото 1

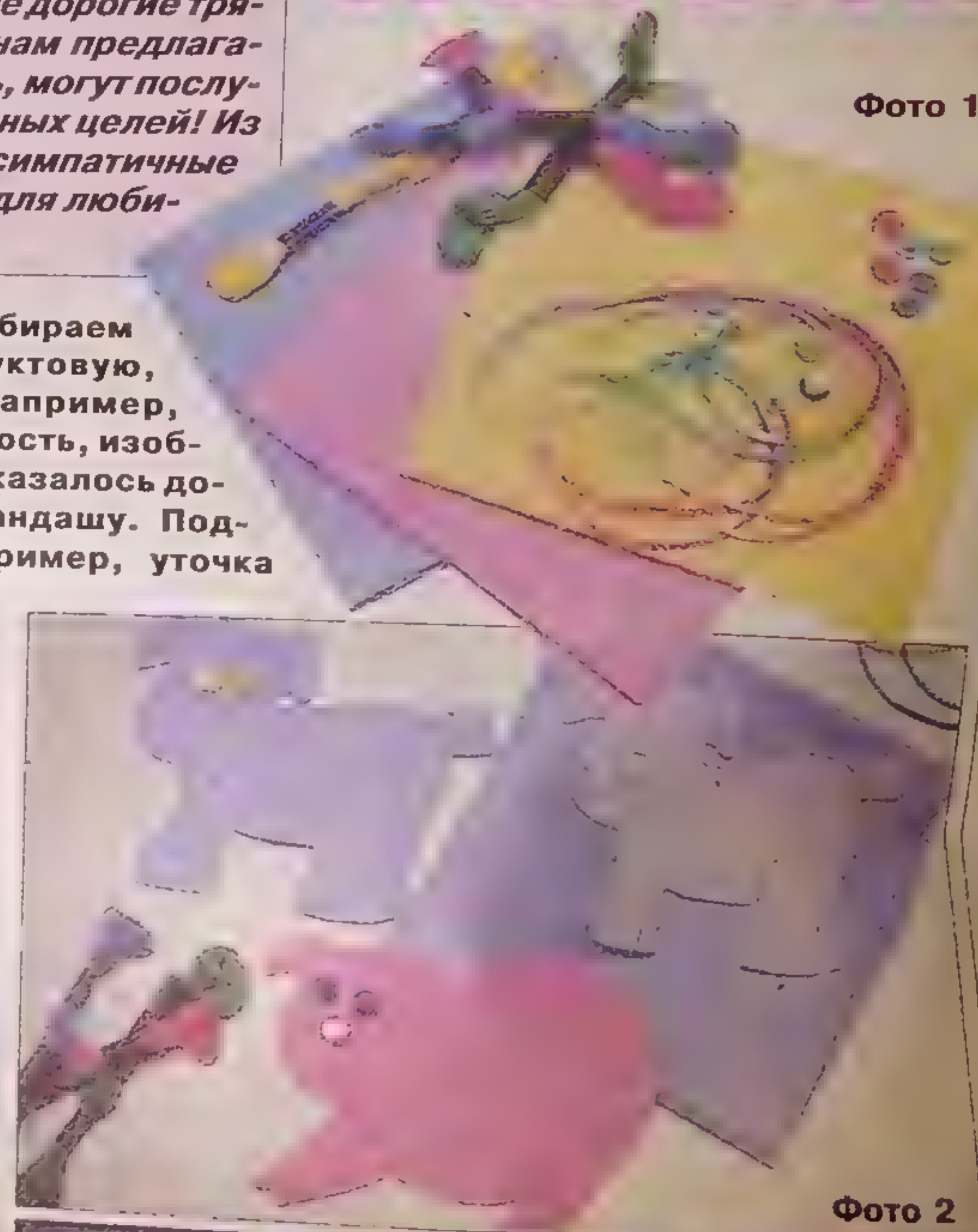


Фото 2







Я 35 лет проработала с детьми, сама имею двух детей и четырех внуков и убеждена, что нет занятия, которое сближает так хорошо детей и взрослых, как совместная деятельность. Особенно нравятся детям, когда на их глазах руками взрослого творится чудо: рождается новая игрушка. Дети постарше могут принимать посильное участие, самые маленькие - наблюдать и тоже учиться. А сколько радости, когда можно прижать к щеке маленького пушистого мишку, собачку, котенка!

Предлагаю мамам, даже не умеющим шить, изготовить дома со своими детьми медвежонка. Вы увидите, что он станет любимой игрушкой вашего ребенка, будет сопровождать его всюду, ведь его можно положить в карман, за пазуху, в сумочку.

Медвежонка лучше шить из ворсис-

голове вытачки и сшив обе половинки головы вместе, готовую форму выверните на лицевую сторону. До набивки ватой нужно прошить "вперед иголкой" уши для того, чтобы туда не попала вата. После этого голову набейте ватой и зашейте. Нос сделайте из материала другого цвета, более светлого. Сшитый и набитый ватой нос пришейте к голове в месте, обозначенном на выкройке пунктиром. Если позволяет материал, то выкраивайте туловище вместе с верхними лапами, в противном случае лапы сшивайте попарно и пришивайте к туловищу. В сшитые ступни через незашитые отверстия следует вставить картонную стельку, после этого неплотно наполнить их ватой, зашить отверстие на пятке и пришить к нижним лапам.

Кончик носа вышейте черными нитками или пришейте к носу бусинку. Глаза сделайте из пуговиц или вырежьте из черной блестящей клеенки. Для большей выразительности сделайте белые подглазники. Пришейте челюсть.

Оформить медвежонка можно по желанию и вкусу ребенка: сделать ему воротничок или нагрудник, сшить безрукавку, связать шапочку или шарфик.

Людмила СЕРГЕЕВА.  
с. Родионо Алтайского края.

## ЗИМОЙ МЕЧТАЕМ О ВЕСНЕ

В холодные зимние дни всегда хочется помечтать о весеннем тепле. А соответствующее настроение создаст вам эта поделка. Сделать ее совсем несложно.

Возьмите березовый ствол и отрежьте брусочек примерно 20 см длиной. Разделите его вдоль на 2 части. Снимите тонкий слой бересты, иначе береза будет смотреться грязноватой. Затем на стволе сделайте шилом два отверстия, вставьте проволоку и насадите на нее гриб. Впрочем, можно его и приклеить. На гриб посадите птичку. Ее можно купить в магазине. Из зеленой пленки нарежьте листочки. Их можно приклеить на веточки березы или на проволоку, согнутую в виде веточек. Вставьте веточку между грибом и стволом. С обратной стороны бруска прибейте петельку. Ее можно взять от пивной банки. Вот у вас и получился хороший подарок для друзей или симпатичное дополнение к вашему интерьеру.

Антонина ИВАНОВА.  
г. Алапаевск  
Свердловской области.



Делаем шаблон игрушки из плотной бумаги или картона и переснимаем на ткань (фото 2). Чтобы игрушки были яркими, нужно использовать контрастные цвета ткани и ниток (фото 3, 4). Готовые игрушки набейте синтепоном. Можно вырезать сразу двух собачек или поросят: салфетки-то многослойные!

Теперь, когда забавные зверята готовы, их можно повесить к уже имеющейся музыкальной вертушке (фото 5). Думаю, и ваш малыш оценит новое приобретение на знакомой игрушке (фото 6). Этим зверушек можно прицепить и к куполу детской коляски.

Ольга  
НОВАКОВСКАЯ.



Фото 3



Фото 4



Фото 5



Фото 6





## ШЕЛКОВАЯ РАДУГА

Часто хочется как-то украсить свой дом, обновить стены, мебель, сделать жилище более праздничным. Кардинальный способ - ремонт и покупка новой обстановки. Желательно еще дизайнера пригласить, а самому месяца на три "свалить" на курорт. Но, к сожалению, финансовые возможности на подобное есть не у всех. Поэтому попробуйте украсить дом живописью по ткани. Из расписанных вами полотен можно делать абажуры, шторы, ширмы, да в конце концов просто затянуть ими стены. При этом быть профессиональным художником вовсе не обязательно.

Предлагаемые способы относятся к технике батика: горячего и свободной росписи. Они крайне просты, не требуют больших денежных трат, не имеют жестких канонов. Вы можете удивить своих близких, реализовать творческий потенциал.



Горячий батик по детскому рисунку

Основы основ - деревянная рама любого размера, которую очень легко сколотить самостоятельно из реек. Единственное технологичес-

останется не окрашенной. Воск наносится нетолстым слоем, мазок должен сохранить полупрозрачность, воск должен пропитать ткань, но при этом не ломаться и не трескаться.

Таким образом резервируется белый (самый светлый) цвет. Затем берете краски - акварель, цветную тушь, акриловые краски, то есть любые разводимые водой и дающие прозрачный мазок. Гуашь не годится, так как она ложится неровно, почти не впитывается в ткань. Рисуйте все что угодно по не



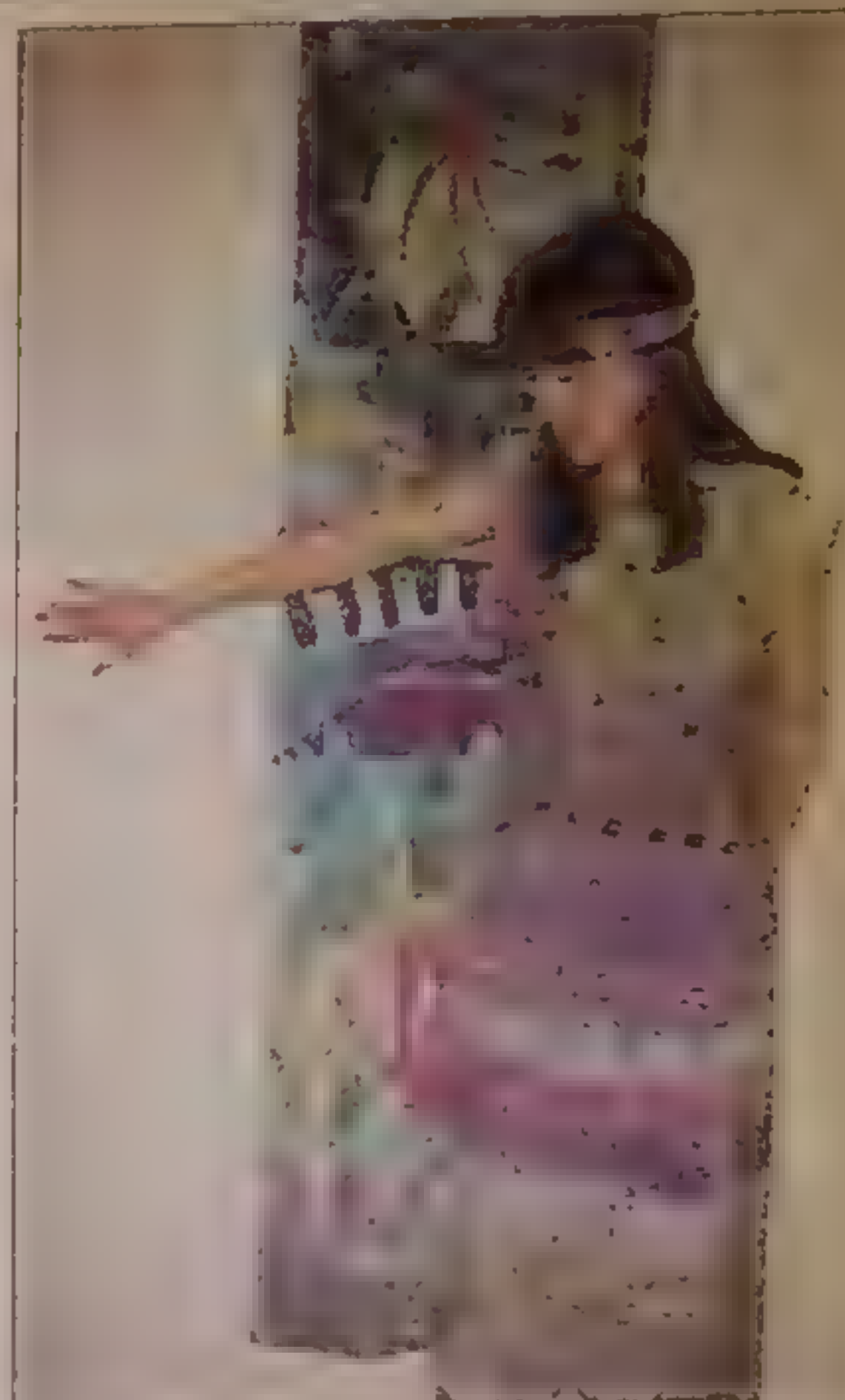
Эскиз для свободной росписи. Рисунок увеличивается, переносится на ткань и раскрашивается краской или фломастером.

ливаются ткань так. Варите густой крахмал и тампоном или губкой наносите на натянутую поверхность, втирая круговыми движениями. Нужно, чтобы крахмал полностью пропитал ткань с лица и с изнанки; из-

мохимический процесс, с которым вы самостоятельно вряд ли справитесь. Поэтому лучше обратитесь в ателье или мастерскую, в которых занимаются окраской одежды. Там за вполне умеренную плату ваш рисунок закрепят, и вы станете обладателем нарядной расписанной своими руками блузки, шарфика или платья.

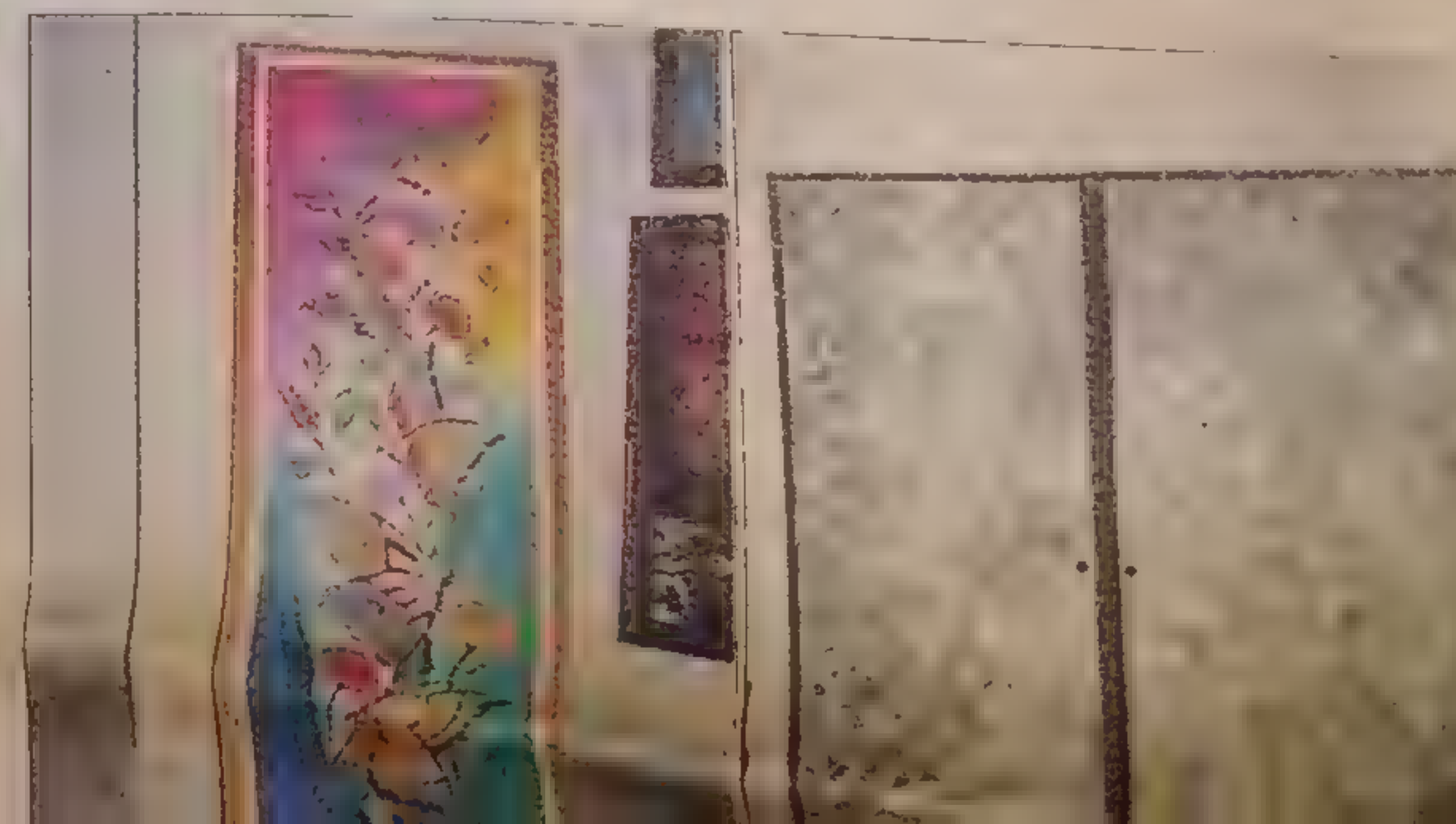
### СДЕЛАЕМ ШИРМУ

Из подрамников, если они подходящего размера, вы вполне можете сделать ширму, затянув ее собственноручно расписанным батиком. Разумеется, придется рамки хорошенько ошкурить, покрыть лаком или покрасить.



те их внизу фетром, войлоком или кожей. Батик на секцию натягивается самым обычным образом, с помощью декоративных гвоздиков.

Если вы расписали ткань в каких-нибудь азиатских мотивах, можно сделать рамки - секции ширмы из бамбука. Соединять его надо "в лапу", на клею или винтиках, крестовину соединения обмотать деко-







### Свободная роспись

кое требование - она должна обладать достаточной жесткостью. На раму натягивается ткань, желательно однотонная, лучше всего хлопчатобумажная, можно шелк, или обычная белая простыня. Ткань должна быть натянута туго, чтобы не провисала.

### ГОРЯЧИЙ БАТИК

Прежде всего вам потребуется воск. Можно взять обычные белые, без цветовых добавок свечи. На худой



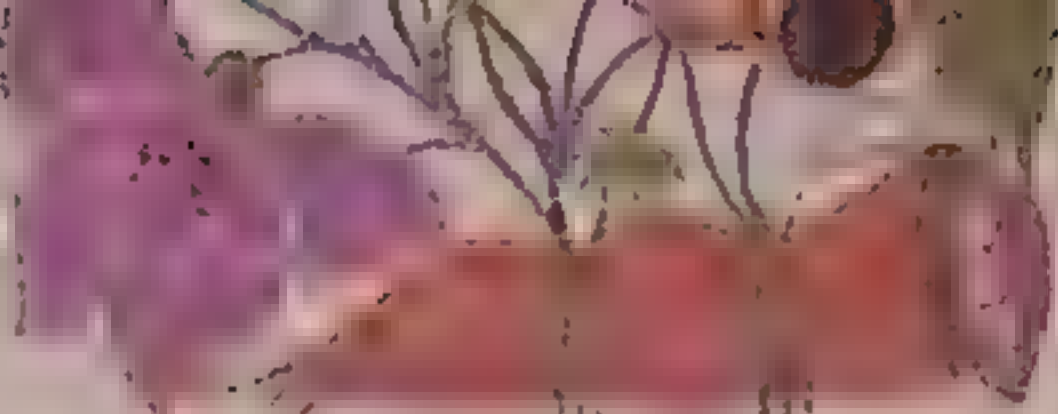
Два эскиза для горячего батика. Рисунок переносится на ткань, белые штрихи резервируются воском. Далее - по мере наложения цветов по вашему выбору.

Таким образом резервируется белый (самый светлый) цвет. Затем берете краски - акварель, цветную тушь, акриловые краски, то есть любые разводимые водой и дающие прозрачный мазок. Гуашь не годится, так как она ложится неровно, почти не впитывается в ткань. Рисуете все, что угодно по не покрытой воском ткани: рыбку, солнышко, цветы, если не умеете рисовать - абстрактные фигуры, линии. Можно просто разбрызгивать краску щетиной кистью. После нанесения каждого цветового слоя его надо зарезервировать воском, предварительно дав ткани просохнуть - во влажную воск не впитывается. Работа ведется от светлых тонов к темным.

Следующий этап - удаление воска. Для этого надо прогладить ткань через несколько слоев бумаги (невоощеной). Воск впитывается в бумагу. Процедуру повторите несколько раз, чтобы ткань стала как можно более мягкой. Конечно, стирать такую картинку не стоит, но брызги воды, повышенная влажность ей не повредят.

### СВОБОДНАЯ РОСПИСЬ

Краски для этого подойдут любые, но лучше опять-таки акварель или тушь. Подготов-



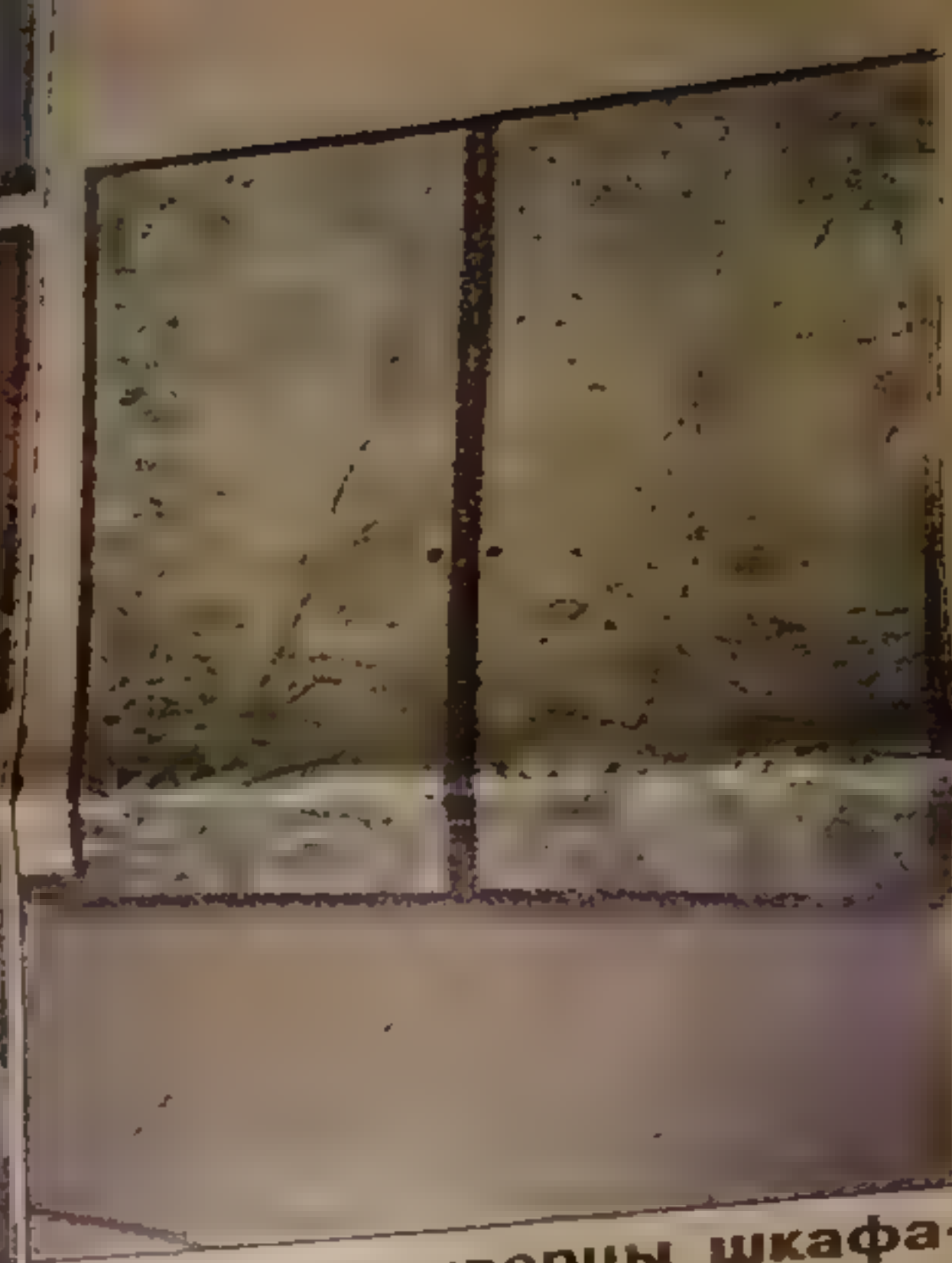
Эскиз для свободной росписи. Рисунок увеличивается, переносится на ткань и раскрашивается краской или фломастером.

ливается ткань так. Варите густой крахмал и тампоном или губкой наносите на натянутую поверхность, втирая круговыми движениями. Нужно, чтобы крахмал полностью пропитал ткань с лица и с изнанки; излишки - капли, потеки - убирайте чистой сухой тряпочкой.

Работать можно и по влажному крахмалу, но если вы не очень хорошо умеете рисовать, лучше дождитесь, когда он высохнет. Потом берете кисть и рисуете по накрахмаленной ткани, как по бумаге, - линии не растекутся, будут четкими, насыщенными. Можно перевести на ткань рисунок с помощью копировальной бумаги, "на просвет" (приложить сперва рисунок, потом ткань к стеклу). Для более четких контуров, проработки линий подойдут фломастеры, шариковые, гелевые или перьевые ручки. Техника свободной росписи более проста, она позволяет использовать трафареты, печати, штампы. Очень нарядные полотна получаются, если взять обычный лист, например кленовый, намазать его желтой гуашью и отпечатать на подготовленной ткани. Следующие листья могут быть красными, оранжевыми... При всей простоте у этой техники есть один недостаток - он абсолютно не влагостоек и подходит только для интерьеров. Конечно, можно закрепить рисунок на ткани так, что он абсолютно не будет бояться воды. Но это сложный тер-



Элемент ширмы, выполненный в технике горячего батика.



Ширмы-дверцы шкафа-купе, выполненные в технике свободной росписи.

Самое главное - соединить три-четыре секции ширмы. Можно сделать это рояльными петлями, но получится не очень красиво. Лучше изготовить из металла или дерева "ушки" и скрепить секции сверху и снизу с их помощью.

Высверливаете сверху и снизу отверстия, сажаете в них на клей гайки и крепите "ушки" винтами или болтами. Можно обойтись без гаек и закрепить ушки шурупами. Сильно затягивать их не надо, чтобы ширма могла складываться (рисунок 1).

Снизу на каждой секции укрепите по две ножки. Чтобы не царапать пол, оклей-

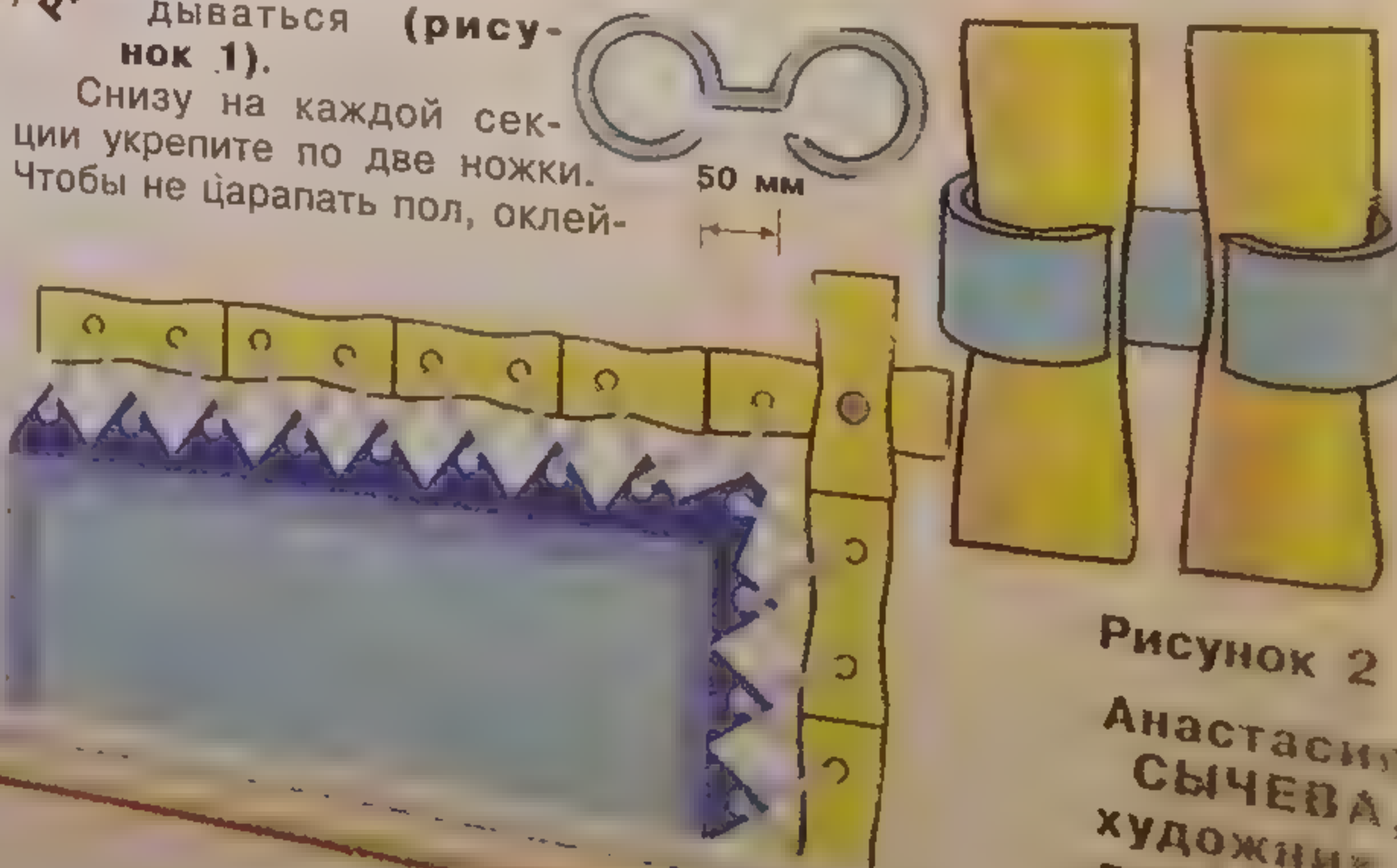


Рисунок 2  
Анастасия  
СЫЧЕВА,  
художник-дизайнер





*Кто бы мог подумать, что из обычных сорняков, растущих на наших огородах, можно приготовить столько разнообразных блюд. Сегодня мы начинаем публиковать рецепты, присланные на наш конкурс "Деликатес из сорняка".*

## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### САЛАТ ДЛЯ ГЕНИЕВ

#### ЖАРЕНАЯ ЛЕБЕДА

Нарвите молодую лебеду (3 кг, не меньше, так как она значительно уменьшится в объеме). Промойте, залейте в кастрюле водой и варите до мягкости. Затем дайте стечь воде, растолките толкушкой до образования пюре, выложите на сковороду, добавив столовую ложку маргарина. Мелко порежьте укроп, зеленый лук, молодые побеги чеснока и жарьте вместе с лебедой до мягкости лука. Добавьте столовую ложку сметаны и сырое яйцо. Все перемешайте и подавайте к столу.

#### САЛАТ "ГЕНИЙ"

Вымочите в соленой воде 300 г одуванчиков. Добавьте 50 г измельченных цветов календулы, 50 г зеленого лука, вареное яйцо, 30 г тертого хрена, свежий огурец, листья крапивы, 30 г кресс-салата, 50 г щавеля.

Все порежьте, посолите, заправьте майонезом.

#### АССОРТИ "РАЙСКОЕ"

Вам потребуется 2 моркови, 2 свеклы, 20 стеблей черемши, 2 луковицы, 2 стакана рубленой крапивы, 30 бутонов одуванчика. Одуванчики промойте, кра-

пиву нарежьте лапшой, овощи - тонкими пластинками. На дно банки выложите половину моркови, свеклы и лука.

На них выложите крапиву, черемшу, одуванчики, затем снова овощи. Залейте рассолом (на 1 л воды - чайная ложка соли), прокипятите и остудите. Через неделю ассорти будет готово.

#### ЗАЯЧЬЯ КАПУСТА

Обычно это растение в изобилии растет на дачных огородах. Нарвите этой травы, ножницами срежьте все листочки, а стебли пробланшируйте 2 минуты, затем уложите в чистые

литровые банки, чередуя с зубчиками чеснока, и залейте маринадом (на 1 л воды кладите по столовой ложке соли и сахара и 2-3 капли уксуса). Стерилизуйте 5-10 минут и закатайте. Закуска получается ничем не хуже черемши.

#### САЛАТ "ПУТНИК"

Мелко порубите две горсти молодых листьев подорожника, смешайте с пятью измельченными грецкими орехами, 50 г тертой сырой свеклы, 50 г мелко рубленой капусты и 50 г тертой сырой моркови. Приправьте 2 столовыми ложками меда и стаканом красной смородины.

**Елена ГОЛИКОВА.**

**г. Харабали**

**Астраханской области.**

#### САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ

Вам понадобится стакан мелко нарубленной крапивы, небольшая свекла, 2 зубчика чеснока, майонез.

Молодую крапиву на час погрузите в холодную воду, после чего тщательно вымойте, мелко порубите, соедините с вареной нарезанной тонкими ломтиками свеклой и толченым чесноком. Затем заправьте майонезом. Посолите по вкусу.

#### ПОМИДОРЫ С КРАПИВОЙ

Возьмите 4 средней величины помидора, 2 столовые ложки сметаны, 3 зубчика чеснока, соль.

Помидоры тщательно промойте, разрежьте на четыре

занного зеленого лука, столовую ложку лимонного сока, соль по вкусу.

Сырую морковь натрите на крупной терке, смешайте с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами, добавьте лимонный сок, соль. Полейте майонезом, посыпьте зеленым луком.

#### САЛАТ ИЗ ПОДОРОЖНИКА

Для его приготовления нужно 50 г молодых листьев подорожника, 10 г листьев крапивы, 20 г листьев сельдерея, 10 г зеленого лука, 50 г раститель-

ного масла, соль, перец поперчите, полейте майонезом, посыпьте рубленым укропом.

#### САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЦВЕТКАМИ ОДУВАНЧИКА

Возьмите 5 огурцов, 2 луковицы, 4 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки цветков одуванчика, соль и перец по вкусу.

Огурцы и лук нарежьте соломкой, посолите, поперчите, полейте майонезом, посыпьте лепестками цветков одуванчика.

полуготовности, положите в кастрюлю вместе с подготовленной крапивой. Посолите по вкусу. Копченые колбаски вымойте, нарежьте кусочками, положите в суп. В готовый суп положите мелко нарезанные зеленый лук, укроп, петрушку. В каждую тарелку добавьте по ложке сметаны.

#### ДАГЕСТАНСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ

Продукты: 300 г молодой крапивы, 200 г пшеничной муки, 2 яйца, 20 г масла, лук по вкусу, соль, вода.

Вареный картофель разотрите до однородной массы. Лук мелко порежьте, обжарьте в жире. Перебранные и промытые листья крапивы ошпарьте и выдержите 5 минут в закрытой посуде, затем процедите через сито и порубите, яйца взбейте, перемешайте с картофелем, добавьте крапиву, специи, муку. Из приготовленной массы сформируйте котлеты, запанируйте в белых сухарях и жарьте на сковороде в жире. Подавайте с соусом, маслом, сметаной, сосисками или сардельками - кому с чем нравится.

#### ЖАРЕННЫЕ РОЗЕТКИ



киш ломтиками свеклой и толченым чесноком. Затем заправьте майонезом. Посолите по вкусу.

### ПОМИДОРЫ С КРАПИВОЙ

Возьмите 4 средней величины помидора, 2 столовые ложки сметаны, 3 зубчика чеснока, крапиву, соль.

Помидоры тщательно промойте, нарежьте на четыре части. Молодую крапиву промойте, мелко порубите, смешайте со сметаной, мелко измельченным чесноком, посолите и подайте с помидорами.

### САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ С МОРКОВЬЮ И ЧЕСНОКОМ

Возьмите 4 столовые ложки рубленых листьев крапивы, 5 морковок, 4 дольки чеснока, столовую ложку рубленых ядер грецких орехов, 4 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки мелко наре-

занных моркови, смешайте с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами, добавьте лимонный сок, соль. Полейте майонезом, посыпьте зеленым луком.

### САЛАТ ИЗ ПОДОРОЖНИКА

Для его приготовления нужно 50 г молодых листьев подорожника, 10 г листьев крапивы, 20 г листьев сельдерея, 10 г зеленого лука, 50 г растительного масла, соль.

Листья измельчите, заправьте маслом, перемешайте, посолите и подавайте к столу.

### САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ И ПОДОРОЖНИКА

Возьмите 200 г крапивы, 20 листьев подорожника, луковицу, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки или укропа, 4 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки 9-процентного уксуса.

Переберите и промойте молодую крапиву. Подорожник, промыв, на 15-20 минут замочите в соленой воде (чайная ложка соли на литр воды), затем мелко порубите, сваренные вкрутую яйца также порубите, смешайте с крапивой, подорожником, рубленым репчатым луком. Салат заправьте растительным маслом и уксусом, посолите, посыпьте зеленью петрушки.

### САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ПОДОРОЖНИКОМ

Возьмите 5 огурцов, 20 листьев подорожника, луковицу, яйцо, 4 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки рубленого укропа, соль и перец по вкусу.

Вымытые молодые листья подорожника сначала положите в подсоленную воду (чайная ложка соли на литр воды), затем откиньте на дуршлаг и порубите, смешайте с огурцами, нарезанными соломкой, добавьте рубленые репчатый лук и вареное яйцо, посолите,

### САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЦВЕТКАМИ ОДУВАНЧИКА

Возьмите 5 огурцов, 2 луковицы, 4 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки цветков одуванчика, соль и перец по вкусу.

Огурцы и лук нарежьте соломкой, посолите, поперчите, полейте майонезом, посыпьте лепестками цветков одуванчика.

### ЦВЕТОЧНЫЕ ПОЧКИ ОДУВАНЧИКА В МАРИНАДЕ

На 500 г почек возьмите пол-литра маринада. Маринованные почки одуванчиков можно использовать в солянках и других блюдах вместо каперсов.

Промыв и перебрав почки одуванчика, уложите их в кастрюлю, залейте горячим маринадом, доведите до кипения и выдержите на слабом огне 5-10 минут.

Маринад: литр 6-процентного уксуса, 50 г сахара, 50 г соли, перец, лавровый лист. Жидкость нужно довести до кипения.

### САЛАТ ИЗ ЛОПУХА

Вымойте молодые листья лопуха и на две минуты опустите в кипяток, после чего слегка обсушите и мелко нарежьте. Нарубите зелень петрушки и смешайте с листьями лопуха, добавьте тертый хрен, заправьте салат сметаной, посолите.

### СУП ИЗ КРАПИВЫ С КОЛБАСОЙ

Возьмите 1,5 литра бульона, 2 столовые ложки перловой крупы, 4 копченые колбаски, 300 г молодой крапивы, луковицу, 4 столовые ложки масла, 4 столовые ложки сметаны.

Крапиву промойте, залейте кипящей водой, откиньте на дуршлаг, протрите через сито. Перловку промойте, залейте бульоном и поставьте варить. Лук мелко нарежьте, спассируйте и, когда крупа дойдет до

те, нарежьте кусочками, положите в суп. В готовый суп положите мелко нарезанные зеленый лук, укроп, петрушку. В каждую тарелку добавьте по ложке сметаны.

### ДАГЕСТАНСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ

Продукты: 300 г молодой крапивы, 200 г пшеничной муки, 2 яйца, 20 г масла, лук по вкусу, соль, вода.

Из пшеничной муки, яиц, теплой воды и соли приготовьте тесто. Дайте полежать ему 30 минут, а затем раскатайте в пласт толщиной до двух миллиметров. Крапиву для фарша промойте, измельчите, перемешайте с поджаренным на масле луком. Сделайте обычные пельмени и варите в кипящей подсоленной воде. Подавайте со сметаной или сливочным маслом.

### БИТОЧКИ

Возьмите 100 г крапивы, 200 г пшенной каши, 20 г жира, соль по вкусу.

Отварите крапиву в кипящей воде (2-3 минуты), откиньте на сито, измельчите ножом, перемешайте с густой пшенной кашей, сформируйте биточки и обжарьте.

### КОТЛЕТЫ ИЗ КРАПИВЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Возьмите 800 г вареного картофеля, 500 г листьев крапивы, 2 луковицы, 2 яйца, 4 столовые ложки муки, соль, мускатный орех, молотые сухари, жир.

те с картофелем, добавьте крапиву, специи, муку. Из приготовленной массы сформируйте котлеты, запанируйте в белых сухарях и жарьте на сковороде в жире. Подавайте с соусом, маслом, сметаной, сосисками или сардельками - кому с чем нравится.

### ЖАРЕННЫЕ РОЗЕТКИ ОДУВАНЧИКОВ

Возьмите 250 г розеток одуванчиков, 50 г толченых сухарей, 75 г жира, 50 г говядины.

Отварите розетки одуванчиков в подсоленной воде, посыпьте толчеными сухарями, обжарьте, соедините с кусочками поджаренного мяса и подавайте на стол горячими.

### ЗАПЕКАНКА ПО-ГРУЗИНСКИ

Возьмите 600 г крапивы, 80 г масла, 120 г репчатого лука, 8 яиц, зелень кинзы и соль по вкусу.

Крапиву варите 5 минут в подсоленной воде, затем откиньте на сито. Репчатый лук спассируйте на разогретом масле, прибавьте отваренную крапиву и измельченную зелень кинзы. Все хорошенько перемешайте и тушите 10 минут на сковороде. Потом залейте яйцами, посолите и слегка обжарьте. До готовности доведите в духовке.

Лариса СОРОКИНА.  
Нижний Новгород.

## КОРЕЙСКИЙ ЛОПУХ

### САЛАТ ИЗ МОКРИЦЫ

Вам потребуется 100 г свежей травы мокрицы, 100 г зеленого лука, 20 г сметаны, яйцо. Все измельчите, посолите и посыпьте укропом.

### САЛАТ ИЗ ЛОПУХА ПО-КОРЕЙСКИ

Приготовленные стебли лопуха очистите, вымочите в холодной воде, нарежьте и отварите. Дайте стечь воде, обжарьте, добавив соль, соевый соус и другие приправы. При желании можно добавить жареный лук. Наиболее аппетитно салат выглядит, если стебли нарезаны наискосок.

Марина СТАСЕНКО.  
Южно-Сахалинск.

## ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Это варенье не только вкусное, но и полезное. Помогает при некоторых заболеваниях печени и желчного пузыря. А готовят его так: надо собрать 400 одуванчиков, отделить цветочки. Тщательно промыть их, замочить на сутки. Слить воду, еще раз промыть, смешать с лимонами, нарезанными вместе с цедрой. Если нет лимонов, положите одну чайную ложку лимонной кислоты. Полученную смесь залейте 0,5 литра кипятка, кипятите 15 минут. Отвар остудите и процедите. Добавьте 1 кг сахара и варите до готовности, пока варенье не станет цветом и густотой подобным меду.

Элла БЭДЭРЭУ. Екатеринбург.



## КОНВЕРТ С СЕКРЕТОМ

### ГРИБНОЙ САЛАТ

Возьмите 250 г шампиньонов, 125 г вешенок, красную луковицу, зубчик чеснока, 12 мелких помидоров, сок одного лимона, перец, соль, по две столовые ложки растительного масла и рубленой петрушки. Еще чайную ложку тертой цедры лимона, зеленый лук.

Луковицу нарежьте ломтиками, чеснок пропустите через пресс, отварные грибы нарежьте кусочками. Зеленый лук измельчите, помидоры разрежьте пополам. Потушите лук и чеснок в столовой ложке масла, добавьте шампиньоны и жарьте 5 минут, добавьте столовую ложку масла, вешенки, зеленый лук, помидоры и тушите еще 5 минут. Приправьте солью, перцем, соком и цедрой лимона, посыпьте петрушкой.

### САЛАТ С ОРЕХАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

Вам потребуется: 300 г листового салата, 200 г шампиньонов, 350 г слив, 240 г брынзы, 100 г поджаренных орехов, 60 мл сухого красного вина, чайная ложка меда, 2 столовые ложки лимонного сока, соль, перец, 6 столовых ложек растительного рафинированного масла, 2 веточки мяты, петрушка.

Зелень мелко нарежьте, шампиньоны разрежьте на 4 части, у слив удалите косточку и нарежьте тонкими дольками.

Порежьте брынзу и порубите орехи. Для соуса перемешайте красное вино с медом, лимонным соком, солью и перцем. Взбивая, влейте масло. Все смешайте и полейте соусом.

### ГРИБЫ В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

Приготовьте 4 пластины замороженного слоеного теста, луковицу, зубчик чеснока, 450 г отварных грибов, соль, перец, столовую ложку сливочного масла, 4 столовые ложки сухого вина, 100 г ядер фисташек, 2 желтка.

Тесто разморозьте. Лук, чеснок и грибы порубите, потушите в масле. Через 3 минуты влейте вино, варите на сильном огне до тех пор, пока жидкости не станет меньше вдвое. Добавьте орехи, приправьте.

Раскатайте тесто, выложите начинку, сложите конвертом. Взбейте желтки с небольшим количеством воды и прижмите края. Смажьте оставшейся желтковой смесью и выпекайте 12 минут при температуре 220 градусов.

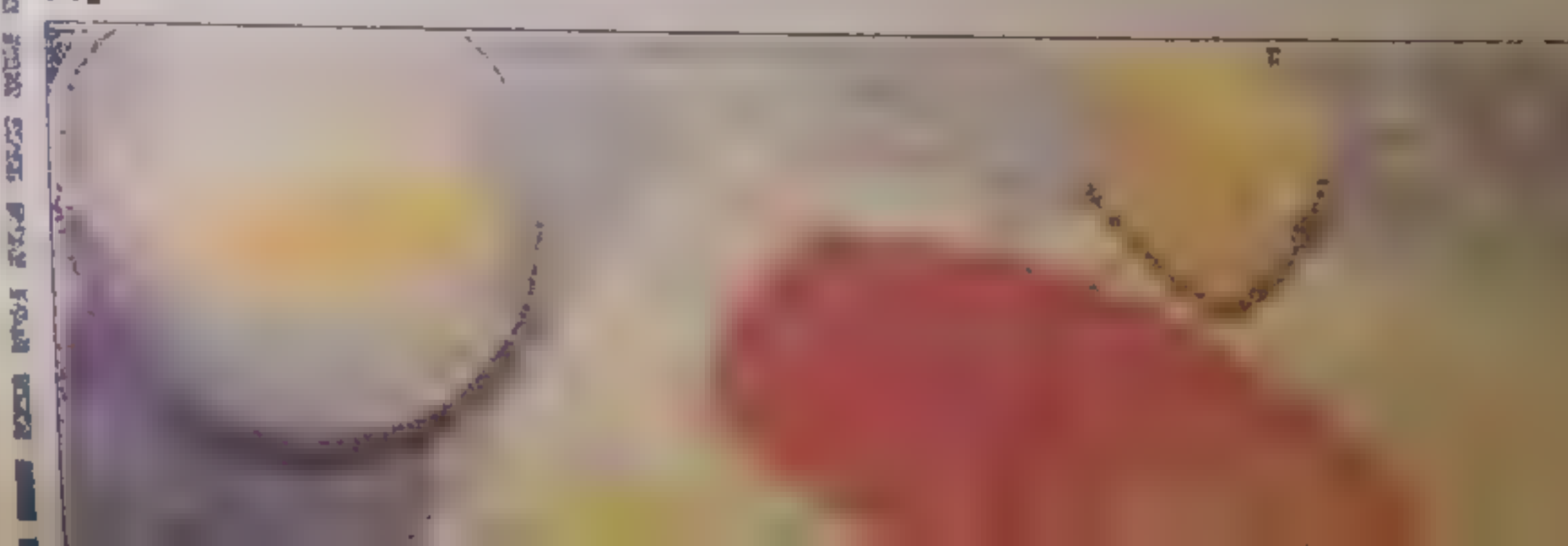
Ольга ГАТАУЛИНА.  
г. Нижнекамск, Татария.



## РЫБА В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

Пироги с рыбой любят, наверное, все. Но приготовление их - дело очень хлопотное. Однако можно выбрать компромиссный вариант - приготовить рыбу, запеченную в слоеном тесте, как предлагают это сделать повара московского ресторана "Кремлевский" Максим ФУРСИКОВ и Алексей ЛИСИЦКИЙ.

Вам потребуется рыба, слоеное тесто, яйцо и кетчуп. Подготовленное филе рыбы выложите на пласт теста, полейте кетчупом и яйцом, накройте полосками из такого же теста, заделайте края и запеките до готовности в духовке.



### КОТЛЕТА "СКАЗКА"

Вам потребуется 250 г свинины, вареное яйцо, огурец, 2 столовые ложки жира, 2 столовые ложки сухарей, сырое яйцо.

Кусочек почечной части свинины отбейте, посолите, уложите на него фарш из рубленых яиц и соленых огурцов. Придайте форму огурца, сбмакните в яйце, запанируйте в сухарях и обжарьте во фритюре.

АЛЕНУШКИНА  
СКАЗКА

КОТЛЕТА

## ЧЕМ КОРМИТЬ МУЖЧИНУ

*Семья у меня большая - пять мужиков да мы с дочерью. А в наше время тяжеловато всех прокормить. Вот мы и выдумываем свои блюда.*

### ГОЛУБЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Лук мелко порежьте, морковь натрите на терке, сырой картофель тоже натрите на терке. Все перемешайте, предварительно пожарив лук и морковь на растительном масле. Капусту ошпарьте кипятком, разделите на листья

дайте постоять часов 12. Прекрасная закуска готова.

### ОСТРЫЙ САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

Нашинкуйте 3 кг капусты, 5 средних морковок и 2 свеклы натрите на терке, нарежьте кружочками половинку среднего



уложите на него фарш из рубленых яиц и соленых огурцов. Придайте форму огурца, обмакните в яйцо, запанируйте в сухарях и обжарьте во фритюре.

## АЛЕНУШКИНА СКАЗКА

### КОТЛЕТА "АЛЕНУШКИНА ЗАГАДКА"

Возьмите 250 г свинины, 2 яйца, соль, перец по вкусу, 40 г картофельного пюре, 20 г пассерованного лука, 2 столовые ложки сухарей, 30 г жира.

Мякоть свинины пропустите через мясорубку, заправьте солью, перцем, добавьте яйцо. Сформируйте круглые лепешки. Выложите на них фарш из густого картофельного пюре и пассерованного лука. Сформируйте продолговатые котлеты, смочите их в яйце, обваляйте в сухарях, затем снова смочите в яйце и снова запанируйте. Обжарьте во фритюре.

### СИБИРСКИЕ "ЕЖИКИ"

Для этого блюда нужно взять 220 г мякоти говядины, 50 г отварного риса, 50 г репчатого лука, 30 г молока, 10 г сливочного масла, соль, перец, зелень по вкусу.

Мякоть говядины пропустите через мясорубку, добавьте мелко нарезанный репчатый лук, молоко, соль и перец.

Массу вымешайте, сформируйте шарики весом 50-60 г, обваляйте в отварном рисе и припустите в небольшом количестве бульона или воды. Подавайте, полив сливочным маслом, с зеленью.

Все эти рецепты рассчитаны на две порции.

Мария ЧЕРНОВА.  
Челябинск.

**Семья у меня большая - пять мужиков да мы с дочерью. А в наше время тяжело всех прокормить. Вот мы и выдумываем свои блюда.**

### ГОЛУБЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Лук мелко порежьте, морковь натрите на терке, сырой картофель тоже натрите на терке. Все перемешайте, предварительно пожарив лук и морковь на растительном масле. Капусту ошпарьте кипятком, разделите на листья. Сделайте голубцы, залейте сметаной и поставьте в духовку на 40 минут. Сверху можно добавить баклажаны, жаренные с луком.

### ОВОЩНОЙ ТОРТ

Картофель, морковь, свеклу, яйца отварите. Лук порежьте полукольцами, обдайте кипятком. Еще вам потребуется консервированный горошек, чеснок, соленые или свежие огурцы, грецкие орехи.

Картофель натрите на терке и выложите слой толщиной примерно 1 см, посолите. Далее положите слой лука, затем слой порезанных крутых яиц и снова посолите. Еще слой натертой на терке моркови, слой зеленого горошка, слой свеклы, натертой на терке, немного измельченного чеснока, слой огурцов, натертых на терке. Вокруг и сверху посыпьте орехами. А каждый слой нужно промазывать майонезом.

### МОРСКОЙ САЛАТ

Отварите стакан риса, добавьте банку рыбных консервов в масле, банку зеленого горошка, банку майонеза, мелко порезанную головку лука и натертую на терке свежую морковь.

### ГОВЯДИНА ПО-ЮЖНОМУ

Говядину отварите, порежьте соломкой. Свежую морковь также нарежьте соломкой, лук полукольцами. Все перемешайте. Лавровый лист измельчите, добавьте соль, сахар, уксус, молотый перец, растительное масло, все перемешайте и

дайте постоять часов 12. Прекрасная закуска готова.

### ОСТРЫЙ САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

Нашинкуйте 3 кг капусты, 5 средних морковок и 2 свеклы натрите на терке, нарежьте кружочками половинку среднего стручка горького перца. Все перемешайте и залейте рассолом. Для его приготовления возьмите 2 л воды, 3 столовые ложки (без горки) соли, стакан сахара, стакан 9-процентного уксуса, треть стакана растительного масла.

Воду закипятите, добавьте все ингредиенты рассола, а в самом конце влейте масло. Залейте горячим рассолом овощи, добавив при желании петрушку. Через 3 часа острый салат будет готов.

### МОРКОВНЫЕ ОЛАДЬИ

Вам потребуется 3 яйца, 50 г муки, 100 г сметаны, 100 г сыра, 250 г моркови, натертой на терке. Все перемешайте и пеките на раскаленной сковороде.

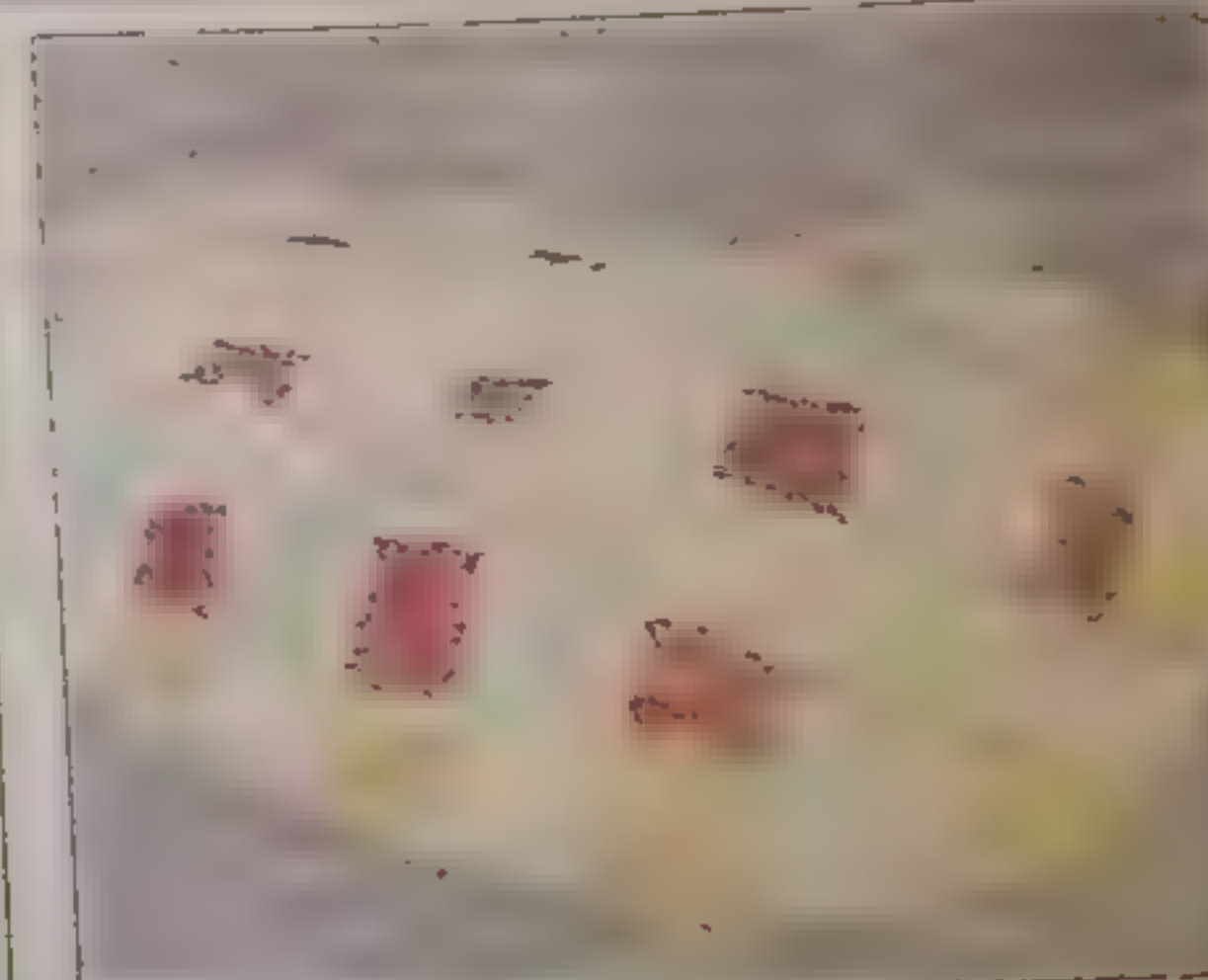
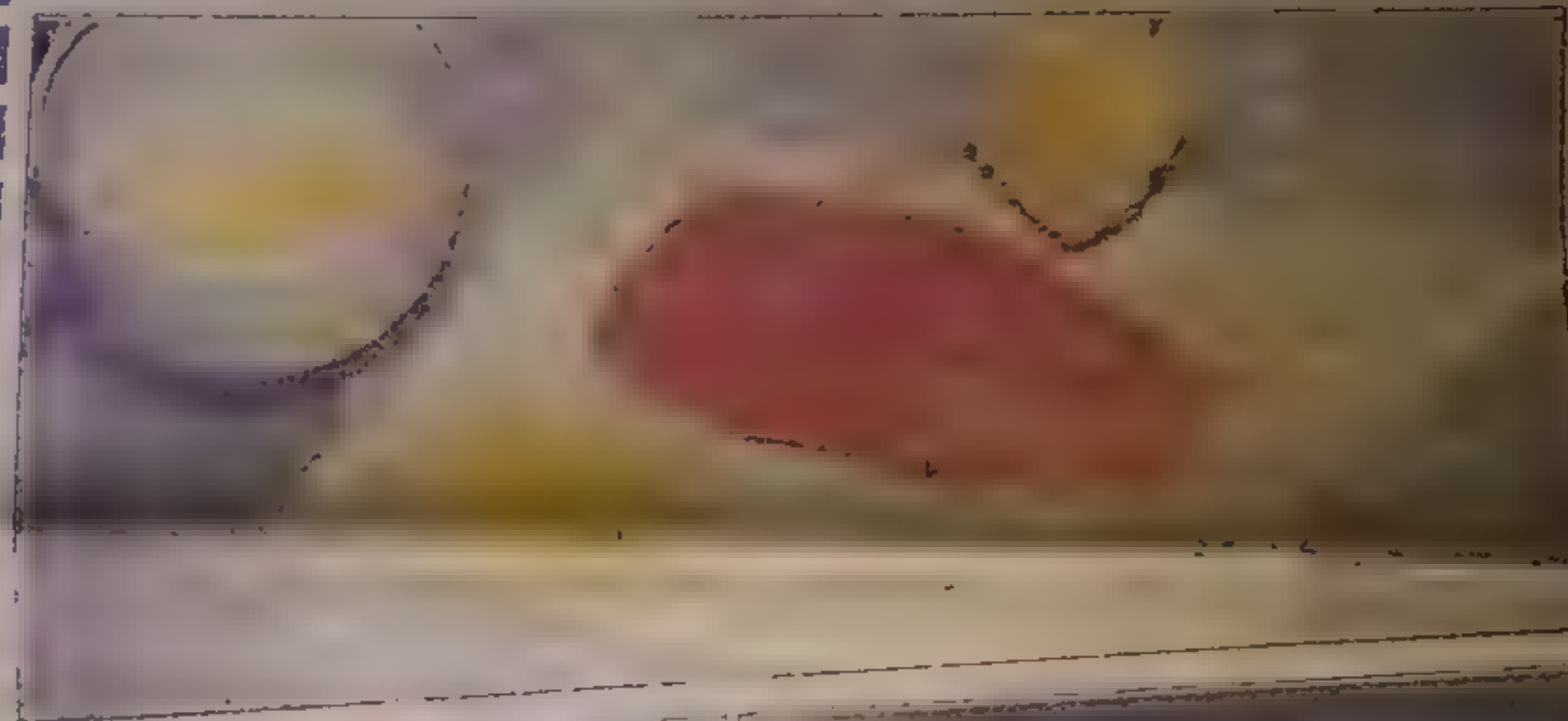
### ХЫЧИНЫ

Из бутылки минеральной воды и пшеничной муки замесите крутое тесто. Приготовьте фарш - отварите 4 средние картофелины, растолките и смешайте с пачкой плавленого сыра. Из теста сделайте кружочки, положите фарш, сверните шарики и тонко раскатайте. Жарьте в жиру.

Людмила ГОЛОВКО.

г. Прохладный, Кабардино-Балкария.

Подготовленное филе рыбы выложите на пласт теста, полейте кетчупом и яйцом, накройте полосками из такого же теста, заделайте края и запеките до готовности в духовке.



### КИЛУИ

Возьмите 1 кг белокочанной капусты, 3 столовые ложки соли, среднюю луковицу, 1-2 дольки чеснока, красный молотый перец, уксус по вкусу.

Капусту нарежьте полосками, пересыпьте солью и оставьте на несколько часов. Лук и чеснок мелко нарежьте, смешайте с красным перцем. Затем добавьте все это в подсоленную капусту, еще раз перемешайте, переложите в глиняный горшок, сверху положите груз и оставьте на 2-3 дня. Если хотите подать капусту в этот же день, то добавьте немного уксуса.

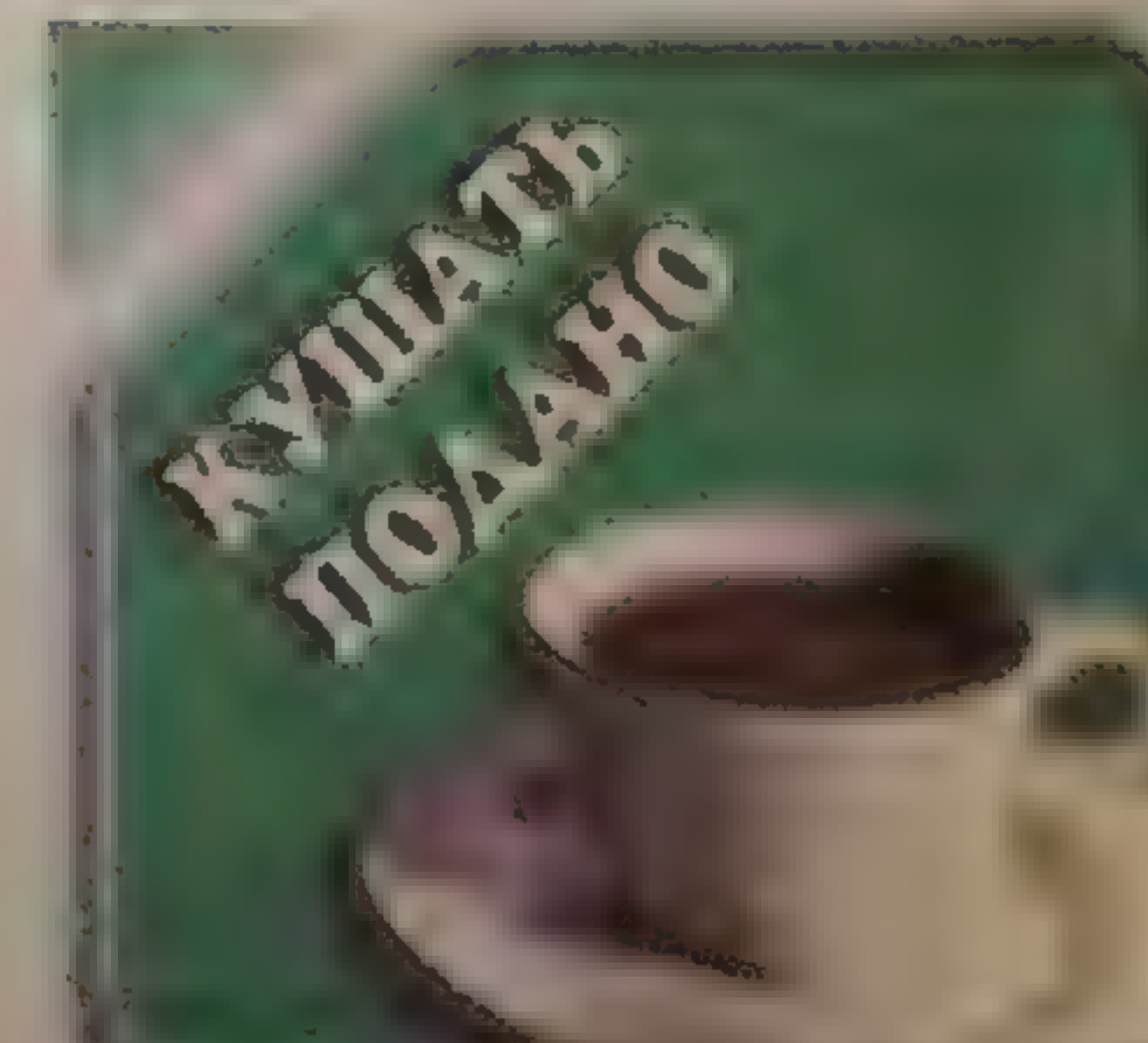
### САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ

Вам потребуется стакан риса, 2 стакана воды, 300 г печени, полстакана зеленого горошка, растительное масло, соль, красный молотый перец, соевый соус, 1-2 свежих мандарина.

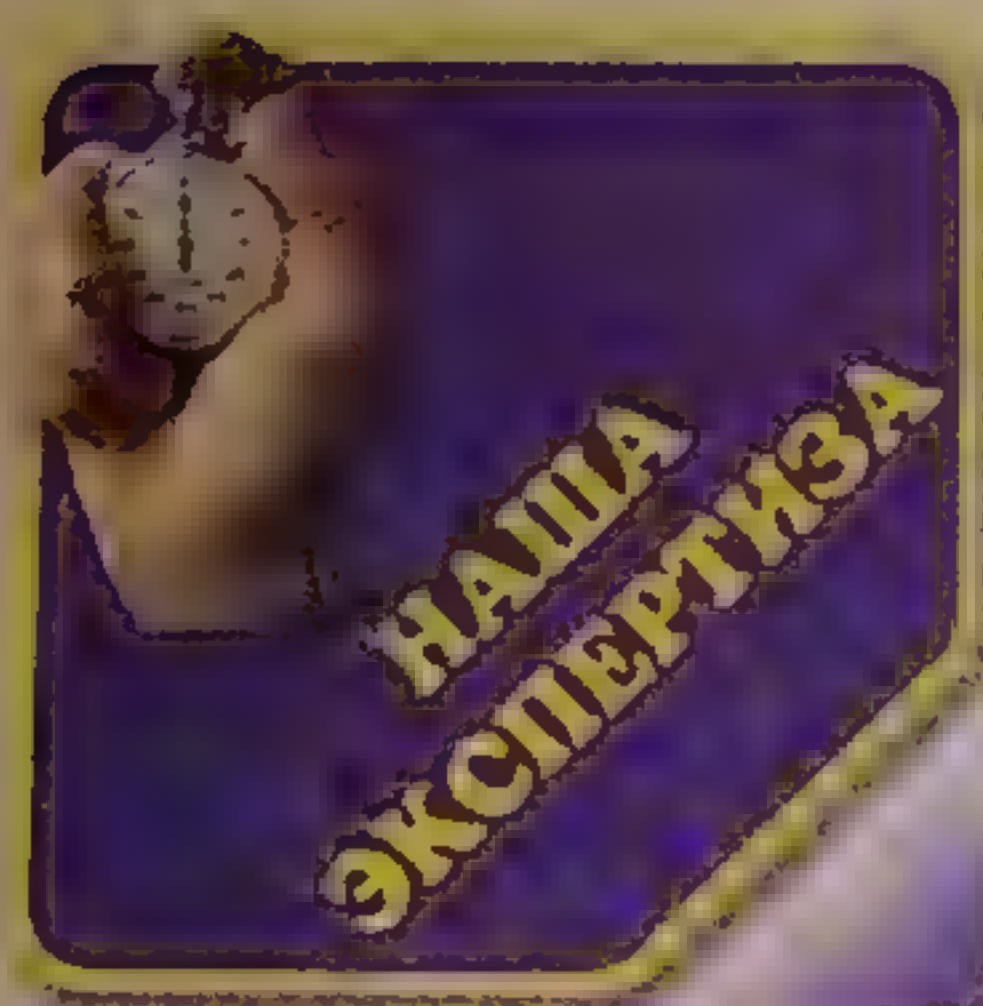
Отварите рис. Горошек потушите, смешайте с рисом, добавьте соевый соус и поставьте в теплое место. Кусочки печени посыпьте солью и красным перцем, обваляйте в муке, обжарьте с обеих сторон в сильно разогретом растительном масле и сбрызните соевым соусом. Мандарины также слегка обжарьте и уложите на перемешанные рис и печень.

Людмила КУЛИШ.

г. Усть-Илимск Иркутской области.







шение. Он может работать постоянно и не требует особого внимания. Поэтому его лучше всего раскупают. И все же оставлять без присмотра аппарат, который забирает из сети больше 1 кВт, не рекомендуется.

Наши квартирные сети с трудом выдерживают мощность 2-2,5 кВт, и если покупать такой прибор, то обязательно со ступенчатым регулятором мощно-

но столько же или немного дешевле.

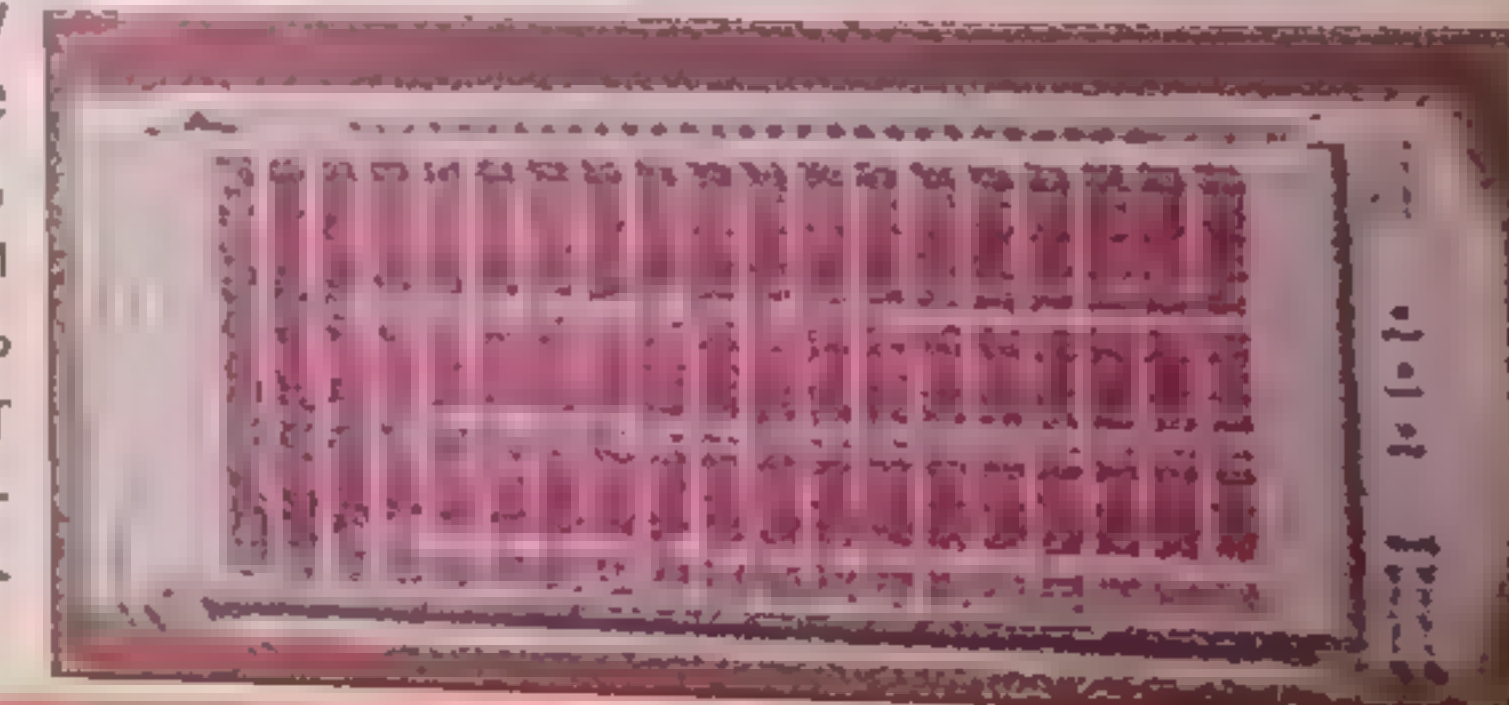
Прежде репутация конвекторов была основательно испорчена опасностью обжечься. Однако современные приборы с открытой спиралью уже не выпускаются, а корпус редко нагревается больше 80 градусов. Заметим, что температура ребер масляного радиатора достигает 120 градусов. При этом

физической основе, с электрической, так сказать, тягой. Но нынче значительно вырос спрос на принципиально иной вид - инфракрасные нагреватели. В чем особенность такого прибора?

Традиционные нагреватели основную часть тепла отдают с помощью конвекции, то есть греют воздух. А вот отопительный прибор, имеющий температуру 500-700 градусов, тепло излучает, как солнце. Его лучи свободно проходят сквозь толщу воздуха, согревая пол и все, что на нем находится. Из-за того что теплый воздух имеет отвратительную привычку подниматься вверх, основное тепло уходит в потолок. Используя же инфракрасные нагреватели, мы создаем комфорт именно в обитаемой зоне. Они равномерно согревают пол, а уж от него нагревается воздух. Поэтому температура на уровне ног практически та же, что и под потолком, и это позволяет избежать неоправданных затрат энергии. Человеку комфортно, даже если воз-

дух на пару градусов прохладнее обычного.

В квартирном варианте инфракрасные нагреватели выполняются в виде специальных плиток, вставляемых в подвесной потолок. Существуют



они и в виде излучающей пленки, которая приклеивается к потолку или стенам. На российский рынок такие чудо-нагреватели поставляются как от отечественных производителей, так и от ряда зарубежных компаний. По качеству особой разницы нет. В любом случае они эффективны, как солнце.

Алексей МЯСНИКОВ.

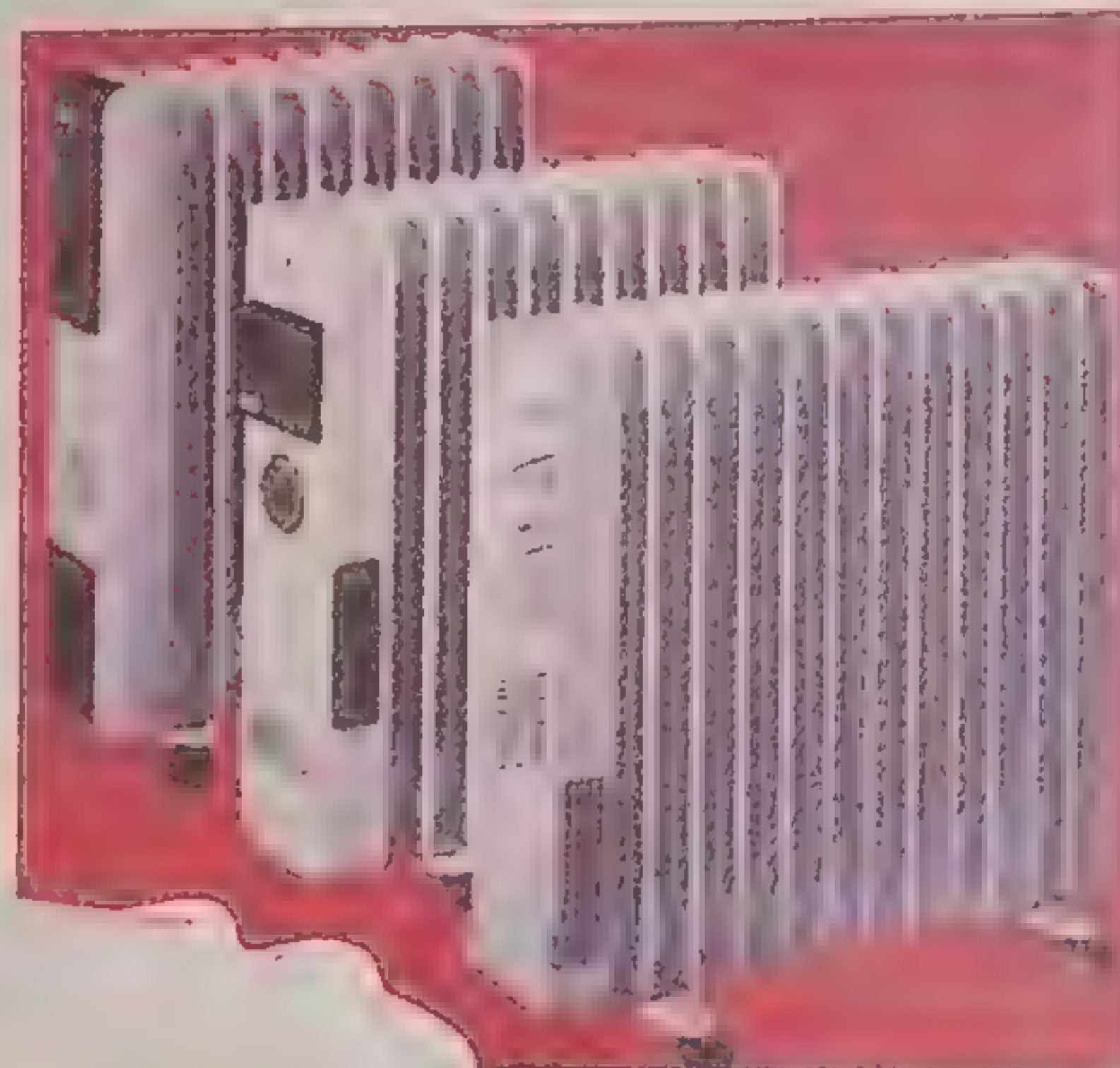
## ДОМАШНЕЕ СОЛНЦЕ

Многие, замерзнув в квартире, приходят в магазин и, прельстившись невысокой ценой - от 800 до 1400 рублей, покупают тепловентиляторы. В этом приборе воздух прогоняется через разогретую спираль и уже теплым подается в помещение. Хотя тепловентиляторы позволяют быстро нагреть воздух в небольшом помещении, для постоянного отопления они не пригодны: на ночь включенным не оставишь. Во-первых, шумит, во-вторых, требует присмотра.

Масляные радиаторы стоят дороже - как правило, от 2500 до 3500 рублей. В этом приборе происходит нагрев масла внутри герметичного корпуса, который и обогревает поме-



*На российском рынке появляется все больше разновидностей домашних обогревателей. Нужно только сделать правильный выбор.*



сти. Не верьте рассказам продавцов, что мощность регулирует термостат. Это устройство выключает камин при достижении определенной температуры, но не меняет потребляемой мощности.

В этом году намного большей популярностью, чем обычно, пользуются конвекторные обогреватели - традиционные приборы с нагревательным элементом, который непосредственно греет воздух. По эффективности современные модели не уступают масляным радиаторам, при этом имеют меньшие габариты. А стоят пример-

но не стоит верить в миф о том, что конвекторы "снижают кислород". Специалисты смеются. Действительно, спираль прибора раскаляется докрасна. Но, во-первых, она закрыта корпусом. Во-вторых, элементарная физика: чтобы кислород "горел", необходимо какое-либо топливо. А что может быть в воздухе квартиры, кроме пыли? Ну и пусть она горит на здоровье - масса этой гари столь мала, что воздух отапливаемого помещения не отличается от обычного. Зато хоть пыли будет поменьше. Не случайно на Западе именно конвекторы держат пальму первенства среди комнатных нагревателей.

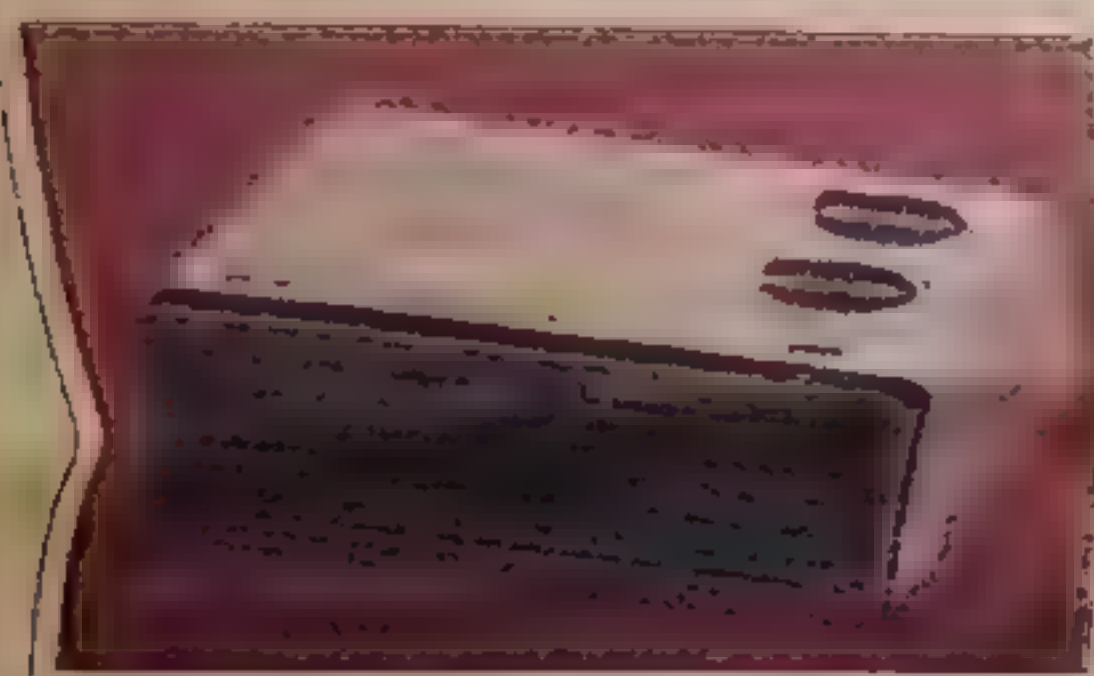
Печки печками, хоть камином назови, а все это хорошо знакомые системы по своей





ным не оставишь. Во-первых, шумит, во-вторых, требует при-  
смotra.

Масляные радиаторы стоят дороже - как правило, от 2500 до 3500 рублей. В этом приборе происходит нагрев масла внутри герметичного корпуса, который и обогревает поме-



сти. Не верьте рассказам про-  
давцов, что мощность регули-  
рует термостат. Это устройство  
выключает камин при достиже-  
нии определенной температу-  
ры, но не меняет потребляемой  
мощности.

В этом году намного боль-  
шей популярностью, чем обы-  
чно, пользуются конвекторные  
обогреватели - традиционные  
приборы с нагревательным эле-  
ментом, который непосред-  
ственно греет воздух. По эф-  
фективности современные мо-  
дели не уступают масляным ра-  
диаторам, при этом имеют мень-  
шие габариты. А стоят пример-

кается докрасна. Но, во-пер-  
вых, она закрыта корпусом. Во-  
вторых, элементарная физика:  
чтобы кислород "горел", необ-  
ходимо какое-либо топливо. А  
что может быть в воздухе квар-  
тиры, кроме пыли? Ну и пусть  
она горит на здоровье - масса  
этой гари столь мала, что воздух  
отапливаемого помещения не  
отличается от обычного. Зато  
хоть пыли будет поменьше. Не  
случайно на Западе именно кон-  
векторы держат пальму первен-  
ства среди комнатных нагрева-  
телей.

Печки печками, хоть ками-  
ном назови, а все это хорошо  
знакомые системы по своей



они и в виде излуча-  
ющей пленки, кото-  
рая приклеивается к  
потолку или стенам.  
На российский рынок  
такие чудо-нагрева-  
тели поставляются  
как от отечественных  
производителей, так  
и от ряда зарубеж-  
ных компаний. По ка-  
честву особой разни-  
цы нет. В любом слу-  
чае они эффективны,  
как солнце.

**Алексей  
МЯСНИКОВ.**

- Эта статья определяет но-  
вые круги наследников по за-  
кону. Прежний закон предус-  
матривал лишь две очереди на-  
следников - это прежде всего  
дети, как родные, так и усы-  
новленные, супруги и родите-  
ли, включая усыновителей, а  
также ребенок умершего, ро-  
дившийся после его смерти. И  
затем братья и сестры умер-  
шего, а также его деды и бабки  
- как со стороны матери, так и  
со стороны отца. При этом на-  
следники второй очереди  
призывались к наследованию  
по закону лишь при отсутствии  
наследников первой очереди.

В своей новой редакции ч.3  
ст.532 относит к числу наслед-  
ников по закону нетрудоспо-  
собных иждивенцев, состояв-  
ших на иждивении умершего  
не менее года, если считать от  
дня его смерти.

Часть 4 той же статьи пре-  
дусматривает, что внуки и прав-  
нуки наследователя являются  
наследниками по закону, если  
к моменту открытия наслед-  
ства уже нет в живых того из  
родителей покойного, который  
смог бы стать наследником.  
Ранее в случае отсутствия двух  
упомянутых групп наследников  
менее близкие ему родствен-  
ники при отсутствии завеща-  
ния к наследованию попросту  
не призывались. И имущество  
наследователя, как вымороч-  
ное, переходило в собствен-  
ность государства. Теперь же

## НАСЛЕДНИКОВ БУДЕТ БОЛЬШЕ

**14 ноября 2001 года вступил в действие Федераль-  
ный закон "О внесении изменений и дополнений в ста-  
тью 532 Гражданского кодекса РСФСР от 1964 года".  
Это важное изменение в правах наследования коммен-  
тирует для наших читателей адвокат юридической кон-  
сультации №1 Ленинградской областной коллегии ад-  
вокатов Борис ДУКАЛЬСКИЙ.**

подобное отстранение от на-  
следования более отдаленных  
родственников законодатель  
признал несправедливым. Кро-  
ме этого, новая редакция статьи  
532 ГК РСФСР вводит еще две  
очереди наследников. Третью  
очередь составляют братья и  
сестры родителей умершего, то  
есть дяди и тети наследователя.  
Четвертую - прадеды и прабаб-  
ки умершего с обеих сторон.  
Наследники каждой последую-  
щей очереди призываются к  
наследованию по закону лишь  
при отсутствии наследников  
предшествующей очереди.

Часть 4 также дополнена тем,  
что племянницы и племянники  
наследователя, его двоюродные  
братья и сестры являются наслед-  
никами по закону, если ко вре-  
мени открытия наследства нет в  
живых того из их родителей, ко-  
торый мог бы стать наследником.  
Тогда они наследуют поровну в  
той доле, которая бы причита-  
лась при наследовании их умер-  
шему родителю.

Но при этом следует по-  
мнить, что в такой редакции  
статья 532 ГК РСФСР определя-  
ет круг наследников по закону  
до момента принятия и введе-  
ния в действие раздела 5 - "На-  
следственное право", который  
призван регулировать все на-  
следственные правоотношения  
в Российской Федерации. Этот  
раздел в составе части 3 ГК РФ  
был принят во втором чтении  
Государственной думой 10 сен-  
тября 2001 года. И его введе-  
ние в действие намечено на  
1 мая 2002 года. В рамках дан-  
ной публикации можно сказать,  
что статья 1117 этого проекта  
оговаривает и круг так называе-  
мых недостойных наследников.  
В число таких лиц, не наследу-  
ющих имущество умершего ни  
по закону, ни по завещанию,  
попадают дети и родители, зло-  
стно уклонявшиеся от выполне-  
ния своих обязанностей по со-  
держанию наследователя. Не на-  
следуют имущества и те, кто  
признан судом виновным в про-

тивоправных действиях, направ-  
ленных против наследователя.  
Или путем умерщвления одного  
из наследников пытались уве-  
личить долю собственного на-  
следства.

Наиболее существенные  
дополнения внесены в правила  
о форме завещания. Так, наря-  
ду с нотариально удостоверен-  
ными завещаниями допускает-  
ся упрощенная форма завеща-  
ния, составляемая ввиду чрез-  
вычайных обстоятельств.

Предусмотрен проектом но-  
вого закона и особый вид нота-  
риальной формы завещания -  
закрытое завещание (ст. 1126).  
Сущность его в том, что, удо-  
стоверяя его, нотариус и другие  
лица лишены возможности оз-  
накомиться с его содержанием.  
Таким образом обеспечивается  
его тайна.

Статья 1129 оговаривает  
случай, когда гражданин, ко-  
торый находится в положении,  
явно угрожающем его жизни,  
лишенный в силу чрезвычай-  
ных обстоятельств возможнос-  
ти совершить нотариально удо-  
стоверенное завещание, мо-  
жет изложить свою последнюю  
волю в простой письменной

форме в присутствии двух  
свидетелей.

Значительные изменения  
претерпела глава 63 - "Насле-  
дование по закону". Теперь  
вместо упомянутых двух оче-  
редей наследников таких оче-  
редей будет восемь. В частно-  
сти, сохранено право насле-  
дования нетрудоспособных  
лиц, находившихся не менее  
года на иждивении наследова-  
теля, независимо от того, про-  
живали они вместе с ним или  
же нет. Теперь они будут при-  
зываться к наследованию вме-  
сте с наследниками своей оче-  
реди и, при отсутствии иных  
наследников, будут наследо-  
вать в качестве самостоятель-  
ных наследников.

**Феликс ЖОГОЛЬ.**



**Полоса подготовлена  
при участии экспертов  
журнала "Спрос"**





Как планировать бюджет при маленькой зарплате?

Любовь АТАМАНОВА.  
Екатеринбург.

Есть такая древняя восточная поговорка: хочешь сделать человека богатым, не прибавляй ему денег, а убавляй его желания. Но... Мы люди вполне современные, принципы аскетизма как-то не про нас. Тем более что и этого хочется попробовать, и того купить, и туда съездить. И сплошь и рядом бывает - получил зарплату, вроде деньги в кошельке есть, туда-сюда сходил, того-сего купил - уже и нет ни копейки, приходится брать в долг до зарплат.



## ПОДАЛЬШЕ ПОЛОЖИШЬ - ПОБЛИЖЕ ВОЗЬМЕШЬ

вынуть к своему кошельку. С психологической точки зрения это абсолютно правильно. Постарайтесь в день зарплаты вообще ничего не покупать, вообще ни копейки не тратить. Ну разве что в доме куска хлеба нет... Через денек вы более спокойно глянете на деньги и сможете спланировать траты.

Ибо планировать необходимо. Большинство людей тратят деньги вроде бы и на дело, но не задумываясь. Это хорошо, когда они есть, а если их мало? Поэтому стоит вспомнить всякие старые и не модные нынче лозунги насчет планового ведения хозяйства и о том, что экономика должна быть экономной. Для начала определите приоритет. Для одних это еда, для других - летний отдых, для третьих - одежда. Поэтому лучше всего первым делом отложите деньги на то, без чего обойтись нельзя: квартплата, коммунальные услуги, оплата проезда, детского сада, круж-

своеобразного накопительного вклада, особенно если вы твердо решите, когда она вам в течение месяца не понадобится, не трогать этих денег. Кстати, тут уместно вспомнить еще одну поговорку: подальше положишь - поближе возьмешь. Поэтому эту самую последнюю, резервную, статью расходов храните в сберкассе. Хоть несколько десятков в месяц, но кладите на книжку. Обычно лишний раз туда идти, всякие бумажки заполнять - лень. А так, по чуть-чуть, глядишь, и "накапает" на новую кофточку...

Еще один способ подольше сохранить деньги (если, конечно, есть что сохранять) - хранить их по возможности в крупных купюрах. Обычно какой-нибудь пустячок за пятерку купить не жалко, а сотню на него разминать не хочется. И не носите с собой большую сумму денег. Ведь как бывает: идешь с работы - ой, кофточка хорошенькая, ах, какая чашечка чудненькая...

И покупаешь вроде бы ненужную, но приглянувшуюся вещь. Оно, конечно, приятно, но в условиях дефицита бюджета непозволительно. А когда в кармане "рупь на обед и пятак на билет", приходится принятие решения о покупке откладывать до возвращения домой, где неизбежно встает вопрос - а так ли эта вещь вам нужна? И можете ли вы прямо сейчас выделить на нее деньги или лучше все-таки купить полкилограмма сосисок?

И напоследок несколько примет.

- Деньги к деньгам -

Если вы снимаете человека или небольшие объекты, то источником освещения может быть фотовспышка. Только не забывайте, что ее мощности хватит лишь для того, чтобы осветить местность на расстоянии 4-8 метров от камеры. Поэтому постарайтесь выбрать такой фон, который был бы сам по себе достаточно хорошо освещен (витрины, световая реклама и т.п.) или находился недалеко от объекта.

На фото 1 таким фоном является игровой домик. Фейерверк

После захода солнца условия для фотосъемки становятся не самыми благоприятными. Причина тому - слишком низкая освещенность. Ведь само слово "фотография" переводится как "рисование светом". И тем не менее, используя особые приемы фотографирования, можно сделать очень интересные снимки.

## НОЧНАЯ СЪЕМКА

Продолжаем уроки  
фотографии



в руках ребенка служит дополнительным источником освещения. Параметры этой съемки следующие: чувствительность пленки - 200 единиц (ISO), выдержка - 1/30, диафрагма - 4. В принципе подобный снимок можно сделать и

для пейзажных съемок совсем не обязательно покупать дорогие и тяжелые студийные треноги, самое главное - чтобы штатив был устойчивым. Если же подобного оборудования у вас нет, то просто установите камеру на любую твердую поверхность, это не очень удобно, но результат будет тот же.

При ночной съемке время экспозиции определить достаточно трудно. В условиях низкой освещенности даже профессиональные экспонометры порой выдают неверное значение. Поэтому фотографы обычно дела-

ют несколько снимков с различной длительностью экспозиции. Например, при фотографировании Храма Христа Спасителя (фото 2) было сделано 3 снимка, экспозиция которых составляла





Психологи называют это синдромом ожидания. Привыкнув считать каждую копейку в течение последних десяти дней, мы, получив зарплату, вдруг становимся обладателями "астрономической" суммы. И сразу бросаемся тратить. А через день-другой выясняется, что денег уже нет, зато есть масса не нужных на данный момент вещей. Народная мудрость гласит: хочешь, чтобы деньги не улетали, задерживались в кошельке подольше, - дай им при-

ков и секций ребенка. Потом берете лист бумаги и выписываете статьи трат: продукты, книги, "на отпуск", "на развлечения" и так далее по мере снижения приоритетности статей расходов. И обязательно заложите статью "непредвиденное". Мало ли что в жизни может случиться: каблук отлетит, зонт сломается, в конце концов, горло заболит, лекарства придется покупать. Полезна такая "непредвиденная" статья еще и тем, что играет роль

не "рунь на обед и пятак на билет", приходится принятие решения о покупке откладывать до возвращения домой, где неизбежно встает вопрос - а так ли эта вещь вам нужна? И можете ли вы прямо сейчас выделить на нее деньги или лучше все-таки купить полкилограмма сосисок?

И напоследок несколько примет.

- Деньги к деньгам - старайтесь, чтобы у вас в кошельке всегда хоть монетка, а лежала.

- Не берите в долг и не отдавайте деньги в понедельник и в пятницу.

- Всегда проверяйте карманы - нет ли в них дырок: дырявый карман - к безденежью.

- Всегда и охотно давайте в долг: такие деньги обычно так или иначе возвращаются сторицей.

- Вешая сезонную одежду в шкаф, кладите в карман пару монеток.

**Елена КОНДРАШОВА,**  
социопсихолог.

## ВЫНЬТЕ РУКИ ИЗ КАРМАНОВ

**Зима, мороз, гололед... Травматологам прибавилось работы. Вот какие советы, которые помогут вам не упасть, дает читателям "Друга дома" заведующий отделением травматологии одной из московских клиник Алексей АЛЕКСЕЕНКО.**

К сожалению, сплошь и рядом наши улицы покрывает корка льда. Чтобы свести риск падения, и следовательно - травмы, к минимуму, выполняйте несколько простых правил.

Не семените, согнув колени, когда идете по льду. Нарушается центр тяжести тела, оно приобретает неустойчивость.

Если держите что-либо в руках, особенно жесткое, например "дипломат" с пластмассовой ручкой, падая, разожмите руку, бросьте все - иначе есть риск сломать пальцы.

Падая, не старайтесь подставить руки, если вы, конечно, не тренированный спортсмен. Лучше попробуйте сжаться, сгруппироваться, как бы присесть, и заваливайтесь на бок.

Идя по гололеду, старайтесь ставить ногу на всю ступню. Если идти "с пятки", велик риск приложиться спиной.

Ни в коем случае не держите руки в карманах. Практика показывает, что в девяти случаях из десяти падающий вынуть руку не успевает. Результат - перелом предплечья.

А главное, идя по льду, не торопитесь - как бы вы ни опаздывали. Потерянные 15 минут никак не стоят двух месяцев в гипсе. Но если уж вам не повезло, вы упали и, более того, начав шевелиться, почувствовали где-либо в теле, в конечностях боль, не геройствуйте, не шагайте, стиснув зубы, лучше попросите прохожих вызвать "скорую". Бывают трещины, переломы без смещения, и лечатся (срастаются) они относительно легко. Попробовав же опереться на травмированную конечность, вы вполне можете ее сместить. Тогда и неприятностей вам, и работы травматологам, хирургам прибавится во много раз.

даже профессиональные экспонометры порой выдают неверное значение. Поэтому фотографы обычно дела-

ют несколько снимков с различной длительностью экспозиции. Например, при фотографировании Храма Христа Спасителя (фото 2) было сделано 3 снимка, экспозиция которых составляла 10, 20 и 40 секунд. Оптимальной оказалась двадцатисекундная выдержка. Другие параметры съемки были такими: чувствительность пленки - 100 единиц, диафрагма - 16. Чтобы во время экспозиции избежать контакта рук с камерой, был использован фототросик.

Если во время съемки с выдержкой в несколько секунд в кадр попали автомобили, то на фотографии от них останутся только следы фар или освещенных окон. Иногда это может быть использовано как художественный прием, но обычно присутствие белых и красных полос в кадре нежелательно. Впрочем, данный эффект может быть использован в познавательных целях - если в ясную ночь вы направите объектив фотоаппарата в небо, то через несколько часов на пленке отчетливо зафиксируются траектории движения звезд.

**Гелий СВЕТОВ.**



Фото 2





## Поварешка ЯИЧНЫЙ БУТЕРБРОД

*Меня зовут Вова. Я хочу предложить вам рецепт яичного бутерброда. Я люблю кухню, и сам придумываю рецепты блюд.*

Чтобы сделать яичный бутерброд, нужно поджарить яйцо, потом положить его на хлеб, посолить по вкусу и полить кетчупом, желательно острым.

Я очень люблю этот бутерброд. А чтобы не есть его всухомятку, делаю коктейль "Молочко" - я сам его придумал. На стакан молока нужно взять 3 чайные ложки сахара, потом положить туда ложку варенья, желательно малинового. Все это прокипятить и остудить. Все готово.

**Володя ХВОРОНОВ.**  
с. Троицкое  
Алтайского края.

## ЛЮБИТ - НЕ ЛЮБИТ...

*Как определить, любит тебя парень или "ходит" с тобой просто из интереса?*

**Лена ОСТРОВСКАЯ.**  
**Владимир.**

Действительно, бывает так: вроде ухаживает, подарки дарит, на танцы зовет. А вот что у него на уме? Тем более что очень часто подростки стремятся с кем-то встречаться не по "велению сердца", а потому, что "ходить" с кем-то - своеобразный элемент подростковой субкультуры, этакая мечта о прекрасном принце (принцессе). При этом сама влюбленность может быть абсолютно надуманной. Просто потребность общения с лицами противоположного пола у подростков весьма сильна. Это и самоутверждение, и подростковая гиперсексуальность... Так что вопрос "любит или просто так" отнюдь не праздный.

Прежде всего обрати внимание - а интересна ли ты ему как человек? Слушает ли он твои рассказы, волнуют ли его твои проблемы? Или, общаясь с тобой, он предпочитает говорить о себе, любимом, а все попытки поговорить серьезно пресекает фразой типа "Да че ты меня

грузишь!" Считается ли он с твоими желаниями? Например, вариант: "Я пойду на дискотеку, если хочешь, пойдем вместе", а то, что тебе хочется в кино или в парк на прогулку, в расчет не берется. Кстати, как, в смысле - в какой позе, он слушает тебя? Если он повернулся к тебе всем корпусом, глядит в лицо, то тема разговора (в крайнем случае, ты сама) ему интересна всерьез; если же он всего лишь повернул голову, а то и вовсе не смотрит в твою сторону, похоже, слушает тебя лишь из вежливости.

Важный аспект - подарки. Даже если у него водятся деньги, попытка подарить дорогую вещь в этом возрасте, скорее всего, лишь желание привязать девушку к себе. О глубине чувства это может и не свидетельствовать. Наоборот,

по-настоящему влюбленный человек подарит какую-нибудь милую безделушку на память или постарается окольными путями узнать у девушки, что бы она хотела иметь.

Показателен и такой момент, как общение с другими людьми.

Зачастую подросток, когда девушка ему нравится всерьез, старается как можно больше времени проводить с ней наедине, а если отношение к подруге более прохладное, скорее всего, он будет стараться общаться с ней на людях - эдакое хвастовство: "Вот это я, а это баба моя". В отношениях же с родителями наоборот: если девушка нравится молодому человеку, он обычно не стесняется познакомиться с ее родителями или привести ее к себе в гости, познакомиться с папой-мамой. Конечно, подобная модель поведения характерна не для всех; главное, как я уже говорила, желание как можно больше времени проводить с девушкой наедине.

И если парень влюблен по-настоящему, он никогда не потребует доказательств твоей любви. Ибо сплошь и рядом подобное "если ты действительно меня любишь..." превращается в эмоциональный шантаж. Ситуации могут быть самые различные: от твоего отказа пойти куда-либо ("а говоришь, что ты любишь меня") до нежелания "доказывать" свою любовь, вступая с ним в интимную близость. Настоящая любовь доказательств не требует.

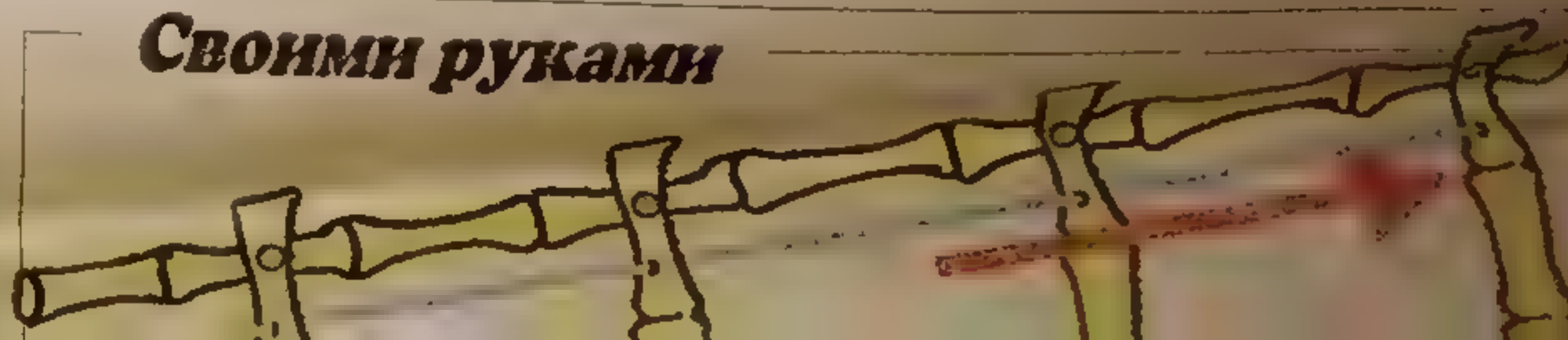
**Маша ШИЛОВА,**  
эксперт  
Центра психологических  
исследований  
"Гименей плюс".



## ЛЕНИВЫЕ ЖИВУТ СКУЧНО

торы. И цели достигла - поступила! Но не только диплом был

### Своими руками





Болодя ХВОРОНОВ.  
с. Троицкое  
Алтайского края.

о себе, любимом, а все попытки поговорить серьезно пресекается фразой типа "Да че ты меня

привязать девушку к себе. О глубине чувства это может и не свидетельствовать. Наоборот,

она хотела иметь.  
Показателен и такой момент, как общение с другими людьми

Центра психологических исследований  
"Гименей плюс".

# ЛЕНИВЫЕ ЖИВУТ СКУЧНО

Меня зовут Лена, мне уже 15 лет, а родители все считают меня ребенком. Мама каждый день упрекает меня, что я ничего не делаю. Говорит, что я ленивая. Как им объяснить, что я не могу успевать делать все: ходить в гимназию, музыкальную школу, учить английский да еще мыть, стирать и гладить? К тому же нам задают много читать. Разве учеба в моем возрасте не главное?

Лена МАКАРОВА. Краснодар.

Нашей читательнице отвечает психолог  
Елена ПАВЛОВА.

- Дорогая Лена! Судя по почерку и стилю, ты девочка разумная и хорошо учишься. Но мой взрослый опыт, увы, показывает, что из умненьких отличниц не всегда вырастают такие же умненькие и хорошие мамы и хозяйки.

Как ты думаешь, сколько часов надо для сна? Чтобы как следует выспаться, 8 часов - больному человеку и 7 - здоровому. В сутки. Самая распространенная ошибка - затягивать дела до вечера. А ты, напротив, попробуй ложиться пораньше - хоть в девять часов, и пораньше вставать. Ты сможешь и выспаться, и дела успевать сделать. Кто вообще сказал, что для глажения "маминых" простыней

самое подходящее время 10 вечера? А почему бы не 6 утра? Раз тебе к 8 в гимназию... Неуютно и непривычно в утренних зимних потемках возиться? Но привычки мы внедряем в себя сами. Попробуй, чтобы утром никого не будить, с вечера приготовить в кухне все необходимое - белье, утюг. Скажи родным, чем ты намерена заниматься спозаранку. А на недоуменные замечания отвечай: мол, гладить простыни по утрам для тебя - это нечто вроде зарядки. Зато как хорошо будет вечером без маминых упреков! Читай, сколько нужно! Да и мама к твоим занятиям будет относиться более серьезно, ведь ты действительно покажешь, как дорого тебе время.

Научиться распределять время - наука сложная. Но те, кто хотят, - овладевают ею. У меня есть знакомая, известный в Краснодаре искусствовед. В твои годы Марина помогала родителям делать ремонт в квартире, быстро готовила любимые всеми друзьями и родными хачапури, да еще к тому же шила - себе и матери. Поступила Марина, между прочим, в престижнейшую питерскую академию. Занималась 12, а порой и более часов в день. Слишком большой объем знаний требовали от нее экзамена-

торы. И цели достигла - поступила! Но не только диплом был Мариной целью. Сегодня кроме хорошо оплачиваемой работы у нее есть дом, муж, двое симпатичных мальчишек. Не потому, что она была такой уж "идеальной" в 15-17 лет. А потому, что вообще все люди, которые не ленятся, живут гораздо богаче и интереснее ленивых. Если у старшеклассницы в комнате пыльные углы, плохо отглаженная юбка - это дурной признак. Несвежие кухонные полотенца вместе с невкусными обедами могут остаться с такой девочкой на всю жизнь. Ты никогда не задумывалась, почему многие твои сверстницы так "обожают" джинсы, а то и просто кожаные штаны? Модные или... никогда не мнутся?

Можно, кто спорит, устроить свою жизнь и без уюта. Без уют. В будущем - без семьи. А дипломы складывать в коробочки. Но можно научиться успевать отгладить свежую блузу к сарафану, как не забывать заботиться заранее об опрятной одежде. С вечера, скажем, замочила, утром повесила, между гимназией и музыкальной школой отутюжила - вот тебе и наряд на завтра. Технология, как видишь, простая. По принципу поэтапности - сначала одно, потом другое, в итоге - готовый результат. Незаметный. Как бы сам собой случившийся. А кидаться срочно стирать, выжимать, тут же сушить на батарее, лихорадочно включать утюг, чтобы успеть все "за два часа", - дело бестолковое. Отнимает много сил. Да и удовольствия такая поспешная работа приносит мало.

Записала  
Виктория БРУЙ.

## Своими руками



Рисунок 1

## ИЗ СТАРЫХ УДОЧЕК

На антресолях я нашел много старых бамбуковых удочек. Папа сказал, что они ему не нужны, поэтому мы сделали из них очень красивую вешалку.

Две палочки потолще соединили с несколькими палочками потоньше - получилась такая "лесенка". Потом через все "ступеньки" пропустили две проволоки (рисунок 1). Разумеется, "ступеньки" пришлось

в двух местах просверлить. Потом согнули из жесткой проволоки крючки (рисунок 2). В верхней и нижней палочках просверлили отверстия, вставили туда крючки и закрепили двумя длинными проволоками (рисунок 3). Чтобы длинные проволоки не вылезали, на концах папа нарезал резьбу и закрутил гайки.

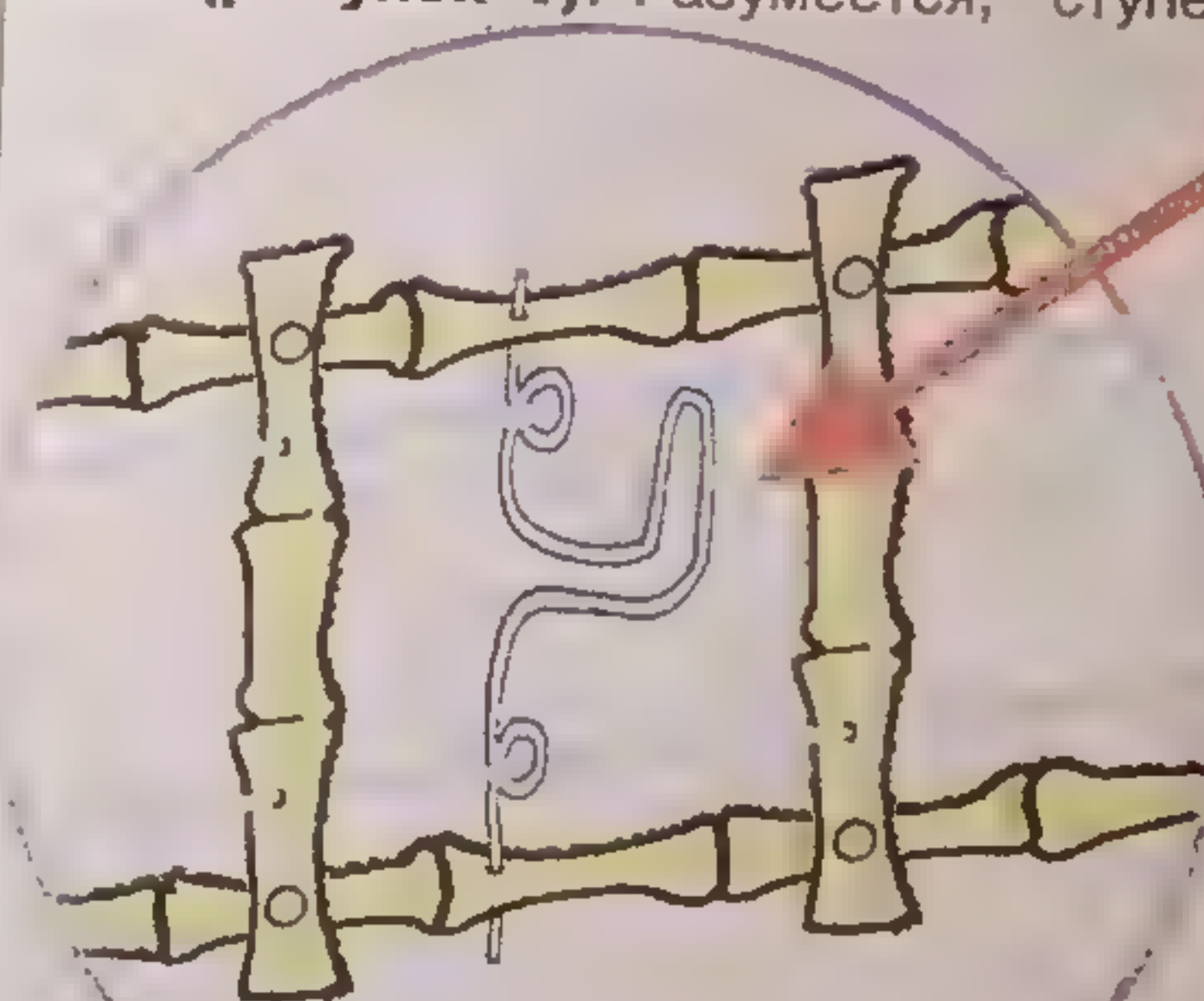
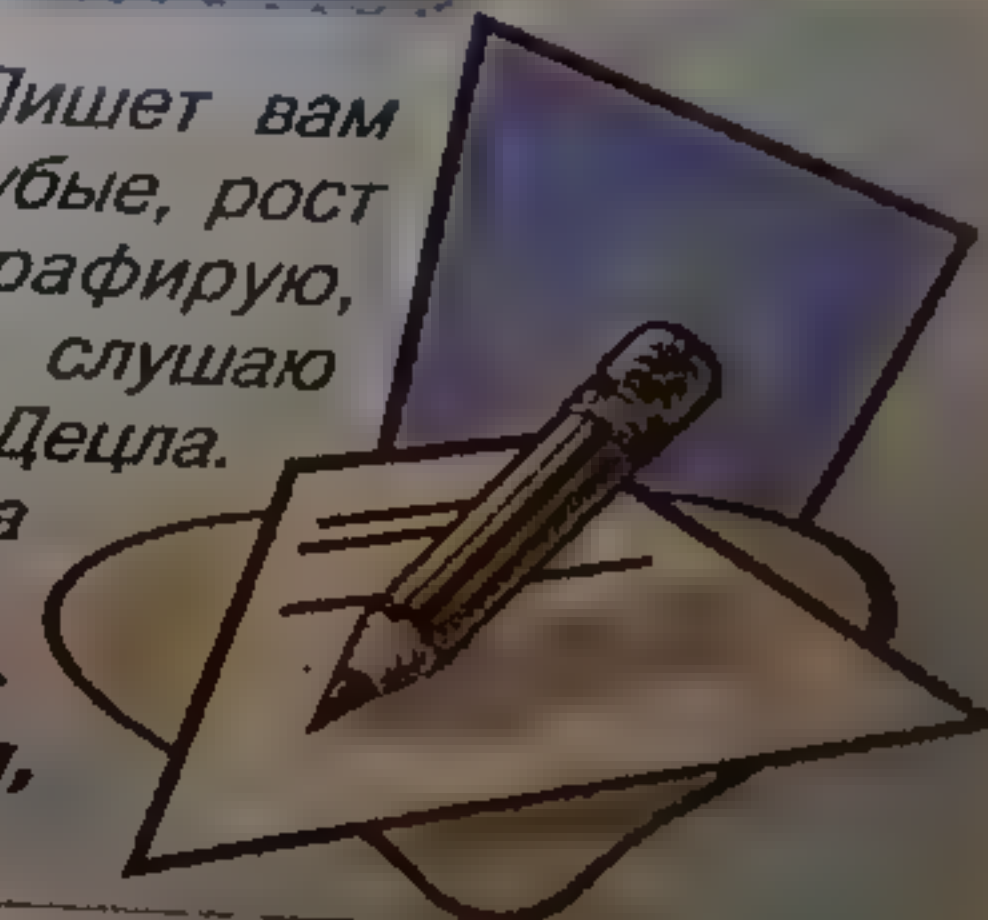


Рисунок 3

## Напишите мне

Привет, мальчишки и девчонки! Пишет вам парень 16 лет. Зовут Артур. Глаза голубые, рост 193 см. В свободное время фотографирую, пишу стихи, снимаю на видеокамеру, слушаю музыку - рэп, собираю вырезки про Дефла. Буду рад, если мне будут писать ребята от 15 до 18 лет. Фото обязательно. 646780, Омская обл., пос. Русская Поляна, ул. 60 лет Октября, д. 8, кв. 2. Артуру.



Привет всем! Меня зовут Люда. Мне 12 лет. Я хочу переписываться с девочками и мальчиками. Люблю читать книги, собираю все о здоровье. Пишите!

Мой адрес:  
446400, Самарская область, г. Кинель, ул. Орджоникидзе, д. 122а, кв. 10. Мордвиновой Людмиле.







## Народ интересуется...

Как правильно ухаживать за ремонтантной земляникой?

Лидия СОБОЛЕВСКАЯ.  
г. Называльск  
Омской области.

Ремонтантная земляника отличается от других сортов более длительным периодом плодоношения. Он начинается в конце июня и заканчивается с первыми осенними заморозками. То есть цветы и плоды на этих растениях формируются непрерывно (ремонтантно). В результате с одного растения можно получить несколько больший урожай, чем с куста обычного сорта. В связи с этим посадки ремонтантной земляники следует удобрять часто, но понемногу. Затруднение обычно вызывает размножение этих сортов. Дело в том, что большинство растений практически не образуют усов. В этом случае приходится делить взрослые кусты на части и выращивать новые растения из семян.

## ТАКОЙ ОБЫЧНЫЙ И ПРИВЫЧНЫЙ

При слове "кактус" у большинства цветоводов, скорее всего, возникнет образ растения, очень похожего на эхинопсис: шаровидный или короткоцилиндрический стебель, поверхность которого покрыта многочисленными высокими ребрами с длинными крепкими колючками.

Впрочем, ничего удивительного в этой ассоциации нет, потому что эхинопсис - это один из самых неприхотливых и распространенных видов кактусов. Правда, такая популярность порой выходит боком. Маститые кактусоводы считают обычные эхинопсисы чуть ли не сорняками в благородном колючем семействе. Любители, как правило, начинают выращивать именно этот вид, но им на первых порах не хватает опыта, и поэтому растения плохо цветут и часто имеют нехарактерную уродливую форму. В результате найти хорошо развитый эхинопсис сегодня не так-то просто.

Между тем эхинопсис - очень отзывчивый и благодарный кактус. Чтобы он соответствовал



всем видовым параметрам, его лучше выращивать из семян. Они достаточно крупные, быст-

ро всходят, поэтому проблем с семенным размножением у этих растений нет. Можно укоренить и боковой побег, так называемую детку. Это намного проще и быстрее, но следует учиты-

вать, что при длительном вегетативном размножении кактусов их способность к образованию цветочных почек снижается.

Следует отметить, что эхинопсисы не являются классическими пустынными кактусами. Они обитают в более прохладных и влажных районах. Поэтому в почвенную смесь можно добавить перегной, торф или листовую зем-

лю. Поливать их летом также надо обильнее и чаще, чем пустынные кактусы (1-2 раза в не-

делю). А вот от палящего солнца эхинопсисы лучше слегка притенить.

Что касается зимнего содержания, то для всех видов кактусов оно одинаково: с осени до весны - ни капли влаги. В противном случае на стебле образуются тонкие участки, своеобразные перетяжки, которые отнюдь не придают растению декоративности.

Цветут эхинопсисы в середине лета. Бутоны формируются долго - месяц, а то и полтора. Зато их распускание происходит буквально на глазах. Диаметр цветков обычно составляет 8-10 см. Крайние лепестки окрашены в розоватый или кремовый цвет, а центральные - снежно-белые. К сожалению, цветы эхинопсисов увядают уже на второй день.

Как и многие другие кактусы, эхинопсисы очень долговечны. При несложном, но грамотном уходе они будут расти и цвести в течение нескольких десятков лет.

## ЛЕСНАЯ ГЛОКСИНИЯ

Большинству цветоводов известен только один вид глоксинии - глоксиния красивая. Ее отличают крупные колокольчатые цветки. Глоксиния лесная известна значительно меньше, что неудивительно, ведь этот цветок появился в Европе только в середине 60-х годов. У него небольшие ланцетные листья и мелкие цветки желтого или красного цвета, которые распускаются с середины лета до осени. Высота растения не более 60 см.

Глоксиния лесная достаточно прихотлива. Летом ей нужны обильный полив и частое опрыскивание. Подкормки следует проводить еженедельно, но доза внесения должна быть в два раза меньше обычной. Осенью надземная часть растения начинает постепенно увядать. После того как листья оконча-

тельно засохнут, полив глоксинии прекращают. Но если в

В эпоху великих географических открытий ботаники Европы были заинтригованы рассказами путешественников о необычных растениях, которые живут на деревьях и при этом удивительно красиво цветут. Первые попытки окультурить прекрасных незнакомок оказались неудачными. Орхидеи не хотели расти в горшках, а из семян не появлялось ни одного проростка.

## ЦВЕТОК, КОТОРОМУ НЕ НУЖНА ЗЕМЛЯ



но вызывает размножение этих сортов. Дело в том, что большинство растений практически не образуют усов. В этом случае приходится делить взрослые кусты на части и высаживать новые растения из семян.



Глоксиния лесная известна значительно меньше, что неудивительно, ведь этот цветок появился в Европе только в середине 60-х годов. У него небольшие ланцетные листья и мелкие цветки желтого или красного цвета, которые распускаются с середины лета до осени. Высота растения не более 60 см.

Глоксиния лесная достаточно прихотлива. Летом ей нужны обильный полив и частое опрыскивание. Подкормки следует проводить еженедельно, но доза внесения должна быть в два раза меньше обычной. Осенью надземная часть растения начинает постепенно увядать. После того как листья окончательно засохнут, полив глоксинии прекращают. На зиму в почве остаются клубни, их хранят до весны при температуре 5-8 градусов.

Глоксиния достаточно легко размножается. Для этого подходит как семенной, так и вегетативный способ. Укоренение черенков и посев лучше проводить весной.

попытки окультурить прекрасных незнакомок оказались неудачными. Орхидеи не хотели расти в горшках, а из семян не появлялось ни одного проростка.

## ЦВЕТОК, КОТОРОМУ НЕ НУЖНА ЗЕМЛЯ



Секрет тропических экзотов был разгадан только в начале XIX века. Оказалось, что корни этих растений не нуждаются в почве, а семена прорастают лишь в том случае, если рядом находится грибница простейших грибов.

Наиболее привлекательная особенность орхидей - их продолжительное цветение. Оно может длиться от нескольких недель до нескольких месяцев. А все потому, что практически каждый вид этих растений опыляется строго определенным видом насекомых. Это довольно странная закономерность, особенно если учесть, что в природе обитает несколько тысяч разновидностей орхидей.

Жизнь этих растений не менее удивительна. В условиях тропического леса большинство видов орхидей вынуждены расти на ветвях деревьев, ведь через густые кроны солнечный свет практически не проникает. В результате корни растений приспособились улавливать дождевую воду и до-

вольствоваться теми минеральными солями, которые им приносит ветер. Поэтому цветоводы постепенно пришли к выводу, что выращивать многие виды орхидей не сложнее, чем обыкновенную герань. Начинаям цветоводам имеет смысл приобрести одну из самых неприхотливых разновидностей, которая называется фаленопсис. Растение сажают в смесь, состоящую из мха и кусочков коры, а поливают и подкармливают так же, как большинство обычных домашних цветов.

## ВЕДРОМ НАКРОЕШЬ - ЗАЦВЕТЕТ

**В тропических влажных лесах на гумусной почве острова Мадагаскар растет представитель семейства толстянковых - каланхоэ Блоссфельда.**

Это очень распространенное суккулентное долгоживущее растение. Оно представляет собой полукустарничек высотой до 30 см со слабоветвистыми стеблями. Листья достаточно крупные, мясистые. В феврале каланхоэ покрывается мелкими красноватыми цветками, собранными в сложные соцветия. В настоящее время существует множество разновидностей каланхоэ Блоссфельда, которые цветут ярко-желтыми, красными, розовыми и даже фиолетовыми цветками.

В комнате каланхоэ лучше развивается на ярко освещен-

ном подоконнике. Летом это растение предпочитает находиться на открытом воздухе.

После окончания цветения отрежьте цветоносы и поставьте горшок в более тенистое место.



В течение месяца почти не поливайте, затем вновь переставьте на хорошо освещенное место и поливайте, как обычно.

Срезанные верхушки вы можете укоренить в песке, смешанном с торфяной крошкой. Не

забудьте перед посадкой подсушить и припудрить места срезов толченым углем. Черенки поливайте умеренно.

Каланхоэ Блоссфельда - это суккулент и цветет только в короткие теплые дни. Эту особенность используют цветоводы, заставляя его цвести в любое время года. Для этого нужно сократить освещение до 9-10 часов в течение суток. Искусственное затенение можно создавать, накрывая растения светонепроницаемым материалом, например картонной коробкой или пластиковым ведром.

Для того чтобы каланхоэ обильнее и продолжительнее цвело, нужно ежегодно его пересаживать в земляную смесь из дерновой и листовой земли, перегноя и песка в равных частях. Благоприятно действуют и еженедельные - с весны до позднего лета - подкормки удобрением для кактусов.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.







Есть вариант для среднестатистического домашнего умельца - изменить конфигурацию арки проема, имеющегося почти в каждом панельном доме. Некоторые мастера закругляют арку долблением и высверливанием бетонной стены над ней, но это утомительная и пыльная работа. Мы делаем проще. Из доски или ДСП вырежем два треугольника, где одна из сто-

зеркальном отражении. Когда вкладыши закреплены, к ним прибавается полоска оргалита, равная по ширине толщине стены. После этого остается лишь зашпаклевать щели и покрасить либо оклеить обоями.

Работу можно упростить, если вместо ДСП или доски применить вкладыш из пенополистирола, в просторечии - пенопласта. Достаточно одного лис-

## ПОЧТИ ТРИУМФАЛЬНАЯ АРКА

*Модные ныне евроремонты постепенно сводят на нет разницу в интерьерах служебных офисов и жилых квартир. И в тех, и в других помещениях взору предстают прямые линии проемов дверей, окон, стен и потолков. И углы, углы, углы... Хочется как-то оживить интерьер, одомашнить, что ли.*

рон округлая (по циркулю), как показано на рисунке, соединим (можно гвоздями) их между собой перпендикулярными досками так, чтобы ширина вкладыша была равна толщине стены. К стене этот вкладыш может крепиться дюбелями с саморезами. Аналогично монтируется и второй угол, но в

та толщиной от 2 до 10 см, в зависимости от которой набирается нужная толщина. Одно пожелание: пенопласт должен быть марки 50 или в крайнем случае - 25. Марки 15 и 10 рыхлые и могут крошиться. Собранные на клею вкладыши приклеиваются тем же густым ПВА. Для более прочного соединения конструкцию можно прижать к углам распорками. Арка с закруглениями из пенопласта

слабее деревянной, но ведь никто никогда не бьется о нее головой!

**Сергей ДМИТРИЕВ.**

## Чтобы не замерзнуть

*Как утеплить промерзающие панельные плиты?*

**Евгений БЕРСЕНЕВ,**  
пос. Октябрьский  
Новосибирской области.

Самый простой и дешевый способ - оклеить стены в 4-6 слоев газетами. Бумага - прекрасный теплоизолятор.

Однако если от перепада

## Побелку лучше удалить

*Мы хотим оклеить потолок плиткой. Надо ли удалять старое покрытие с потолка?*

**Антон АРЦЕУЛОВ.** Красноярск.

Если потолок был покрашен масляной или водоземлюсионной краской, то клеить плитку можно прямо на нее. Только если где-то краска вздулась или отслаивается, лучше ее все-таки отскоблить. А если краска держится нормально,

## ЕСЛИ СТЕНКА ТОНКАЯ

*Хочу дать совет тем, кому придется крепить что-нибудь на тонкую стенку. Шуруп в нее не завернешь. То есть завернуть-то можно, только нагрузки он не выдержит, особенно если стенка из какого-нибудь асбоцемента или гипсокартона. Или если стенка не такая уж тонкая, но по тем или иным причинам пробку в нее вбивать нецелесообразно, а в штукатурке шуруп не держится.*

В этом случае, просверлив в стене дырочку по диаметру шурупа, посадите его на смесь цемента или сухой строительной смеси с силикатным клеем ("жидким стеклом"). Когда "схватится", на этом шурупе слона можно будет вешать. Если вылетит, только с куском стены.

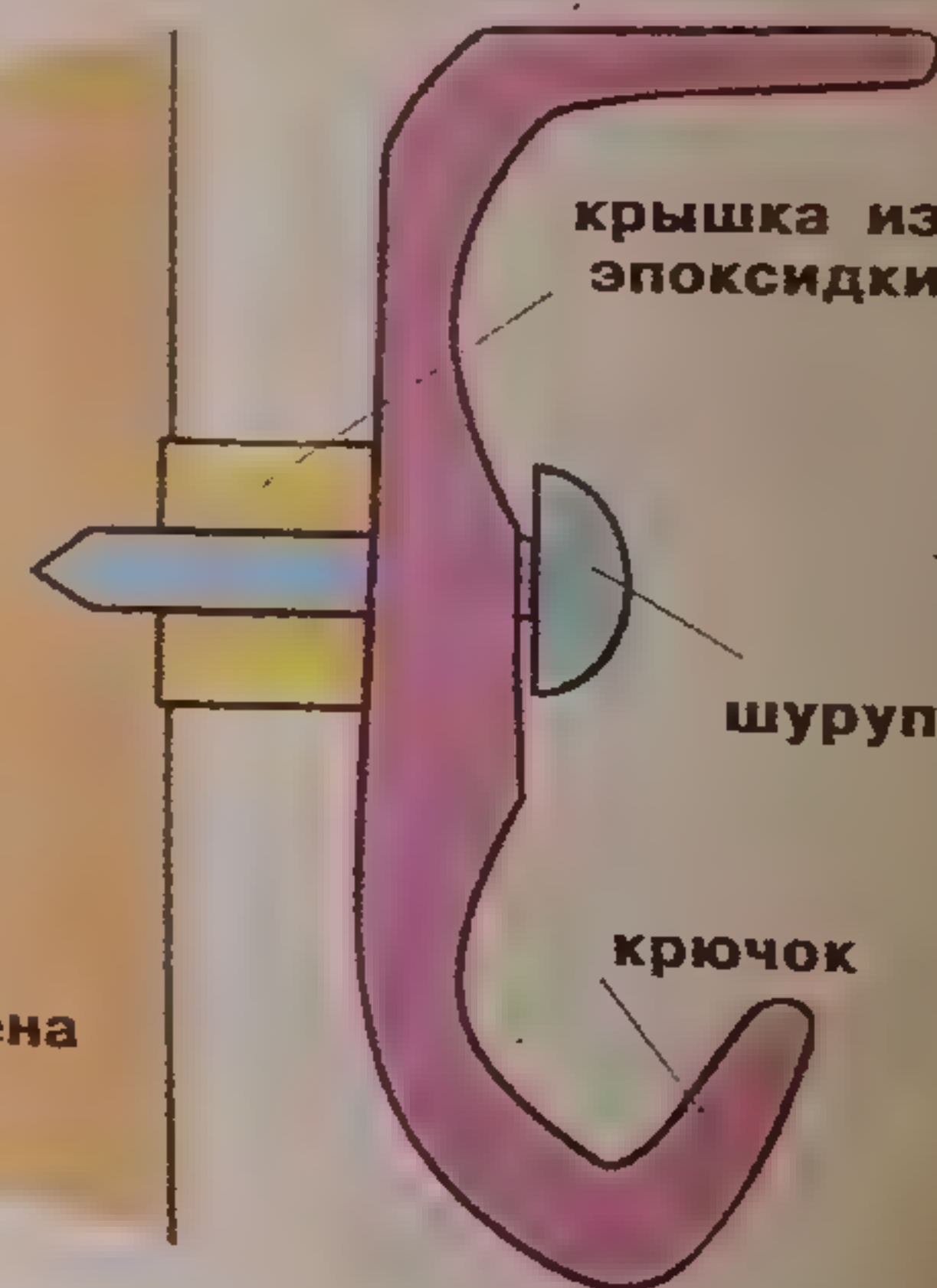
Если стенка тонкая, можно применить этот же способ, хотя соединение и не будет таким же надежным - слишком мала

площадь соприкосновения. Если есть возможность - используйте не шуруп, а винт с гайкой.

В стенках из фанеры шуруп лучше всего сажать на клей ЭДП (эпоксидку). Наносите его тонким слоем на резьбу шурупа и вкручивайте шуруп в заранее наколотое отверстие. Диаметр отверстия - одна треть диаметра шурупа.

Можно сделать накладку. Например, берете крышечку от пивной или водочной (с "винтом") бутылки, заливаете ее эпоксидкой и приклеиваете к стене, а в нее вворачиваете шуруп (см. рисунок). Лучше это делать, когда клей еще не схватился. Такое крепление хорошо в ванной, на кухне, когда на него не вешают ничего тяжелее фартука или полотенца.

**Александр ХОМЧЕНКО.** Челябинск.





## Чтобы не замерзнуть

Как утеплить промерзающие панельные плиты?

**Евгений БЕРСЕНЕВ.**  
пос. Октябрьский  
Новосибирской области.

Самый простой и дешевый способ - оклеить стены в 4-6 слоев газетами. Бумага - прекрасный теплоизолятор.

Однако если от перепада температуры на улице и в помещении на стенах появляется конденсат, этот метод не подойдет - бумажная оклейка будет вздуваться, отходить от стен. Лучше всего обшить стены хоть чем: вагонкой, фанерой, ДВП, а между стеной и обшивкой проложить утепляющие маты (на худой конец, сойдет даже мятая бумага или стекловата, но в последнем случае внешняя обивка должна быть очень плотной, без щелей). Хотя такая технология достаточно дорога. Более щадящий для кошелька вариант - обшить стены псевдовагонкой: пластиковыми "дощечками", имитирующими деревянное покрытие. Выполненные из чрезвычайно легкого и пористого материала, они отлично держат тепло.

## Побелку лучше удалить

Мы хотим оклеить потолок плиткой. Надо ли удалять старое покрытие с потолка?

**Антон АРЦЕУЛОВ.** Красноярск.

Если потолок был покрашен масляной или водоземлюсионной краской, то клеить плитку можно прямо на нее. Только если где-то краска вздулась или отслаивается, лучше ее все-таки отскоблить. А если краска держится нормально, все в порядке.

Побелку же надо снимать. Способ стандартный: сперва надо ее намочить, затем соскоблить скребком. Можно намазать потолок клеем и соскабливать побелку, когда он чуть схватится - побелка будет сходить большими пластами. Плитки можете клеить на чистый потолок. Хотя если вам удастся купить клей отечественного производства "Фарвест", можете и побелку не удалять, класть плитку прямо на нее, все равно будет держаться.

**Федор ЗАЙЦЕВ,** строитель.

пеннобласта слабее деревянной, но ведь никто никогда не бьется о нее головой!

**Сергей ДМИТРИЕВ.**

Можно сделать накладку. Например, берете крышечку от пивной или водочной (с "винтом") бутылки, заливаете ее эпоксидкой и приклеиваете к стене, а в нее вворачиваете шуруп (см. рисунок). Лучше это делать, когда клей еще не схватился. Такое крепление хорошо в ванной, на кухне, когда на него не вешают ничего тяжелее фартука или полотенца.

**Александр ХОМЧЕНКО.** Челябинск.

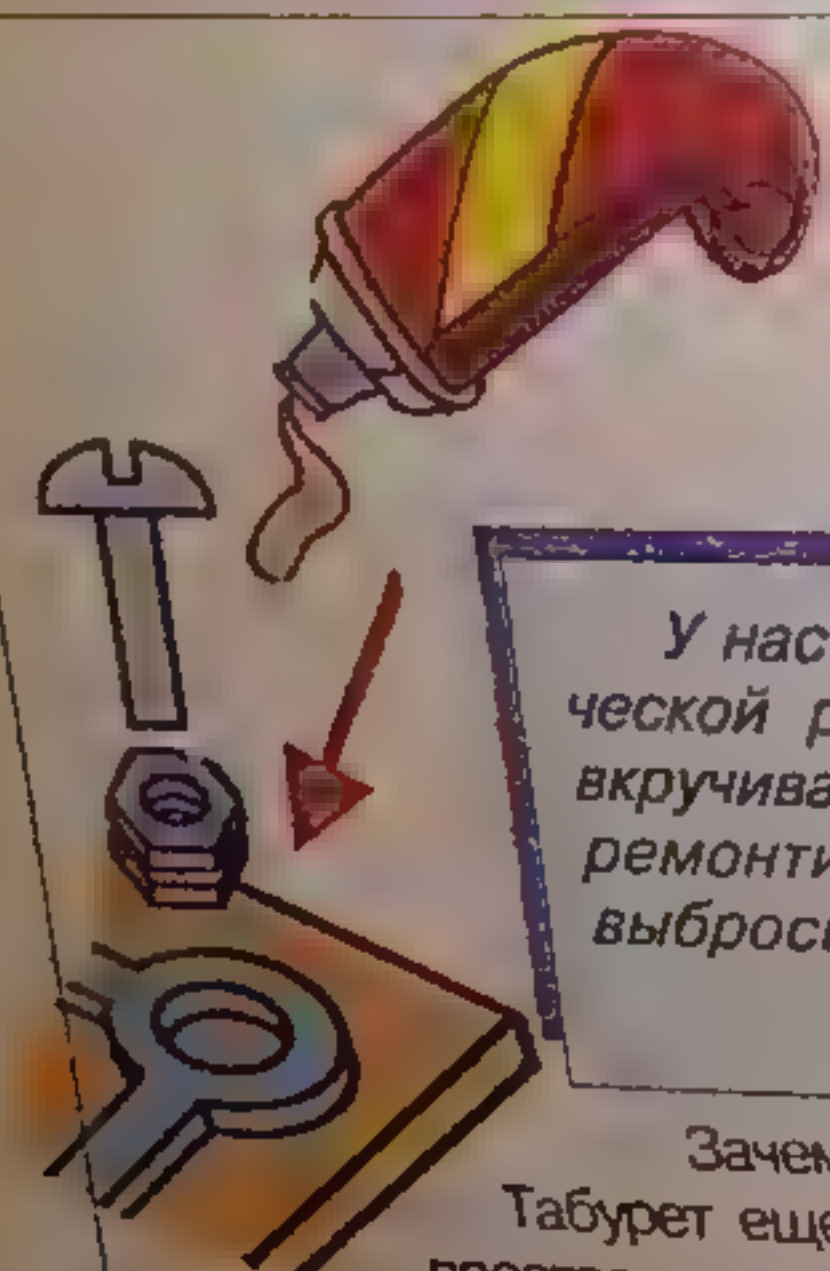
# КУПИ НОВЫЙ КОМПЬЮТЕР



## QUATRUM

**Технософт - компьютерный центр предлагает компьютер QUATRUM-Standard на базе процессора Intel® Pentium® 4 с тактовой частотой 1.50 ГГц.**  
**Тел. 261-34-01** E-mail: [contacts@pellife.ru](mailto:contacts@pellife.ru)  
**М. "Бауманская", ул. Старая Басманная, д. 25.**

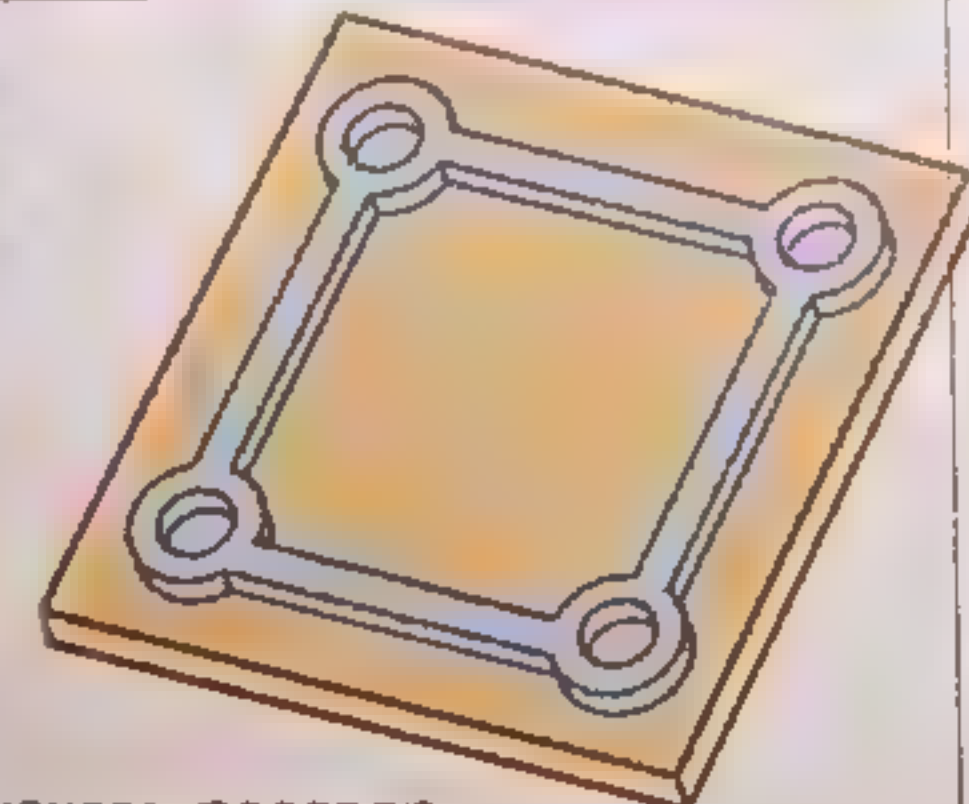
Логотипы Intel Inside и Pentium являются зарегистрированными товарными знаками Intel Corporation.



## ВСТАВЬТЕ ГАЙКУ

У нас "полетела" резьба в металлической рамке у табуретки, в которую вкручивается ножка. Можно ли ее отремонтировать или табуретку лучше выбросить?

**Тамара ЩУКИНА.** Омск.



ножки, рассверлите в раме отверстие до такого размера, чтобы гайка легла в него с некоторым натягом, и посадите гайку на эпоксидку.

Зачем же выбрасывать? Табурет еще послужит. Самое простое - посадите ножку на эпоксидку - клей ЭП-5 или ЭДП. А если вы хотите, чтобы ножка непременно вывинчивалась, возьмите гайку по диаметру винта

Чтобы не затекла резьба, вверните в гайку винт подходящего диаметра, густо смазав его любым жиром. Последовательность работы - на рисунке. Для более надежного соединения и если глубина отверстия позволяет, можно поставить две гайки - одну над другой.

У нас жутко "поет" кран - стоит его только открыть. Как убрать этот звук? И отчего он возникает?

**Ольга САМСОНОВА.** Красноярск.

## ПОЧЕМУ "ПОЕТ" КРАН

Чаще всего "поет" верхняя кромка резиновой прокладки в кране. Потoki воды обтекают ее и заставляют вибрировать, вызывая резкий и неприятный гул. Проще всего в этом случае сменить прокладку или, если новой под рукой нет, аккуратно, маникюрными ножничками, обрежьте острый край буквально на полмиллиметра.

**Алексей ТУМАНОВ.**



# ДРУГ ДОМА

№4/212  
2002

Январь

ЛУЧШИЙ СОВЕТНИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ПРИЗЫ  
ПОДАРОК  
В КАРМАН

## ЕСЛИ ВДРУГ ЗАПАХЛО ГАЗОМ...

Глаз да глаз нужен за любой работающей плитой. Особенно зимой, когда все активно пользуются газом. А вот что конкретно советует тем, у кого в квартире газ, директор службы эксплуатации внутридомового газового оборудования унитарного предприятия "Мингаз" Игорь ПЕТРИК.

- Чаще проветривайте кухню и всегда, включая газ, открывайте форточку. Однако сильный сквозняк может задуть горелку, поэтому в любом случае не оставляйте плиту без присмотра. На ночь или уходя из дома, обязательно перекрывайте кран подачи

Не следует наливать жидкость в кастрюлю или чайник, стоящие на огне: она может упасть на горелку. Лучше заполнить емкость заранее,



## ТРОФЕЙ ОХОТНИКА

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 3 кулинарный приз достался охотнику из Волгограда Николаю Ефремовичу ШУЛЬГИНУ, который рассказал, как он готовит добытые им трофеи. Приз получает также Ирина Андреевна ПОТАПОВА из г. Междовск Калужской области, научившая в нашем Клубе взаимопомощи, как сделать из тыквы оригинальную "кастрюлю" с фаршем.

Поздравляем победителей! Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи жеребьевки, которая будет проведена в следующем номере, будут определены счастливицы - двенадцать читательниц, которым достанется приз по 250 рублей.



Татьяна  
МАКАРЫЧЕВА

Любовь СЕМУШИНА  
с мужем Володи



внутридомового газового оборудования унитарного предприятия "Мингаз" Игорь ПЕТРИК.

и всегда, включая газ, открывайте форточку. Однако сильный сквозняк может задуть горелку, поэтому в любом случае не оставляйте плиту без присмотра. На ночь или уходя из дома, обязательно перекрывайте кран подачи газа.

Не следует наливать жидкость в кастрюлю или чайник, стоящие на огне: она может попасть на горелку. Лучше заполнить емкость заранее, причем не более чем на три четверти объема, чтобы при кипении ничего не убежало. В момент закипания рекомендуется приоткрыть крышку и уменьшить интенсивность пламени - из тех же соображений. Также предпочтительнее посуда с широким дном: небольшие узкие кофейники, закипев, часто опрокидываются.

Если горелка уже потухла, не пытайтесь зажечь ее снова - вы ведь не знаете, сколько газа уже накопилось. Перекройте кран и проветрите кухню. Подождите, пока горелка остынет. Если во всем "виноват" суп, снимите ее и промойте от остатков пищи и жира, проверьте все отверстия - не забиты ли они. Просушите горелку, и только тогда ею можно пользоваться снова. То же самое надо сделать, если вы включили плиту и обнаружили, что не все отверстия пропускают газ. Если же залито сопло внутри плиты, вызывайте сотрудника эксплуатационного участка.

Когда вам кажется, что в квартире пахнет газом, ни в коем случае не пытайтесь проверить свои подозрения зажженной спичкой или зажигалкой. Место утечки самостоятельно можно обнаружить мыльной эмульсией, но лучше доверить это мастерам газовой службы, использующим высокочувствительные приборы.



Если на кухне уже накопилось много газа, о чем свидетельствует сильный характерный запах, прижмите к лицу намоченный платок и, дыша через него, войдите в помещение, перекройте кран и откройте окно. Если войти уже нельзя, выведите всех из своей и соседских квартир и срочно вызывайте службу газа (04) и пожарных (01). Не пользуйтесь при этом электроприборами - выключателями, звонком, своим телефоном, чтобы не вызвать искры или повышения температуры, которые могут спровоцировать взрыв. Приезда специалистов дожидайтесь на улице. Если газ вспыхнул в месте утечки, не тушите его: пока он горит, опасности взрыва нет. Постарайтесь перекрыть кран и проследить, чтобы не вспыхнули расположенные рядом предметы. Все остальные действия - те же.

Если запах газа явственно ощущается в подъезде, сразу же звоните по номеру "04" и распахните в подъезде все окна и двери, чтобы не допустить взрывоопасной концентрации. Поскольку природный газ легче воздуха, он скапливается на верхних этажах. Поэтому в первую очередь нужно открывать окна там и входную дверь внизу - чтобы со-

здать сквозняк. Предупредите соседей, убедите их не пользоваться электрозвонками и открытым огнем, сообщите о случившемся в лифтовую. Выведите на улицу детей и пожилых людей, а также жильцов квартир, расположенных по соседству с источником утечки. При этом всем лучше дышать через смоченные водой платки. Встретьте прибывших специалистов на улице, скажите им, откуда распространяется газ, и выполняйте их указания.

Если взрыв прогремел у ваших соседей, перекройте газ в своей кухне, отключите электричество и немедленно покиньте квартиру, закрыв за собой дверь. Сразу же вызывайте службу газа, пожарных и "скорую помощь", а до их прибытия по возможности спасайте людей из-под обломков и тушите пожар. Но будьте осторожны: взрывы могут повториться.

Чтобы всего этого не случилось, каждый должен соблюдать правила пользования газом в быту и соответствующие строительные нормы. И главное - помните: все работы, связанные с газом, должны выполнять только специалисты!

Записала  
Марина ШАРУПО.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

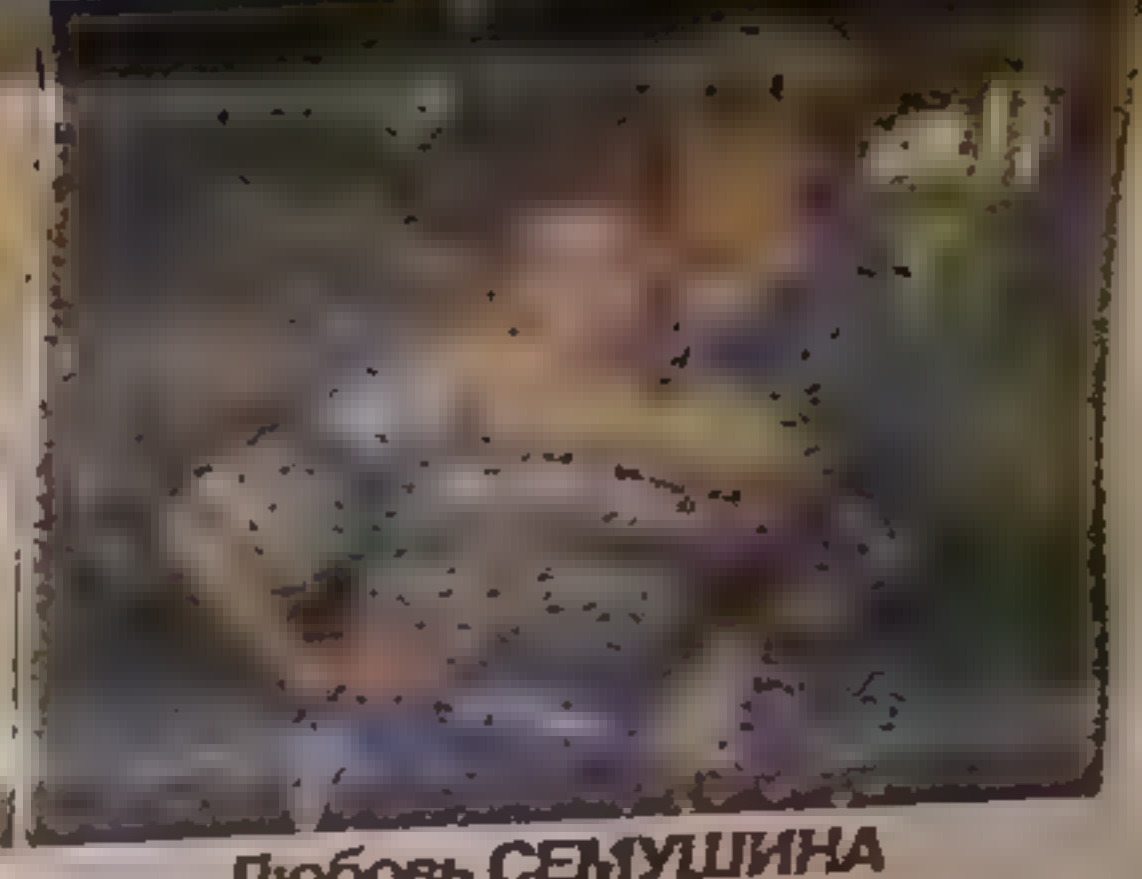
"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютеров, будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 18 февраля 2002 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 6 за прошлый год в счастливую дюжину попали Инна Владимировна БОСОВА из с. Украинка Омской области, Эмма Даниловна КНЯЗЕВА из Санкт-Петербурга, Татьяна Валерьевна МАКАРЫЧЕВА из Пензы, Наталья Викторовна МАЛИЕВСКАЯ из пос. Богородское Московской области, Александр Алексеевич МАНУЙЛОВ из пос. Леонидово Сахалинской области, Валентина Александровна ПАВЛОВА из пос. Максатиха Тверской области, Эльвира Петровна ПОТЕХИНА из г. Дербент, Дагестан, Любовь Ивановна СЕМУШИНА из Кирова, Марина Ивановна ТУМАНОВА из Благовещенска, Олег Алексеевич ФОМИН из г. Новочеркасск Ростовской области, Татьяна Николаевна ХОВАНСКАЯ из Краснодара и Ольга Ивановна ЧЕРДАНЦЕВА из с. Устьянка Алтайского края.



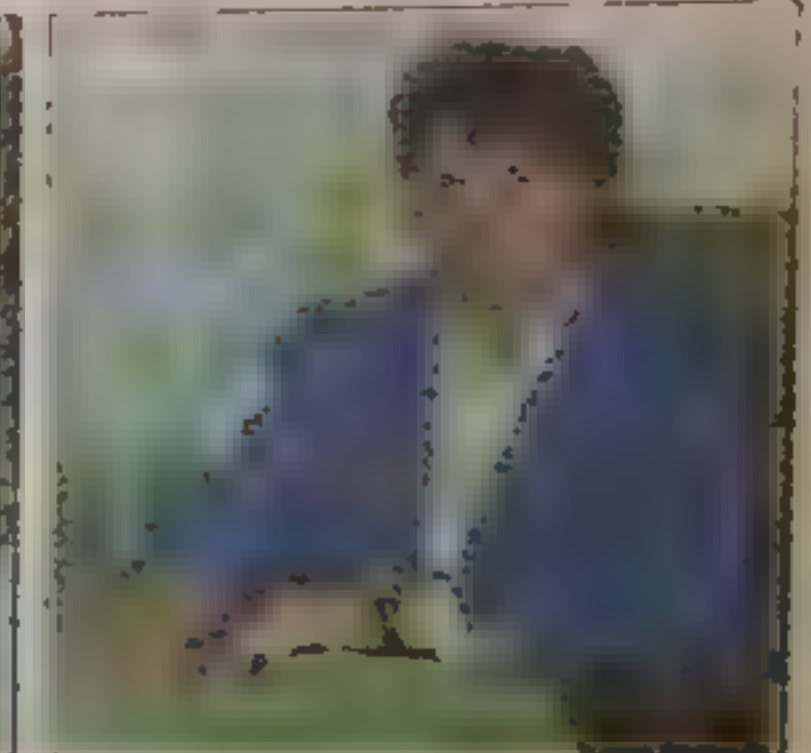
Татьяна  
МАКАРЫЧЕВА



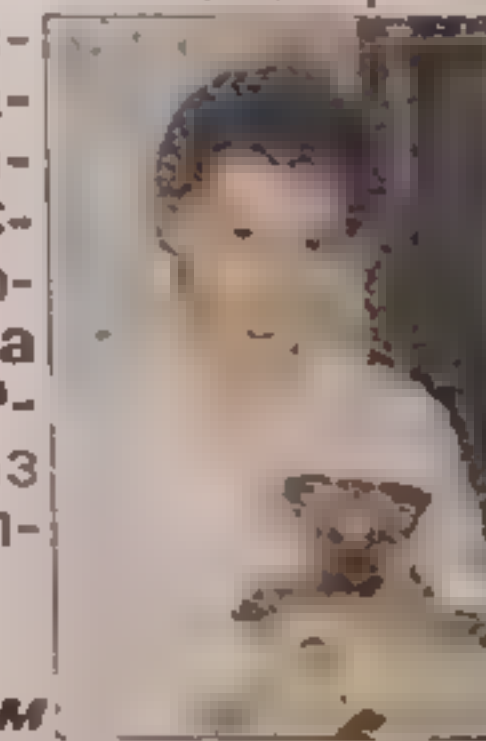
Любовь СЕМУШИНА  
с мужем Володей



Валентина  
Александровна  
ПАВЛОВА



Ольга Ивановна  
ЧЕРДАНЦЕВА



Инна БОСОВА



Олег Алексеевич  
ФОМИН



Марина  
ТУМАНОВА

Поздравляем  
победителей!

"Друг дома" № 4

Фамилия, имя, отчество

Домашний адрес

Хочу спросить у "Друга дома" о...

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 18.02.2002 г.





Для начала приведем отрывок из письма Катерины Алексеевны: "Я замужем уже двенадцать лет. Все эти годы мужа бил. В конце концов я не выдержала и подала на развод. Сейчас, когда до суда осталось несколько недель, он вроде как одумался. Говорит, что изменился, что больше и пальцем меня не тронет, что никогда не будет ни обижать, ни унижать. Но может ли он измениться? И как мне узнать, действительно

## МОЖЕТ ЛИ ОН ИЗМЕНИТЬСЯ?

**Очень часто приходят письма от женщин, ставших жертвой домашнего насилия. Что делать, если муж поднимает на тебя руку? Уходить или надеяться, что он сможет измениться?**

ли он изменился или это лишь очередная его уловка? У нас две дочери, и я не хочу, чтобы они выросли, думая, что мужчина, бьющий свою жену, поступает правильно и не заслуживает осуждения и наказания!"

Нет ничего страшнее высказывания "бьет - значит любит". Очевидно, что в подобной семье счастья нет и быть не может. Женщина, решившая расстаться с мужем, поднимающим на нее руку, спасает от горькой участи не только себя, но и своих детей, которые, видя мать

несчастной, униженной и раздавленной, переживают страшный стресс.

Что же касается вопроса, способен ли мужчина, позволяющий себе поднимать руку на женщину, измениться, то будем откровенны - это очень маловероятно. Не стоит надеяться на чудо. Статистика говорит, что лишь пятеро из ста таких мужчин способны контролировать себя, если их к тому вынуждают обстоятельства. Остальные девяносто пять процентов не перестают бить жен даже под страхом

развода или вызова милиции.

Женщины часто спрашивают, стоит ли возвращаться к такому мужу, если он обещает исправиться. Наверное, не стоит. Взрослые люди не меняются, они могут лишь на время взять себя в руки, но вскоре все, что копится внутри, обязательно вырвется наружу. Согласно статистике, прежде чем окончательно уйти от мужей-садистов, женщины возвращаются к ним в среднем семь-восемь раз. Это означает, что они столько раз подвергают себя и детей ужасным испытаниям.

**Людмила СТУПАКОВА,**  
психолог.

## ВСЕ ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ

**Результаты социологических опросов и статистические данные свидетельствуют, что все чаще и чаще в последнее время люди заключают повторные браки. Время показывает, что они являются более стабильными, чем первые. Потому что, во-первых, человек с возрастом накапливает некий опыт, становится более терпимым. И если что-то в 20 лет для него является поводом для развода, то в 35 он что-то не обратит внимания или пережить более спокойно.**

К тому же после тридцатилетнего рубежа у многих людей, а у женщин особенно, возрастает страх одиночества, и все чаще и чаще вспоминается пресловутый стакан воды, который должен подать (если что случится!) дорогой супруг.

Повторные браки, как ни странно, более стабильны еще и потому, что третий и последующий браки у нас в обществе (пока еще) не совсем приветствуются. Если первый развод уже давно никого не удивляет, то на второй и третий посматривают как-то странно.

себе нового супруга по старой схеме.

...Даша выросла в семье, где была тихая покорная мама и жесткий, порой деспотичный отчим. "Я хочу, - говорил он Даше, - чтобы ты выросла настоящим человеком!" В связи с этим он заставлял Дашу ежедневно убирать квартиру так, чтобы не было ни пылинки (сам лазил под кровать и проверял, все ли там безукоризненно). Уроки - уборка - уроки, вот и все, что было в ее школьные годы. Она не имела права хо-

ного, он, непонятно на что вдруг разозлившись... запер ее в маленькой и тесной кладовке...

Дарья долго набиралась сил, чтобы развестись с этим человеком - и в итоге сделала это. Почти пять лет жила одна - снимала комнату, работала. Ее второй супруг, Павел, был красавец-мужчина, к тому же большой и сильный. Он всячески заботился о ней - отвозил и забирал с работы, покупал во время болезни всякие вкусные вещи, возил отдыхать... Толь-



## ПЯТЕРКА ЗА ЗРЕНИЕ

**Правильно ли читает ваш ребенок?**

Современные дети очки не любят - не хотят, чтобы их в школе обзывали "очкариками". Что делать, если ваш ребенок стесняется носить очки? Как сохранить зрение у ребенка? На эти вопросы отвечает кандидат медицинских наук, доцент кафедры



# ПЯТЕРКА ЗА ЗРЕНИЕ

Правильно ли читать?

**Современные дети очки не любят - не хотят, чтобы их в школе обзывали "очкариками". Что делать, если ваш ребенок стесняется носить очки? Как сохранить зрение у ребенка? На эти вопросы отвечает кандидат медицинских наук, доцент кафедры медподготовки Белорусского государственного университета Леонард ФРОЛОВ.**

- Очки - великое чудо в решении проблемы со зрением. К сожалению, история не сохранила имени мастера, его создавшего. Еще на портрете 1352 года, на котором изображен кардинал Югон, мы видим его в очках, состоявших из двух обрамленных линз и двух дужек, скрепленных вместе и помещенных возле глаз. Объясните вашему ребенку, какая это древняя вещь - очки, скольким людям они помогли в беде. Не забывайте, что зрение у него стараются "отнять" телевизор, чтение лежа. Если человек ближе наклоняется к книге, чаще меняет положение тела за чтением - налицо признаки умственного утомления, и нужно отдохнуть. Еще губительнее для глаз - чтение лежа на боку. Один край книги будет ближе другого, и установка глаз на строку постоянно меняется. К тому же в таком положении страницы освещаются неравномерно.

Пощадите глаза, ведь они выполняют колоссальную ра-

боту во время даже обычного чтения. Ученые установили, что в это время глазодвигательные мышцы передвигают глаза вдоль строки скачками. Распознавание букв представляет собой быстрое различение огромного числа деталей. Скажем, буква "щ" состоит из девяти штрихов (4 вертикальных, 3 горизонтальных и 2 внутрибуквенных просвета). Соответственно в 129 буквах (три строчки книжного текста) глаз различает 1170 черных и белых объектов.

Острота зрения измеряется единицами. При его ухудшении оно определяется долями единицы (0,9; 0,8; 0,7 и так далее). А потому единица по зрению в конце учебного года (всегда нужно в это время вашего школьника вести на осмотр к врачу) - это "пятерка" ученику за правильное использование природного дара. Научите детей зарабатывать ее с первых школьных дней.

Записала  
Татьяна НИКОЛАЕВА.

...Даша выросла в семье, где была тихая покорная мама и жесткий, порой деспотичный отчим "Я хочу, - говорил он Даше, - чтобы ты выросла настоящим человеком!" В связи с этим он заставлял Дашу ежедневно убирать квартиру так, чтобы не было ни пылинки (сам лазил под кровать и проверял, все ли там безукоризненно). Уроки - уборка - уроки, вот и все, что было в ее школьные годы. Она не имела права ходить на улицу (отчим считал, что улица портит детей), ни разу за всю учебу в школе не посетила ни одного дня рождения одноклассников (отчим считал, что случайно допускать какую-то оплошность - разбила чашку, получила тройку, дольше пяти минут проговорила по телефону, - ее запирали в маленькую тесную кладовку, где было практически невозможно дышать... Как она ненавидела этот дом! Конечно, мама ее любила, но никак не могла защитить, тогда бы досталось и ей... Даша с трудом дождалась момента окончания школы, и как только ей исполнилось 18, буквально тут же вышла замуж за Олега - парня из соседнего двора. Он был такой сильный, уверенный в себе! Уже давно работал, имел собственную квартиру и машину. Погрузив Дарьины многочисленные вещи, быстро увез ее к себе. Теперь она была уверена - отчим до нее никогда не доберется... Даша действительно чувствовала себя защищенной рядом с Олегом. Для него практически не было неразрешенных проблем - помог устроиться молодой жене на работу, заставил поступить на заочное отделение института. Он давал ей столько денег, сколько нужно, и всегда говорил: "Да, Дашутка, повезло тебе! Ведь ты теперь как за каменной стеной!" Она и сама в это верила. Прошло несколько лет. Бизнес Олега разладился, он долго переживал, пытался что-то наладить, но ничего не получалось. Дела шли хуже и хуже... Олег начал попивать, все чаще был злым и раздраженным. Напившись, поднимал руку на Дашу. Она плакала, просила, умоляла - все было бесполезно. А однажды, когда вернулась после работы чуть позже обыч-

Иногда женщины, устав от бытовых неурядиц, стремятся с помощью повторного брака решить свои бытовые проблемы - сделать ремонт, воспитать непослушного сына, получить материальную поддержку. Но брак, заключенный по принципу "таким образом я решу свои проблемы", тоже обречен на неудачу. Потому что ремонт в конце концов заканчивается, сын почему-то так и остается неуправляемым, а материальная поддержка перестает приносить ожидаемое удовольствие. И становится как-то беспокойно на душе, сразу хочется почитать роман о любви или послушать истории подружек о том, как это прекрасно - любить и быть любимой, хочется убежать в какую-то новую компанию, где все веселые и незнакомые и есть возможность флирта, а там, глядишь...

Очень часто мы выбираем

ее в маленькой и тесной кладовке... Дарья долго набиралась сил, чтобы развестись с этим человеком - и в итоге сделала это. Почти пять лет жизни она снимала комнату, работала. Ее второй супруг, Павел, был красавец-мужчина, к тому же большой и сильный. Он всячески заботился о ней - отвозил и забирал с работы, покупал во время болезни всякие вкусные вещи, возил отдыхать... Только вот при совместной жизни выяснилась одна вещь - без Павла Даша не имела права никуда ходить. Ни к подругам, ни погулять, ни съездить по каким-нибудь делам. Он контролировал каждый ее поступок и каждое движение. А если ему что-то не нравилось, закатывал самую настоящую истерику... Она и сейчас живет с ним, маленькая запуганная женщина. Свыклась со своей жизнью и покорно сидит дома. Она теперь уверена, что все мужчины такие, чего ж тогда стараться и что-то искать?

Даша выросла в семье, где была тихая покорная мама и жесткий, порой деспотичный отчим "Я хочу, - говорил он Даше, - чтобы ты выросла настоящим человеком!" В связи с этим он заставлял Дашу ежедневно убирать квартиру так, чтобы не было ни пылинки (сам лазил под кровать и проверял, все ли там безукоризненно). Уроки - уборка - уроки, вот и все, что было в ее школьные годы. Она не имела права ходить на улицу (отчим считал, что улица портит детей), ни разу за всю учебу в школе не посетила ни одного дня рождения одноклассников (отчим считал, что случайно допускать какую-то оплошность - разбила чашку, получила тройку, дольше пяти минут проговорила по телефону, - ее запирали в маленькую тесную кладовку, где было практически невозможно дышать... Как она ненавидела этот дом! Конечно, мама ее любила, но никак не могла защитить, тогда бы досталось и ей... Даша с трудом дождалась момента окончания школы, и как только ей исполнилось 18, буквально тут же вышла замуж за Олега - парня из соседнего двора. Он был такой сильный, уверенный в себе! Уже давно работал, имел собственную квартиру и машину. Погрузив Дарьины многочисленные вещи, быстро увез ее к себе. Теперь она была уверена - отчим до нее никогда не доберется... Даша действительно чувствовала себя защищенной рядом с Олегом. Для него практически не было неразрешенных проблем - помог устроиться молодой жене на работу, заставил поступить на заочное отделение института. Он давал ей столько денег, сколько нужно, и всегда говорил: "Да, Дашутка, повезло тебе! Ведь ты теперь как за каменной стеной!" Она и сама в это верила. Прошло несколько лет. Бизнес Олега разладился, он долго переживал, пытался что-то наладить, но ничего не получалось. Дела шли хуже и хуже... Олег начал попивать, все чаще был злым и раздраженным. Напившись, поднимал руку на Дашу. Она плакала, просила, умоляла - все было бесполезно. А однажды, когда вернулась после работы чуть позже обыч-

Дело в том, что очень часто женщина, которую обижали в детстве в семье, пытается найти во взрослой жизни большого, сильного, уверенного в себе "защитника", который на деле оказывается точно таким же диктатором и постепенно начинает обращаться с женщиной так же, как обращались с ней в родительском доме. Она разводится, уходит от "плохого" мужа и... находит очередного "защитника", который так же начинает ее угнетать.

Очень многие заключают повторный брак, исходя из старого сценария, и опять наступают на те же грабли, а счастье в личной жизни все так же далеко и недостижимо... Поэтому прежде чем заключить второй брак, обязательно проанализируйте, что послужило причиной для развода. Какие черты характера супруга были для вас притягательны, а какие неприемлемы? Подумайте, почему вас тянет именно к этому типу людей?

Только поняв, в чем проблема, и изменившись внутренне, вы сможете найти именно того человека, с которым действительно будете счастливы.

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

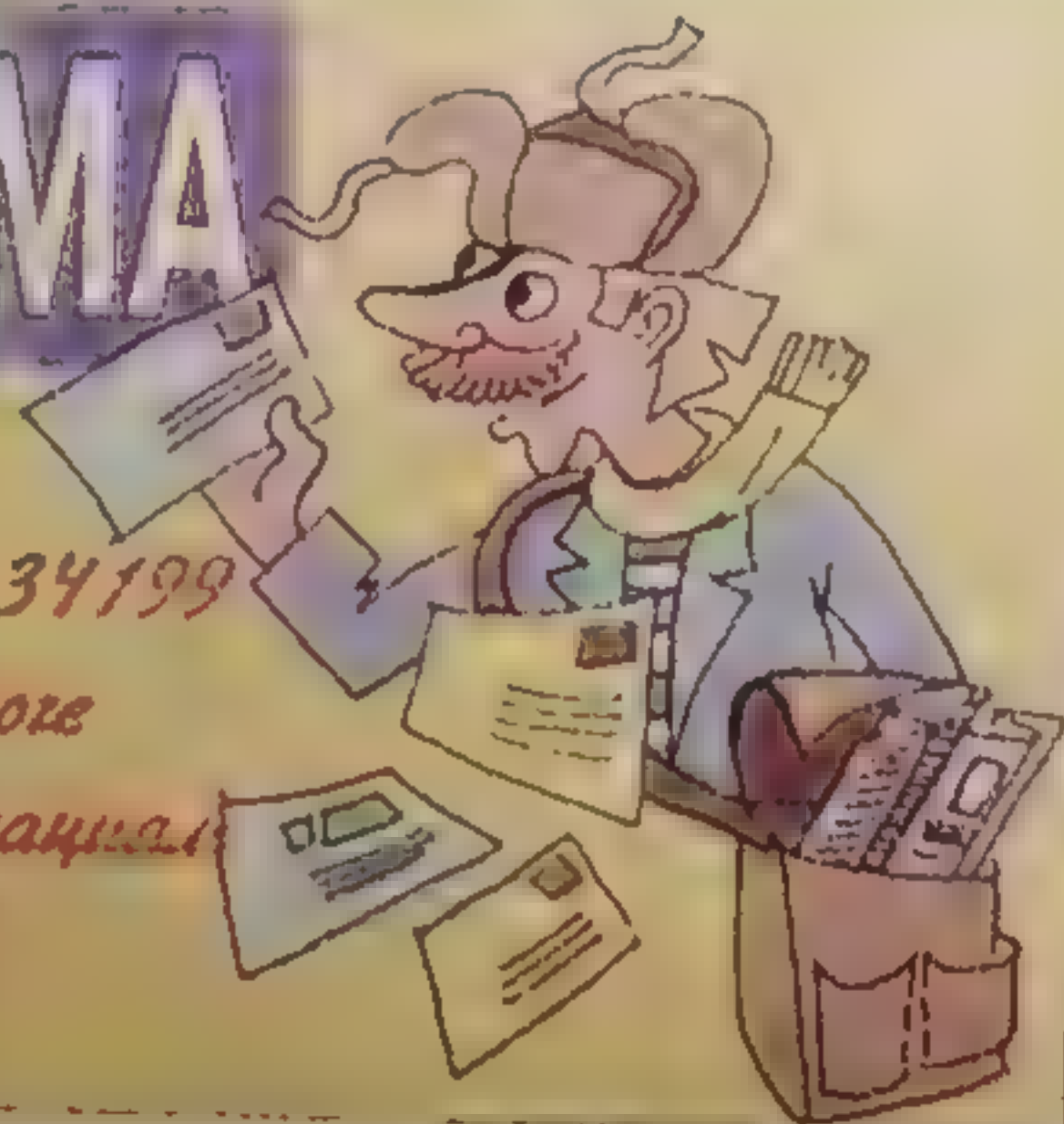
## ДРУГ ДОМА

Наш подписной индекс - 34199

в Объединенном каталоге

ЖК РФ по телекоммуникациям

"Почта-2002"





# ИЛЛЮЗИЯ СВОБОДЫ

Проще всего списать все на мужскую инфантильность и страх ответственности. Мол, пришел, пообщался, удовольствие получил, а дальше - я не я и хата не моя. Но так ли это?

Судя по вашему письму, он и так фактически ведет себя как муж. И деньгами помогает, и заботится о вас, гуляет с ребенком, даже дачу строит. Причем, что характерно, не себе — опять-таки вам. Да десятки тысяч женщин по всей великой и необъятной Руси вам обзавидуются! Если бы его отношение к вам было инфантильно-безответственным, вряд ли вы от него дождались бы чего-нибудь большего, чем секс и совместные развлечения. А что до нежелания жениться...

Скорее всего, вам попался свобододлюбивый холостяк. Вообще основных типов холостяков три. Первый - "непризнанный гений". Эдакое существо не от мира сего, увлеченное какой-то идеей, хобби. Как в первом классе начал детекторные приемники паять; так и не может остановиться. Второй - "сынок". Довольно неприятный инфантильный тип, завоспитанный мамочкой. Сам он ничего сделать не в состоянии; ему 30-40 лет, а он даже не знает, где ближайшая булочная и откуда берутся каждое утро чищенные ботинки. Третий, к которому, судя по всему, и принадлежит ваш друг, - "холостяк по убеждению". Такие люди серьезны, часто элеган-

Я разведена, сыну 8 лет. Уже четыре года встречаюсь с мужчиной. Он холостой, приходит два-три раза в неделю, но жениться не хочет. Говорит, что любит, во всем помогает мне, дает деньги, летом строил мне дачу. К сыну он тоже относится хорошо, и сын его любит. Я очень его люблю, но почему он не женится? И можно ли заставить его жениться?

**Ольга С-ОВА. Владимирская область.**

ны, отнюдь не чураются женщин и при этом нередко настроены на серьезные длительные отношения. Но вот беда — они привыкли обеспечивать и обслуживать себя самостоятельно, не надеясь ни на кого, кроме себя. Есть, правда, тут и свои положительные моменты. Обычно безответственные, инфантильные мужчины в буквальном смысле присасываются к женщинам и являются к ним в гости не иначе как с ворохом грязных рубашек и готовой легендой о том, как им плохо, одиноко, как их чуткую душу никто не ценит. Настоящий, уверенный в себе холостяк такого никогда не позволит. Он изначально уверен: все, что ему надо, сможет сделать не хуже женщины. Поэтому, если он не садится вам на шею, а, наоборот, помогает, старается что-то для вас сделать, возможно, он действительно чувствует по отношению к вам своеобразную ответственность.

Можно ли попробовать женить его на себе? В принципе можно. Например, засунуть подушку под платье и "обрадуйте" его тем, что скоро он станет папой. Или заявите, что вход в постель с завтрашнего дня только по предъявлению штампа ЗАГСа в паспорте. Можно начать потихоньку переносить свидание "на потом", намекая, что, мол, хочется стабильности отношений... Только такие методы, основанные на шантаже, вряд ли сделают вас счастливой, даже если он согласится зарегистрировать отношения. Часто такие люди, как ваш друг, нуждаются даже не в свободе, а в иллюзии свободы. И если для одних крепкий тыл - семья, то для таких, как он, тыл - прежде всего он сам.

Серьезность его отношений к вам можно оценить, обратив внимание на следующие моменты. Он не скрывает от вас ни своего прошлого, ни настоящего; готов подстраиваться под

вас, корректируя свои планы в зависимости от ваших требований; никогда не исчезает без предупреждения и не появляется внезапно; ценит ваше право на свободное время, не возражает против работы, хобби; не диктует вам стиля поведения, одежды, да и жизни в целом; всегда или почти всегда готов помочь - что-то сделать, куда-то сходить; охотно общается с вашими друзьями, родственниками; не стесняется знакомить вас со своими. Если хотя бы половина этих признаков присутствует, при этом ведет он себя по отношению к вам как мужчина, а не как "сынок" (пришел, поел, переспал, отдохнул и - до свидания до следующей недели), то есть старается как-то облегчить и украсить вашу жизнь, - можете быть спокойны: вы у него единственная, он вас любит, переживает за вас. Понятно, что для вас

Понятно, что для большинства женщин штамп ЗАГСа - символ стабильных отношений. Но символ - он символ и есть. Поэтому вам надо твердо решить для себя: либо вы рвете с этим мужчиной, ибо при всей к вам любви затащить его в ЗАГС, скорее всего, не удастся, а даже если затащите, в ритме и стиле ваших отношений вряд ли что изменится; либо принять его таким, какой он есть. Кстати,

при всей внешней твердости такие люди очень часто болезненно нерешительны, но их комплексы подавлены и загнаны глубоко внутрь. Это одна из причин, по которой они не решаются на какие-то "глобальные" перемены. Их принципы: "лучшее - враг хорошего" и "от добра добра не ищут". Зато это - залог стабильного отношения таких мужчин к своим подругам.

Кстати, на Западе, особенно в Европе, довольно распространен сейчас брак по типу "супруги-любовники", когда мужчина и женщина фактически и даже юридически являются супругами, но общего хозяйства не ведут, материально друг от друга не зависят, живут отдельно, а общаются лишь "по потребности". Итак, если отношения по такому типу вас не устраивают - постарайтесь найти в себе силы порвать с ним; если же действительно он дорог вам... В конце концов, такое сосуществование имеет ряд плюсов: стирать меньше, готовить меньше, в доме нет чужого человека, под которого надо подстраиваться, никто по полчаса не сидит в туалете... При этом и деньгами помогает, и дачу строит. А что до стабильности, так штамп в паспорте - наименее действенное средство от супружеских измен.

**Марина ЛЬВОВА,**  
психолог

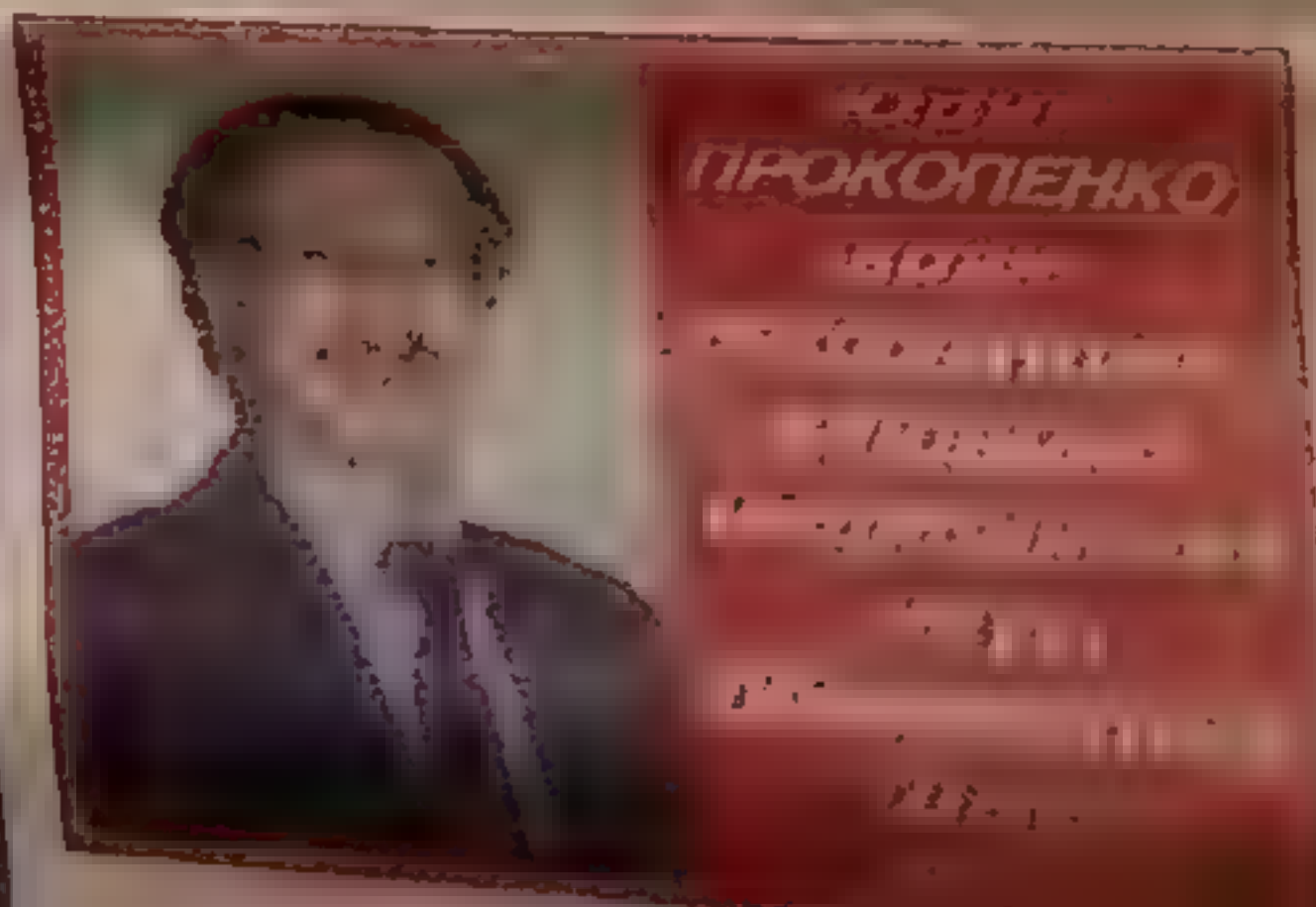
# ПУСТЬ ДОКТОР

Какие средства для повышения потенции отпускаются без рецепта?

**И. Н.  
Новосибирск.**

# РАЗРЫВ РАЗРЫВ ПОСЛЕ

У нас с моим молодым человеком все время рвутся презервативы. Он говорит, что до меня у него такого не было. А я до него не пользовалась презервативами. Он сказал, что у меня какая-то способность к этому... И я сама в растерянности - не знаю, что делать. Гормональные препараты и спирали я не хочу





утро. Численные значения. Третьи, к которому, судя по всему, и принадлежит ваш друг, - "холодастак по убеждению". Такие люди серьезны, часто эlegant-

стараться не то для вас сделать, возможно, он действительно чувствует по отношению к вам своеобразную ответственность.

к вам можно оценить, обратив внимание на следующие моменты. Он не скрывает от вас ни своего прошлого, ни настоящего; готов подстраиваться под

вам любви затащить его в ЗАГС, скорее всего, не удастся, а даже если затащите, в ритме и стиле ваших отношений вряд ли что изменится; либо принять его таким, какой он есть. Кстати,

не до стабильности, так штамп в паспорте - наименее ответственное средство от супружеских измен.

Марина Дыкова

## Душевные проблемы

Какие средства для повышения потенции отпускаются без рецепта?

И.Н.  
Новосибирск.

Почти все. И "Виагра", и "Иохимбе"... Но если у вас проблемы с потенцией, лучше обратиться к врачу - он выяснит первопричину и назначит лечение. Ведь в иных ситуациях таблетки бесполезны, например, при патологии кровеносных сосудов органов малого таза. Единственное, что вы можете попробовать принимать самостоятельно, - витаминные препараты или "царские таблетки № 1" - гомеопатическое средство, которое, даже если не поможет, вреда точно не принесет (конечно, если соблюдать дозировку).

## Боятся не надо

Мне врач сказал, что необходима операция - удаление одного яичка. Как это отразится на моей "мужской силе"?

Иван Л. Брянск.

Не волнуйтесь - никак не отразится. Яички - парный орган, и одно вполне справляется со своими функциями. Так что, если врач рекомендует, наверняка есть показания. Не бойтесь и соглашайтесь на операцию.

Михаил СЕМЕНОВ,  
врач-психотерапевт.

# РАЗРЫВ РАЗРЫВУ РОДИН

У нас с моим молодым человеком все время рвутся презервативы. Он говорит, что до меня у него такого не было. А я до него не пользовалась презервативами. Он сказал, что у меня какая-то способность к этому... И я сама в растерянности - не знаю, что делать. Гормональные препараты и спирали я не хочу использовать. Сексом мы с моим молодым человеком занимаемся постоянно - по несколько раз на день. Назовите, пожалуйста, вероятную причину постоянного разрыва презервативов. Может, мы не подходим друг другу физически? Не грозит ли нам разрыв отношений?

Таня, 18 лет.

Расставаться из-за презервативов - глупость. Они могут рваться по разным причинам, которые вовсе не имеют отношения к вашим взаимоотношениям. Более того, можно сказать, что в определенной степени именно повышенная активность - ваша или молодого человека - может служить признаком чувств, возбуждения, привязанности друг к другу. А ведь именно такая повышенная активность порой и приводит к разрыву "лучшего средства против СПИДа".

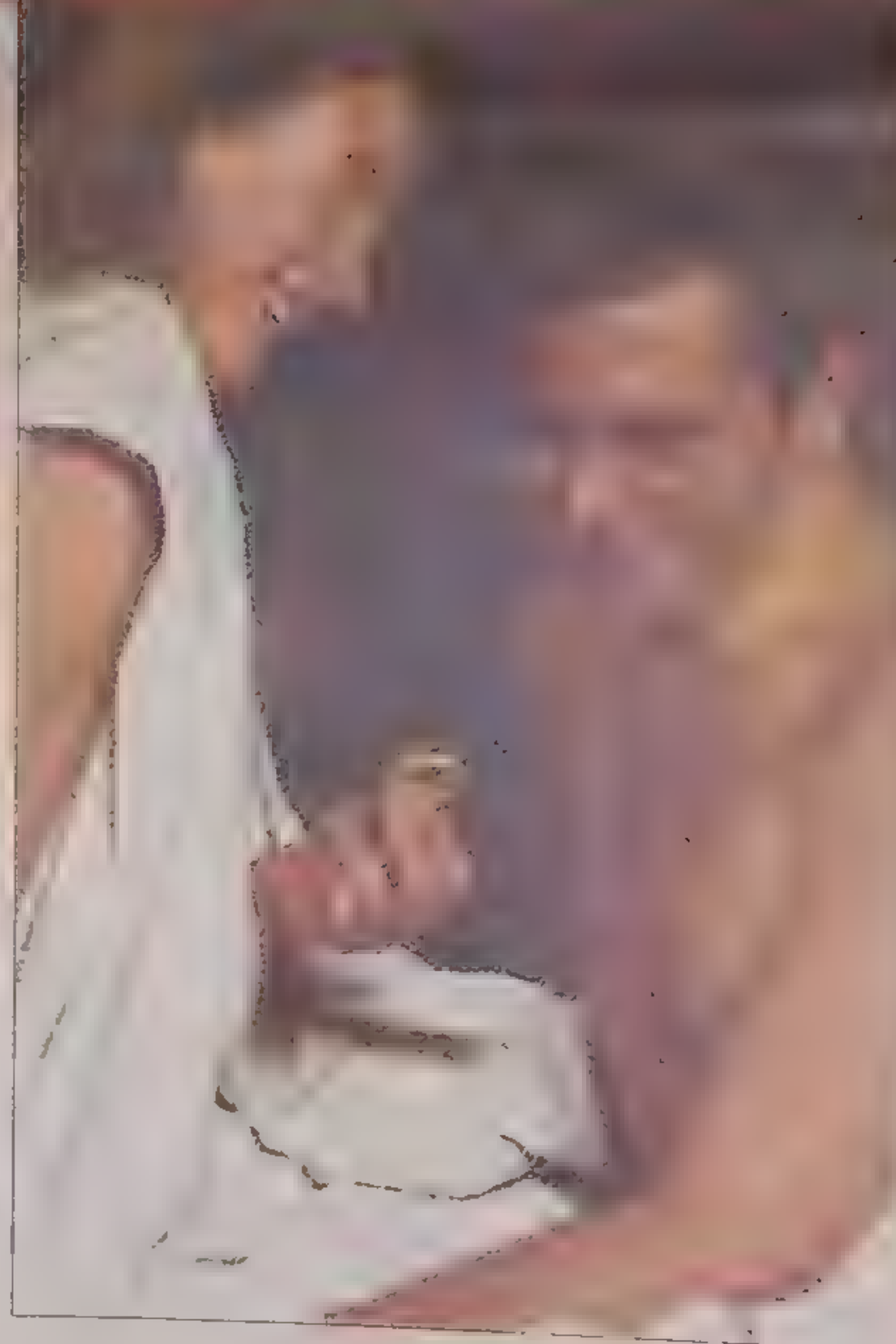
А вообще причины для разрыва (презерватива, а не вашей пары) могут быть самые разные. Конечно, на первом месте - несоблюдение инструкции по применению. Да, не удивляйтесь, несмотря на то что ее, как правило, не печатают на упаковке, она существует.

Презерватив не следует смазывать жировыми смазками типа вазелина. Подобные вещества резко снижают прочность латекса, из которого презерватив сделан. Для смазки презервативов используют только гели, то есть водные взвеси, не со-

держащие жиры и масла. Смазывать презерватив необходимо с обеих сторон либо наносить гель прямо на пенис непосредственно перед надеванием презерватива.

Надевать презерватив нужно не перед семейизвержением, а с самого начала сношения, поскольку соприкосновение обнаженных половых органов всегда несет некоторый риск инфицирования или беременности.

Презерватив достают из упаковки непосредственно перед употреблением. Прикладывают к головке пениса так, чтобы его можно было раскатать по пенису. Полностью обнажают головку. Захватывают двумя пальцами самую крайнюю суженную часть презерватива и раскатывают его, разглаживая по поверхности пениса.



Презерватив должен быть раскатан полностью и прикрывать весь пенис до самого основания.

Если половой член больших размеров и презерватив облегает его слишком туго, не достаёт до основания и т.д., следует позаботиться о покупке соответствующего размера. В аптеках они маркируются, но их поиск может быть достаточно длительным, поскольку специальных заводов обычно не бывает. То же относится и к презервативам малых размеров.

Причиной разрыва презер-



ватива может быть также малое количество смазки, в связи с чем усилено трение. В таких случаях (а это прекрасно чувствует женщина) необходимо применять обильные гелевые смазки.

Наконец, никогда не поздно перейти на пользование другими контрацептивами, например местными химическими средствами: "Фарматекс", "Патентекс овал". Это свечи, крем или влагалищные таблетки, содержащие вещества, которые убивают сперматозоиды и в достаточной мере защищают от большинства половых инфекций. Считается, что эффективность химических средств не уступает презервативу в обоих отношениях - как защита и от беременности, и от инфекции.

Так что ищите выход, но не надо чисто техническую подробность близости превращать в камень преткновения, который ляжет на пути вашего счастья.



## ВСЕ ЛУЧШЕЕ В XXI ВЕК!

**МАГОФОН-01** - новинка Елатомского приборного завода, аппарат, лечащий магнитным полем и виброакустическими колебаниями (звуком) одновременно. Испытания **МАГОФОНА** в НИИ и клиниках Минздрава велись почти два года, сейчас Минздрав разрешил его серийное производство.

А теперь послушаем, что говорят о новом аппарате специалисты. **МАГОФОН-01** - это магнитоакустический аппарат нового поколения для стационаров и домашних условий. Принцип его лечебного воздействия построен на сочетании целебной силы переменного магнитного поля и широкополосного виброакустического сигнала. В результате этого **МАГОФОН** улучшает функции многих систем организма и обеспечивает высокий и существенно более быстрый лечебный эффект при лечении артритов, невритов, травм, пародонтита. Аппарат эффективен при многих воспалительных заболеваниях, таких, как ринит, трахеит, бронхит, ангина, гайморит, отит. Особенно у детей, которые часто переохлаждаются. Это позволяет рекомендовать его не только пожилым и людям молодого возраста,

но и детям. Применение при этих заболеваниях аппарата **МАГОФОН** дает прекрасный лечебный эффект.

Приобрести **МАГОФОН-01** можно в аптеках, магазинах «Медтехника» или прямо на заводе по адресу: **391351, Рязанская обл., г. Елатьма, ЕПЗ, заказ 8939.** Стоимость аппарата **МАГОФОН-01** с пересылкой **1140 рублей.**

Посоветуйтесь с врачом и приобретайте аппарат **МАГОФОН-01!**

Подробную информацию о других приборах завода и консультацию врача-специалиста Вы можете получить бесплатно, а также по тел.: **(09131) 2-04-57, 4-38-29.**

Тел. в Москве: **(095) 253-7800, 192-1511, 748-5124, 216-1052, 958-2622, 196-0612, 181-9995.**

В Санкт-Петербурге: **(812) 558-0608, 112-6900, 597-9759.**

Государственная лицензия № 42/2001-0675-0479.  
Все товары сертифицированы.



## ХРЕН РЕДЬКИ НЕ СЛАЩЕ, НО ПОЛЕЗНЕЕ

*Неплохо с морозца прибежать с работы домой, где накормят вкусным обедом с закуской под хреном, да таким крепким, что слеза прошибет и кровь по жилам быстрее заструится.*

Хоть и жгуч, и горек хрен, но полезен, особенно когда нападают на нас простудные хвори. Корни хрена содержат гликозид синергина, эфирное горчичное масло, антибиотическое вещество лизоцим, аскорбиновую кислоту, вита-

мин С, фитонциды и другие вещества. Благодаря такому составу их используют в лечебных целях, особенно свежесжатый сок, кашку или настойку - на воде настаивают мясистые корни (1:10).

Свежесжатый сок обладает противогрибковым, желчегонным, мочегонным и отхаркивающим действием.

В народной медицине тертые корни используют вместо горчичников как кожно-раздражающее средство, а также при радикулитах, миозитах и дру-

гих заболеваниях.

Настоем корней хрена лечат острый инфекционный гепатит (болезнь Боткина). Килограмм корней пропустите через мясорубку, залейте 3 литрами кипятка и в закрытой посуде настаивайте в течение суток. Настой надо принимать по половине стакана три раза в день перед едой. Курс лечения - 6-7 дней.

**Евгения ПЕНОВА.**

## КАК ПОТЕРЯТЬ КИЛОГРАММЫ, А НЕ ЗДОРОВЬЕ

Ни для кого не секрет, что избавление от лишних килограммов и поддержание здоровья...

что подобные диеты дают быстрые и заметные результаты, параллельно с уменьшением веса нарушаются обмен веществ и водно-солевой баланс, и как только вы отказываетесь от диеты, все потерянные килограммы мгновенно возвращаются. Только вот, к сожалению, здоровье с ними не вернется...

**ШАГ ПЯТЫЙ:  
НЕ ПРИНИМАЙТЕ  
ТАБЛЕТКИ**

Исследования показывают...





что подобные диеты дают быстрые и заметные результаты, параллельно с уменьшением веса нарушаются обмен веществ и водно-солевой баланс, и как только вы отказываетесь от диеты, все потерянные килограммы мгновенно возвращаются. Только вот, к сожалению, здоровье с ними не вернется...

## ШАГ ПЯТЫЙ: НЕ ПРИНИМАЙТЕ ТАБЛЕТКИ

Исследования показывают, что большинство таблеток и медицинских препаратов, способствующих похудению, оказывают на организм негативное воздействие, влекут за собой массу отрицательных побочных явлений и не помогают при долгосрочных программах похудения. Ко всему прочему большинство подобных лекарств включает в свой состав гормональные компоненты, употребление которых может привести к серьезным сдвигам на гормональном уровне. Это особенно опасно для женщин, которые еще собираются рожать, и для их будущих детей.

ход к обезжиренному молоку, к диетическому творогу, к белым сортам сыра, к нежирной сметане.

Постарайтесь отдавать предпочтение низкокалорийной нежирной пище. Несмотря на сложившееся мнение о том, что диетическое питание означает "только сухой рис и вареную капусту", существует множество рецептов прекрасных блюд, которые не только помогут вам похудеть, но и сохранят ваше здоровье на долгие, долгие годы. Главное - сократить до минимума потребление жиров, чтобы организм начал перерабатывать подкожные жировые отложения, но все остальное - рыбу, черный хлеб, обезжиренное молоко и творог, овощи и фрукты - нужно есть обязательно, иначе вы не просто похудеете, а еще и заболаете, а эта цена слишком высока для того, чтобы влезть в старые джинсы или услышать пару комплиментов.

Вместо того чтобы садиться на строгую диету, постоянно мучиться чувством голода и думать только о еде, попробуйте изменить связанные с приемом пищи привычки. Запоминайте, где, когда, что и почему вы ели, чтобы понять, с какими эмоциональными и психологическими ситуациями связаны приемы пищи. Постарайтесь отказаться от привычек брать с собой в кровать кулек конфет, сидеть перед телевизором с чашкой чая и куском торта на тарелке, носить в сумочке шоколадки, закусывать по дороге на работу или домой, доедать за другими членами семьи.

## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ: ЗАБУДЬТЕ О "ЗВЕЗДНЫХ" ДИЕТАХ

Вопреки распространённому мнению, что, не исключив из рациона молоко, похудеть невозможно, это не так. Никогда не отказывайтесь от молока и молочных продуктов. Они богаты кальцием, который особенно необходим женскому организму. Сократить же количество потребляемых за день калорий поможет пере-

Замысловатые диеты, на которых якобы сидят голливудские звезды, не являются решением проблемы похудения. Как правило, они резко ограничивают поступление в организм витаминов и минеральных веществ и вызывают ряд негативных побочных эффектов, и особенно это относится к диетам, рассчитанным на менее чем на 800 калорий. Несмотря на то

Физические упражнения сами по себе не помогут вам похудеть, но тренировочные программы позволяют справляться с аппетитом, сжигать калории и поддерживать мышцы в хорошем состоянии. Однако необходимо знать несколько важных правил сочетания упражнений с диетами. Во-первых, сидя на диете, особенно жесткой, категорически нельзя заниматься никакими физическими упражнениями, однако можно совместить диету с лечебным массажем. Во-вторых, начинать упражнения лучше всего после того, как определенный вес уже будет сброшен, иначе, когда нарастут мышцы, вы будете казаться еще толще, чем были до начала занятий. И наконец, нужно помнить, что даже такое простое упражнение, как ходьба, может оказаться очень эффективным.

**Анастасия ПОРТНОВА,**  
врач-диетолог.

Теперь люди, озабоченные проблемой похудения, все чаще отказываются от употребления сахара и кондитерских изделий и переходят на различные подсластители. Разумно ли это? И какие заменители "белой смерти" тогда лучше всего употреблять, и главное - сколько, чтобы не навредить собственному здоровью? На эти вопросы отвечает главный клинический фармаколог Минздрава Белоруссии Михаил КЕВРА.

- Здоровому человеку не повредят ни сахар, ни кусочек торта или пирожное, если употреблять их, разумеется, в меру. Какая это мера? Скажем, сахара достаточно 80-100 г в сутки или 36 кг в год. Другое дело, если у вас есть проблемы, связанные с избыточным весом, или вы страдаете, скажем, диабетом, ожирением. Тогда действительно нужно переходить на заменители сахара. Можно рекомендовать подсластители и пожилым людям, а также тем, у кого сердечно-сосудистые заболевания.

Существуют натуральные и синтетические заменители сахара. К первым относятся фруктоза, фруктовые сиропы, ко вторым - сахарин, аспартам (его лучше всего давать детям), ацесульфам и цикламат натрия. Кроме того, в продаже бывают и природные подсластители - экстракты и концентраты стевии - растения, которое содержит сладкие гликозиды.

Безопасная суточная доза почти всех подсластителей строго регламентируется (особенно это касается сахарина, цикламата натрия), поэтому советуем покупать их только с обозначением типа подсластителя и указанием его количества в одной таблетке. В остальных случаях пользуйтесь лишь теми, дозу

которых можете рассчитать, ориентируясь на показатели суточной дозы. Для каждого рекомендуемая суточная доза разная. Например, фруктоза хорошо переносится как здоровыми, так и больными, не влияет на уровень инсулина в крови. Фруктовые сиропы с 55-90-процентным содержанием фруктозы не только заменяют сахар, но и позволяют значительно снизить калорийность рациона. Рекомендуемая суточная доза - 35-40 г, разовый прием - не более 20 г.

Ксилит хотя и синтетический подсластитель, но тоже не влияет на уровень инсулина и может быть использован больными сахарным диабетом в питании, для приготовления домашних консервов и плодово-ягодных заготовок, а также как добавка в кондитерские изделия. Рекомендуемая суточная доза - 30-40 г на двух- или трехкратный прием.

Сахарин слаще сахара в 300-500 раз, но не отличается хорошими вкусовыми качествами. В прошлые времена он был популярен, а теперь - не очень. Его безопасная суточная доза составляет 2-2,5 мг на килограмм массы тела.

Записала  
Елена ПОЛЯКОВА.



При жирной коже капустную кашу смешайте со взбитым яичным белком, нанесите на лицо и шею на 25-30 минут.

При любой коже разомните небольшой кусочек спелого банана и нанесите тонким слоем на кожу лица и шеи на 20 минут. Эта маска не только смягчает, разглаживает, но и отлично увлажняет кожу.

А это прекрасное средство против

## ПОСОЛИТЕ ЩЕЧКИ

прыщиков для жирной кожи. Ватный тампон намочите, обмакните в мелкую соль и протирайте лицо несколько раз круговыми движениями. Затем умойтесь и протрите лицо спиртом, но лучше духами, чтобы от вас приятно пахло. Делать это надо каждое утро.

Утром умывайтесь водой (1 литр) с яблочным уксусом (1 столовая ложка). Такое умывание полезно для жирной кожи.

Чтобы кожа рук была нежной, как у младенца, намажьте руки соком лимона.

Огуречный сок - это замечательное средство для очищения кожи. Его можно заготовить впрок. Нарезьте или натрите на крупной терке 100 граммов свежих огурцов, залейте их 100

граммами любого лосьона, поставьте на 8-10 суток в темный шкаф. Затем содержимое отфильтруйте через марлю и храните (но не более полугода!) в закрытом флаконе в холодильнике. Если у вас жирная кожа, то этим составом можно протирать лицо вместо умывания. Если кожа сухая, добавляйте огуречный сок в любой питательный крем.

Потливость ног тоже можно устранить. Необходимо истолочь кристаллы борной кислоты в порошок. Каждое утро надо обильно посыпать ноги этим порошком, особенно между пальцами и подошвы. Каждый вечер смывайте порошок с ног водой, температура которой не должна превышать 35-40 градусов. В течение двух недель каждое утро следует надевать чистые носки. Запах пота исчезнет после двухнедельного лечения. Отныне мойте на ночь ноги каждый день холодной водой. Если запах появится, повторите все снова.

**Антонина ПАХОМОВА.**

г. Ипатово Ставропольского края.

## МОРОЗ ЛИЦО КРАСИТ

В сильные морозы кожа на скулах и щеках у меня краснеет и шелушится. Что мне делать?

**Олеся ИВАНОВА.**  
Сыктывкар,  
Республика Коми.

Скорее всего, у вас кожа лица относится к сухому или смешанному типу. Сухая кожа - понятно, а смешанный тип означает, что подкожные жировые железы на разных участках вашего лица работают неодинаково. А мороз к тому же сушит кожу.

Поэтому смазывайте те участки кожи, которые у вас краснеют (там кожа суше), кремом перед выходом на улицу. Только не пользуйтесь кремами на гидрооснове. Лучше всего натуральный гусиный жир.

**Алексей АЛЕКСЕЕНКО, врач.**



## МАНДАРИНОВОЕ ЛИЦО

Когда-то мандарин ассоциировался у нас только с новогодней елкой, когда запах хвои перемешивался с нежным ароматом до-

Эти чаи очень полезно пить зимой. Они укрепляют организм, снабжают его витаминами, которых сейчас так не хватает.

Смесь трав (зверобой, чебрец, душица, липовый цвет, мята) заваривают кипятком, дают закипеть, настаивают в течение часа. Отдельно заваривают чай. Приготовленный настой трав смешивают с заваркой чая.

Листья облепихи заготавливают в начале августа, сушат в проветриваемом помещении и измельчают. Смешивают с мятой, зверобоем, листьями смородины и заваривают, как чай.

Плоды боярышника держат на пару 3-4 минуты или обдают кипятком. Хорошо просушивают, а затем досушивают в духовке. Размалывают в кофемолке,

## БОДРЯЩИЕ ЧАИ

по желанию добавляют цикорий. На стакан воды надо 2-3 чайные ложки порошка боярышника и пол чайной ложки цикория.

По половине чайной ложки сушеной мяты, сушеной ромашки, сушеной душицы, 7 чайных ложек байхового грузинского чая - бодрящий чай готов.

Сушеный лист смородины, малины (или сушеные ягоды), плоды шиповника, 2 листика мяты или Melissa положите в термос и залейте кипятком. Пить можно через час, а еще лучше, если такой чай заварить с вечера.

1-2 чайные ложки иван-чая заливают стаканом кипятка. Дают настояться 3-10 минут. Настой

прозрачный, золотисто-желтого цвета, с приятным запахом и вязущим вкусом.

Чайную ложку сушеной моркови заливают стаканом кипятка. Настаивают в чайнике 8-10 минут. Аромат и цвет настоя немного напоминают зеленый чай. Вкус сладковатый.

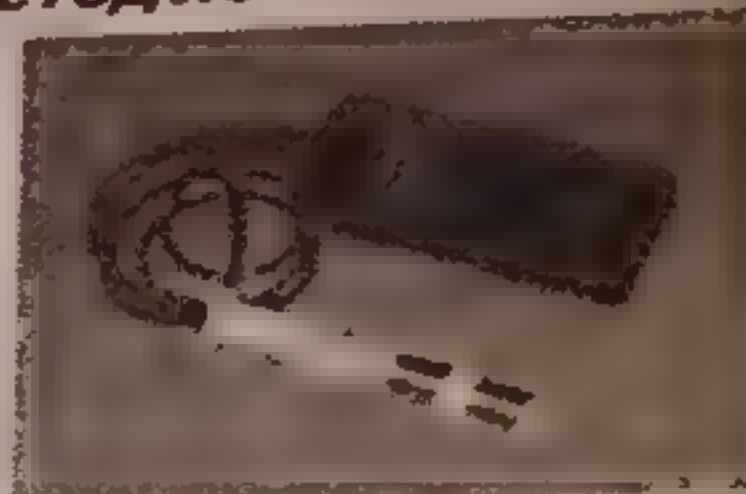
Столовую ложку сухих цветков липы заливают стаканом кипятка и настаивают 6-8 минут. Хорошо сочетается с мятой. В этом случае смешивают липу и мяту 1 к 1 или 2 к 1 и заливают кипятком.

**Галина ФЕДОРОВА.**  
Санкт-Петербург.

## ЭСРВ-01 - ПРИДУМАНО В РОССИИ

**ЭСРВ-01 справился у меня с простатитом и снижением потенции, у сына - с энурезом и гайморитом, помог жене и теще. Кто придумал этот метод лечения?**

**А. Петров, г. Курск.**



Кровообращение в здоровом теле на 10% выполняет сердце, на 90% - капилляры, работающие за счет перистальтики как насосы.

**Глубинная причина большинства болезней** - потеря перистальтики частью капилляров, т.к. ведет к болезням сердца из-за перегрузки, застою крови, зашлаковыванию, к снижению иммунитета (И.И. Мечников, 1910 г.). Тогда же И.П. Павлов открыл, что рефлексы можно восстанавливать электростимуляцией... **Электростимулятор ЭСРВ-01 - удачная реализация идей наших нобелевских лауреатов по медицине.** Восстановит перистальтику и устранит другие нарушения нервной регуляции. Отзывы за 6 лет убедили, что ЭСРВ-01 показан всем, у кого есть нервы и капилляры, а не только тем, у кого запоры, геморрой, простатит, энурез, хрип, остеохондроз, ишемия...

Цена ЭСРВ-01 - 600 рублей.

Тел. (095) 535-08-17, 535-93-93, 534-00-59

Адрес: 103460, г. Москва, а/я 55 ДД

Начнем с того, как правильно выбирать тональный крем для холодного времени года. Тональный крем должен выглядеть естественно и быть не-

## ЖЕЛТЫЙ ТОН



# МАНДАРИНОВОЕ

Когда-то мандарин ассоциировался у нас только с новогодней елкой, когда запах хвои перемешивался с нежным ароматом дорогого экзотического фрукта. Сейчас мандарины можно купить на каждом шагу - да еще разных сортов. Впрочем, много их все равно не съешь - цитрусовые очень аллергичны. А в косметике, между прочим, используется сок, мякоть, даже корка мандарина, а противопоказание только одно - аллергия на цитрусовые. Впрочем, если не злоупотреблять мандариновой косметикой, вреда от нее никакого не будет, только польза.

Итак, мандарин натрите на терке вместе с коркой, в полученную массу влейте полстакана водки. Смесь выдержите неделю в темном месте, процедите. Получится лосьон, который подходит для протирания жирной кожи лица. При нормальной коже в него надо влить 2-3 столовые ложки кипяченой воды и чайную ложку глицерина.

Цедру мандарина измельчите, стакан цедры залейте стаканом водки или одеколona, посуду закройте крышкой и поставьте в темное место на 10 дней. Затем процедите и добавьте 2 чайные ложки кипяченой или дистиллированной воды. Такой лосьон освежает любую кожу лица.

Корку мандарина залейте в фарфоровой посуде холодной кипяченой водой. В воде нарежьте корку на более мелкие кусочки, настаивайте сутки, затем процедите. Полученную цитрусовую воду применяют

## ЛИЦО

для протирания лица или ополаскивания утром и вечером. Она освежает и омолаживает любую кожу, хорошо стягивает поры. Мандарин очистите, выжмите сок. Смоченным в нем ватным тампоном протирайте кожу лица или, намочив в соке тонкий слой ваты или салфетку из нескольких слоев марли, наложите

на лицо и шею на 15-20 минут. После снятия маски кожу протрите сначала влажным, а затем сухим ватным тампоном. Маска подходит для любой кожи. Частота процедур - 2-3 раза в неделю. Курс - 15-20 масок.

Для маски можно использовать кашку из мякоти плодов. Ее накладывают на лицо на 15-20 минут 2-3 раза в неделю. Курс - около 20 процедур. Кашку можно смешать с медом, свежей сметаной или желтком куриного яйца. Подходит для сухой и нормальной кожи.

Из цедры мандарина можно приготовить такую маску: сухую цедру измельчите в порошок, чайную ложку этого порошка смешайте с чайной ложкой желтка и чайной ложкой сметаны. Маску нанесите на лицо и шею на 15-20 минут. Витаминизирует, освежает и питает сухую кожу.

Елена РУЛЁВА.

Начнем с того, как правильно выбирать тональный крем для холодного времени года. Тональный крем должен выглядеть естественно и быть незаметным, а это значит, что обезжиренные кремы для холодных месяцев не подходят. Зимой нужно пользоваться тональным кремом с нормальным уровнем жирности или со специальными увлажняющими компонентами, тогда он будет смягчать кожу, а не подчеркивать ее сухость. Более того, зимой, когда летний загар окончательно исчезает и кожа становится белой, лучше отказаться от тонального крема розового оттенка в пользу желтого. Помимо этого нужно помнить, что тональный крем розовой гаммы зимой почти никому не идет. Лицо кажется еще более бледным, а макияж неестественным. Лучше отдать предпочтение крему желтой гаммы, он придает коже натуральный теплый тон, а лицо кажется более свежим и отдохнувшим; подбирать тональный крем нужно только при дневном свете! Выберите два или три тональных крема, соответствующих тону вашей кожи. Проведите каждым из них линию на скуле и посмотрите, какое из средств выглядит наименее заметным. Это и есть ваш тон! Если вы не знаете, какой из двух тональных кремов предпочесть, выберите более темный; нанести тональный крем нужно только на очищенную и увлажненную кожу примерно за полчаса до макияжа; открытый тональный крем сохраняет первоначальное состояние: жидкий - в течение

плоды шиповника, 2 листика мяты или мелиссы положите в термос и залейте кипятком. Пить можно через час, а еще лучше, если такой чай заварить с вечера. 1-2 чайные ложки иван-чая заливают стаканом кипятка. Дают настояться 3-10 минут. Настой

кипятка и настоя иван-чая и мелиссы. Хорошо сочетается с мятой. В этом случае смешивают липу и мяту 1 к 1 или 2 к 1 и заливают кипятком.

Галина ФЕДОРОВА.  
Санкт-Петербург.

## ЖЕЛТЫМ ТОН ДЛЯ БЕЛОЙ КОЖИ

Как известно, тональный крем - основа макияжа. Однако зимой, когда кожа становится сухой и вялой, наложить тональный крем так, чтобы он смотрелся естественно и маскировал дефекты, вместо того чтобы подчеркивать их, не так-то просто. Что же делать? Приведем несколько простых советов...

шесть месяцев, твердый - девять месяцев. Помните и о том, что жидкий тональный крем ложится тонким, почти невидимым слоем, а твердый после нанесения выглядит более тяжелым, зато лучше маскирует дефекты.

Теперь перейдем к практической части.

Шаг 1-й. Умойте лицо, нанесите на него увлажняющее средство (зимой лучше отказаться от обезжиренных гелей и муссов, которые не способны защитить кожу от воздействия холода и ветра). Точечными движениями нанесите тональный крем на те участки лица, где есть покраснения, сухость и потемнения (как правило, подбородок, зона вокруг глаз и носа, лоб, щеки). Сильно не растирайте - проблемные зоны требуют, чтобы слой тонального крема на них был чуть толще, чем на других участках лица.

Шаг 2-й. С середины лица наносите тональный крем мягкими круговыми движениями. Можно наносить крем пальцами, но лучше воспользоваться чуть влажной губкой - зимой, когда кожа не так эластична и гладка, как летом, губка помогает тща-

тельнее и ровнее распределить крем по коже.

Шаг 3-й. Косметологи советуют зимой отказаться от сухой пудры - она сильно сушит кожу, а ведь вы не хотите, чтобы к середине дня на лбу и щеках образовались участки, где кожа шелушится и зудит. По той же самой причине рекомендуется в холодный период использовать жирные румяна вместо сухих. Если же вы считаете необходимым пользоваться пудрой, остановите выбор на рассыпчатом типе.

Татьяна ВЮЛИНА,  
косметолог.







# УДОБЕН, ПРАКТИЧЕН И СЕКСУАЛЕН

*Как правильно выбрать брючный костюм?*



этой непростой задачей.

Начнем с цвета и фактуры. Яркие живые цвета, такие, как розовый, малиновый, красный и фиолетовый, больше подходят для вечера или теплого времени года. Спокойные нейтральные цвета, среди которых шоколадный, темно-серый, бежевый и синий, лучше смотрятся днем и в холодное время года.

При выборе костюма не стоит торопиться. Помните о том, что брючный костюм необходимо мерить. Пиджак должен в первую очередь хорошо сидеть на плечах, не морщиниться на спине и животе, не обтягивать грудь и талию. В застегнутом виде он не должен расходиться на груди - между тканью и телом должно оставаться два-три сантиметра. Обратите внимание и на воротник - складки и морщинки на нем говорят о

ны собираться складками.

Днем под костюм принято надевать рубашку или блузку, зимой допустимы трикотажные водолазки и джемперы.

Однако эти "официальные варианты" не подходят для вечера и торжественных случаев. Если вы хотите выглядеть неотразимой, нужно подобрать под костюм красивый аккуратный топик, возможно, украшенный аппликацией или стразами. В моде опять искусственные цветы, так что вы с уверенностью можете украсить свой пиджак пышным цветком одного из кардинальных цветов (черный, белый, красный) или тона, соответствующего тону костюма. Летом в неформальной обстановке под костюм можно надевать трикотажные майки. В качестве вечернего летнего варианта допускается ношение пиджака, застегнутого на голое тело.

Если вы решили приобрести костюм светлого тона, не забудьте обзавестись несколькими блузками, безрукавками или топами ярких живых цветов, возможно, с рисунком. Для женщин старше сорока лет подходят фиолетовый, охра, оливковый.

зе не должен быть виден бюстгальтер.

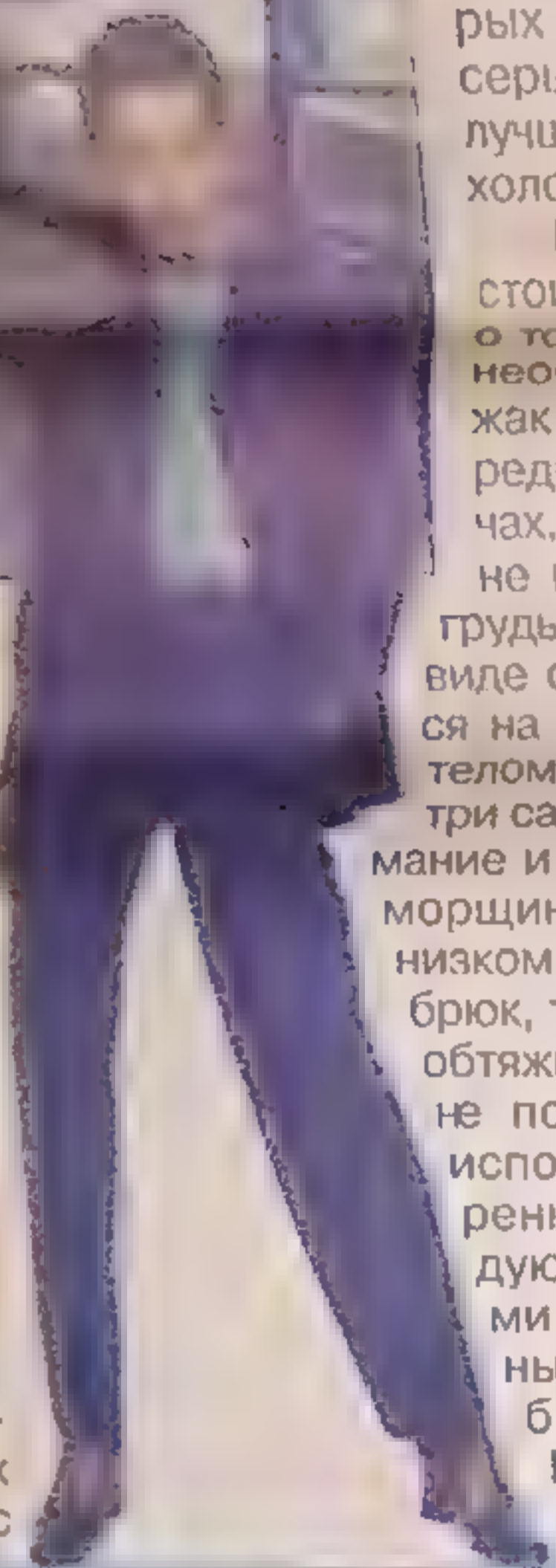
Идеальной обувью для костюма являются туфли на высоком каблуке. Но современная либеральная мода сделала актуальными для брючного костюма и туфли без задников на каблук-рюмочке, и мокасины, и ботинки мужского типа, и туфли без каблука наподобие балетных тапочек, и босоножки.

Существует идеальное, или классическое, "лицо" для брючного костюма: тени приглушенных нейтральных тонов (серого, бежевого), тонкая линия на верхнем веке, проведенная синей или черной подводкой, два слоя черной туши, яркая, подчеркивающая форму губ помада... и все. Никаких румян и блесков.

Женщины, желающие замаскировать недостатки фигуры, должны запомнить следующие правила. Широкие, толстые яркие полосы на ткани делают фигуру более массивной и статной.

Еще несколько десятилетий назад для советской женщины слово "костюм" означало пиджак и длинную нескладную юбку. Сегодня, когда представительницы прекрасного пола все чаще обращают внимание на брючные костюмы, ситуация в коп-





Но как правильно выбрать брючный костюм? Несколько простых советов помогут вам справиться с

Когда вы стоите прямо, штанины не долж-

Проверяйте линию белья. Брюки должны сидеть достаточно высоко, чтобы после того, как вы сняли пиджак, не было видно нижнее белье. То же относится и к пиджаку: когда вы надеваете его на голое тело и застегиваете на все пуговицы, в разре-

Женщины, желающие замаскировать недостатки фигуры, должны запомнить следующие правила. Широкие, толстые, яркие полосы на ткани делают фигуру более массивной и тяжелой. Прямые пиджаки маскируют выступающий живот, а удлиненные помогают зрительно уменьшить объем бедер. Светлые ткани зрительно полнят. Главное, о чем нужно помнить: костюм должен сидеть свободно! Обтягивающий талию и бюст пиджак и обтягивающие бедра и ноги брюки полнят даже самых стройных женщин! Нет ничего хуже, чем костюм, собирающийся складками на спине, под грудью или на животе

**Наталья ЕГОРУШКИНА,**  
**СТИЛИСТ.**





## САМОДЕЛЬНЫЕ САЛФЕТКИ

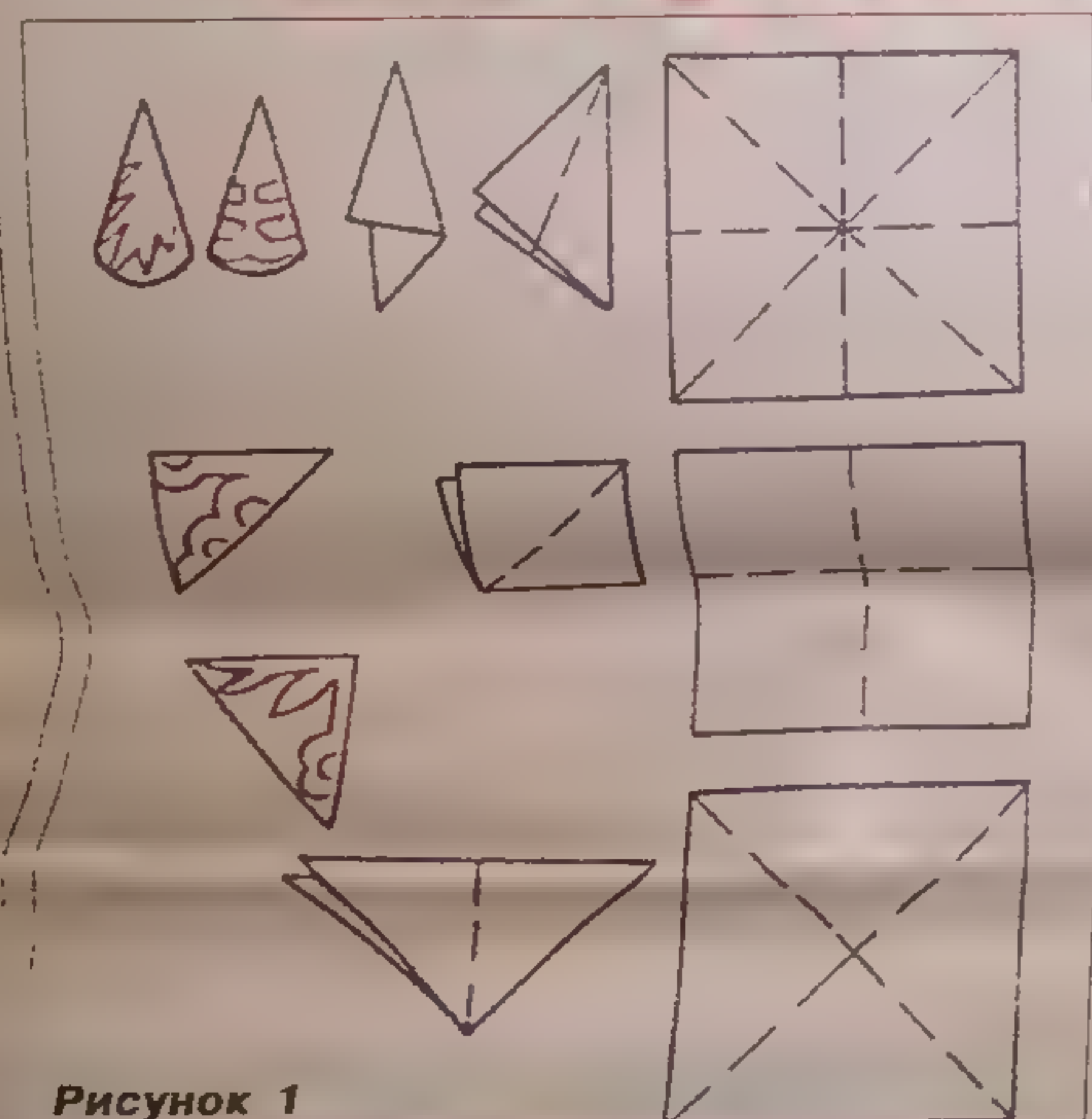


Рисунок 1

Бумажные салфетки, сделанные своими руками, можно использовать для украшения праздничного стола. Поместите их под стаканы, вазочки или прикройте ими фрукты, конфеты, печенье.

Вырезание салфеток - очень увлекательное занятие. Для начала вырежьте предложенные узоры вместе с детьми. После нескольких пробных работ приступайте к более сложным узорам. Привлекайте детей к самостоятельному созданию узора. Вырезанные салфетки доставят им много радости.

Вырезая салфетки, важно придерживаться нескольких обязательных правил: необходимо аккуратно складывать бумагу, тщательно проглаживать линии сгиба, следить, чтобы линии сгиба строго совпадали, ножницы должны быть острыми, иначе не получится четких срезов и быстро устанут руки.

Салфетки лучше вырезать из мягкой бумаги - папиросной, оберточной, писчей, пергаментной. Размер квадратов произвольный, но из больших квадратов легче вырезать. Есть несколько вариантов первоначального складывания квадратов (основы салфеток): квадрат дважды сложить по



Рисунок 2

ник - по высоте, по сторонам треугольника нанести рисунок и вырезать; квадрат сложить дважды пополам и один раз - по диагонали, квадрат сложить четырежды (рисунок 1).

Вначале вырезайте узоры по карандашным линиям, а в дальнейшем - без прорисовки. Салфетки можно наклеить на цветную бумагу, высушить под прессом и обрезать по краю (рисунок 2). Получится очень нарядно!

## НОСКИ С СЕКРЕТОМ

Практически каждая женщина всегда стремится быть красиво одетой не только на работе, но и дома. Я хочу предложить вам оригинальное дополнение к зимней домашней одежде - ажурные вязанные шерстяные носочки. В них ножкам будет тепло, комфортно и уютно.

Итак, на изготовление ажурных носочков лучше всего взять натуральную мягкую пушистую пряжу примерно 100-150 граммов. Набрал 48 (число петель должно делиться на 8 для предложенного ажюра) петель, распределите их на 4 спицы и свяжите 1,5 см резинкой 1х1, затем введите ажурный рисунок:

1-й ряд: 1 лиц.; 2 вместе лиц.; накид; 1 лиц.; накид; 2 вместе лиц.; 1 лиц.; 1 изн. 2-й ряд и все четные 7 лиц.; 1 изн.

3-й ряд: 2 вместе лиц.; накид; 3 лиц.; накид; 2 вместе лиц.; 1 изн.

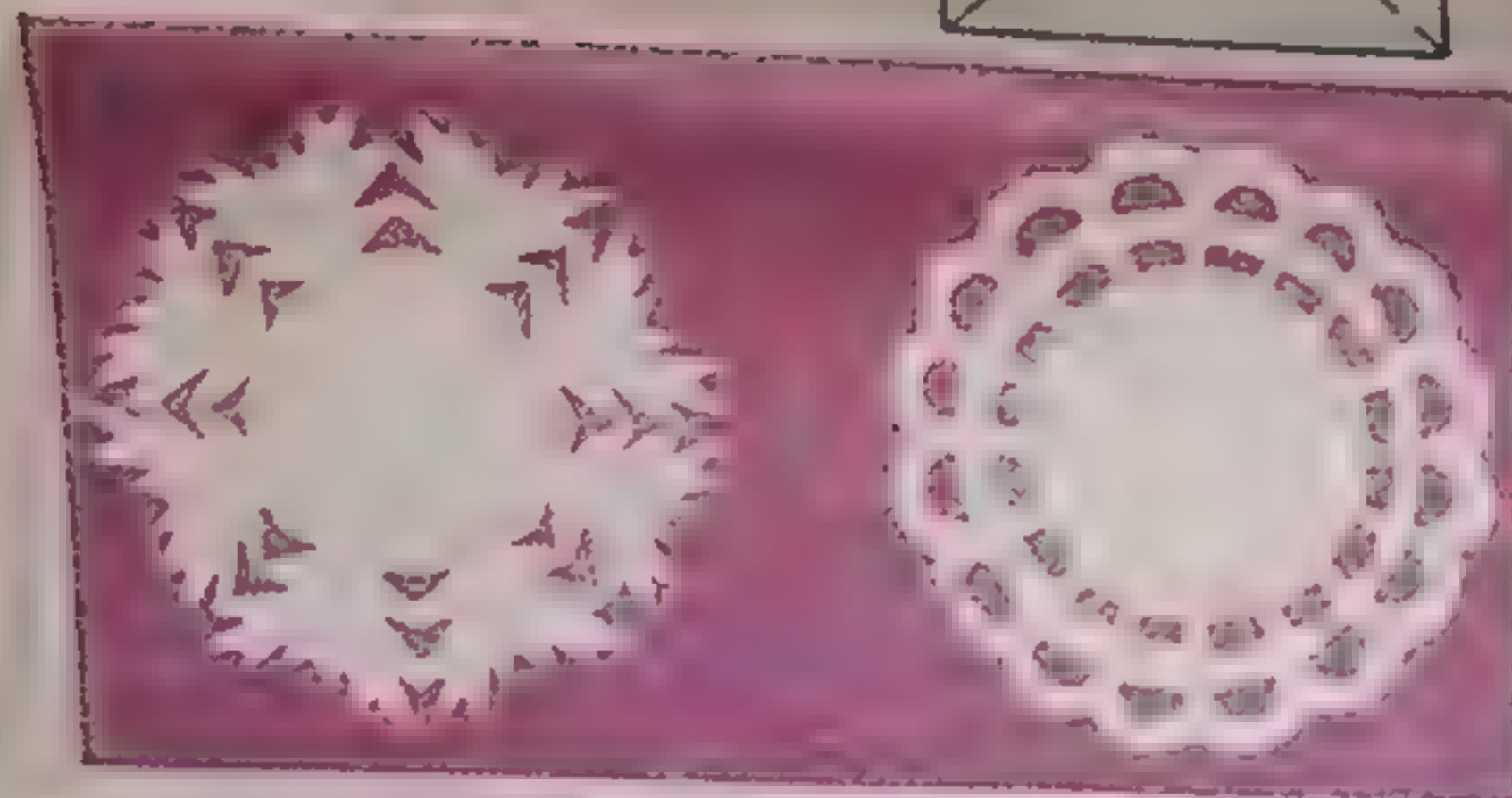
5-й ряд: 2 лиц.; накид; 3 вместе лиц.; накид; 2 лиц.; 1 изн.

7-й ряд: рисунок повторить с первого ряда.

Продолжайте так вязать; пока не подойдете к пятке. Свяжите пятку, как в обычном носке. Затем ажур продолжайте только сверху стопы, а подошву можно вы-



Рисунок 1



Вырезание салфеток - очень увлекательное занятие. Для начала вырежьте предложенные узоры вместе с детьми. После нескольких пробных работ приступайте к более сложным узорам. Привлекайте детей к самостоятельному созданию узора. Вырезанные салфетки доставят им много радости.

Вырезая салфетки, важно придерживаться нескольких обязательных правил: необходимо аккуратно складывать бумагу, тщательно проглаживать линии сгиба, следить, чтобы линии сгиба строго совпадали, ножницы должны быть острыми, иначе не получится четких срезов и быстро устанут руки.

Салфетки лучше вырезать из мягкой бумаги - папиросной, оберточной, писчей, пергаментной. Размер квадратов произвольный, но из больших квадратов легче вырезать. Есть несколько вариантов первоначального складывания квадратов (основы салфеток): квадрат дважды сложить по диагонали, а получившийся треуголь-



Рисунок 2

ник - по высоте, по сторонам треугольника нанести рисунок и вырезать; квадрат сложить дважды пополам и один раз - по диагонали, квадрат сложить четырежды (рисунок 1).

Вначале вырезайте узоры по карандашным линиям, а в дальнейшем - без прорисовки. Салфетки можно наклеить на цветную бумагу, высушить под прессом и обрезать по краю (рисунок 2). Получится очень нарядно!

Маргарита ГУСАКОВА.

ложного ажур) петель, распределите их на 4 спицы и свяжите 1,5 см резинкой 1х1, затем введите ажурный рисунок:

1-й ряд: 1 лиц., 2 вместе лиц.;  
2-й ряд: 2 вместе лиц.;  
3-й ряд: 2 вместе лиц.;  
накид; 3 лиц.;  
накид; 2 вместе лиц.;  
1 изн.

5-й ряд: 2 лиц.;  
накид; 3 вместе лиц.;  
накид; 2 лиц.;  
1 изн.

7-й ряд: рисунок повторить с первого ряда.

Продолжайте так вязать, пока не подойдете к пятке. Свяжите пятку, как в обычном носке. Затем ажур продолжайте только сверху стопы, а подошву можно вязать просто чулочной вязкой, а можно так: 1-й ряд чередовать: 1 лицевую, 1 снять, нить за петлей, 2-й ряд все лицевые. Так вяжут до самого мизинца. Затем делают спуск мыска. Все, носочек готов.

Это для нас, женщин. А для наших дорогих мужчин хочу посоветовать следующее. Носки, как известно, на них "горят". Так вот, чтобы легко и быстро починить прохудившийся носок, можно вязать его так. До пятки обычным способом, а при вязании пятки добавьте капроновую нить, а затем, когда пятка готова, распределите вязание на 2 части и вяжите их отдельно. На двух спицах вяжите чулочной вязкой верх стопы до мизинца, затем на остальных двух спицах вяжите подошву. Ее можно вязать как с использованием капроновой нити, так и просто толстой вязкой (как я описала в женских носочках). Затем боковые швы сшейте и спуск мыска сделайте, как обычно. Когда такой носок прохудится, будет достаточно распустить только прохудившуюся подошву и надвязать ее, а не вязать носок заново целиком.

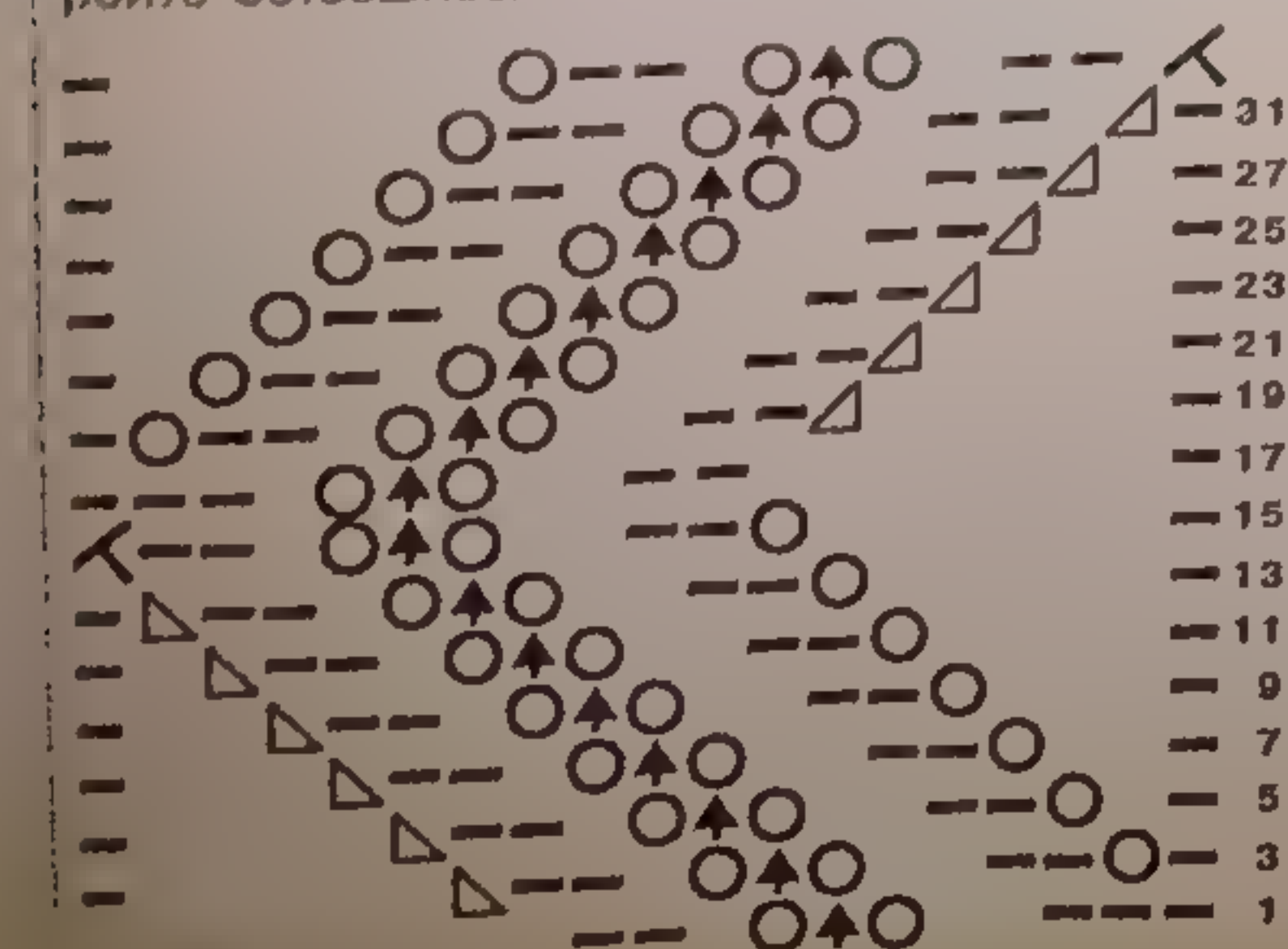
Людмила АБАКУМОВА.  
пос. Карсун  
Ульяновской области.

## ПУЛОВЕР "ИЗУМРУД"

Для нее потребуются 500 г ярко-зеленой пряжи, спицы № 2,5 и № 3.

Резинка 1х1: 1 лицевая, 1 изнаночная.

**Спинка.** Наберите 104 петли и вяжите резинкой 20 рядов (10 см). Далее распределите петли так: кромочная, 3 лицевые, 5 раппортов рисунка, 4 лицевые, кромочная. Вязать нужно спицами № 3. На высоте 35 см (70 рядов) закройте с обеих сторон для проймы по 8 петель. Для горловины на высоте 61 см закройте средние 26 петель, затем закройте 1 раз по 4 петли и 1 раз по 2 петли с каждой стороны. На высоте 63 см закройте оставшиеся петли плеча.



*Я очень люблю вязать, для меня это наилучшее времяпрепровождение. Иногда использую готовые модели из журналов по вязанию, но большинство придумываю сама. Например, как эту кофточку, которую я хочу предложить читателям.*

**Перед** аналогичен спинке. На высоте 58 см от резинки закройте для выреза горловины средние 16 петель, затем закройте 1 раз по 4 петли, 1 раз по 3 петли, 1 раз по 2 петли и 1 раз по 1 петле с каждой стороны. На высоте 63 см закройте оставшиеся петли плеча.

**Рукав.** Наберите на спицы № 2,5 44 петли и вяжите резинкой 20 рядов. Перейдите на спицы № 3, прибавив в последнем ряду резинки 15 петель (всего должно получиться 59 петель), распределите их так: кромочная, 3 раппорта узора, кромочная. Свяжите 96 рядов, прибавляя

для скосов с обеих сторон по 1 петле в каждом 8-м ряду. Закройте все петли одновременно.

**Сборка.** Сшейте плечевые швы, боковые и швы рукавов, втачайте рукава.

Для воротника наберите по краю горловины петли. Начав на расстоянии 2 см вправо от линии середины переда, дополнительно наберите петли для отрезка около 4 см = 8 петель. Вяжите резинкой в прямом и обратном направлениях 30 рядов. Закройте все петли.

Вот и обновка готова.

Надежда КОРОБОВА. с. Знаменка Алтайского края.

**Раппорт:**

◁ - 2 петли вместе изнаночной;

— - изнаночная петля;

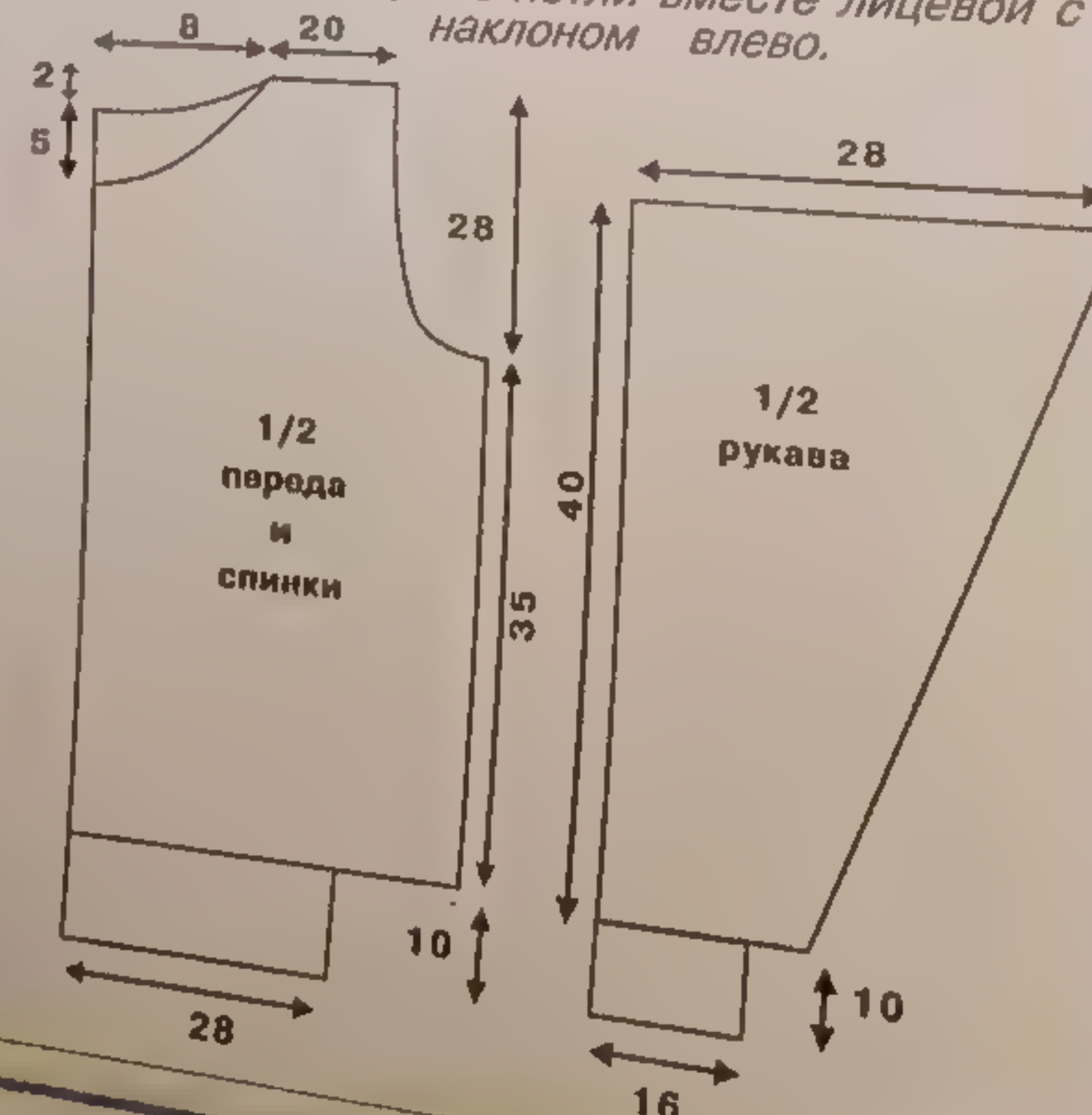
□ - лицевая петля;

○ - накид;

▲ - 3 петли вместе лицевой, так, чтобы средняя была сверху;

△ - 2 петли вместе лицевой с наклоном вправо;

▽ - 2 петли вместе лицевой с наклоном влево.







## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

Кто бы мог подумать, что из обыкновенных сорняков можно приготовить целый обед: суп, супом и даже десертом. Поэтому мы снова предлагаем вам рецепты прекрасных блюд из крапивы на конкурс "Деликатес из сорняков".

### ПЛОВ ПО-РУМЫНСКИ

Возьмите 500 г молодой крапивы, головку репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, стакан риса, соль по вкусу. Промойте и отварите крапиву, поджарьте лук, добавьте в него рис и снова прожарьте. Отделите крапиву от воды, крупно порежьте, положите в кастрюлю с рисом, влейте 2 стакана крапивного отвара, посолите и поставьте в духовку (до готовности риса). Подавайте в холодном виде.

ЧЕРТОПОЛОХ  
НЕ ТАК УЖ  
ПЛОХ

### МЯСО, МАРИНОВАННОЕ С ПОЛЫНЬЮ

Вам потребуется 0,5 л маринада, столовая ложка листьев полыни, 0,5 кг мяса.

В маринад перед закладкой в него мяса поместите в марлевом мешочке полынь. Мясо выдержите в маринаде 3-4 часа, затем жарьте или тушите.

### ОХОТНИЧЬИ ХЛЕБЦЫ ИЗ ПЫРЕЯ

## КРАПИВА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

### ЩИ ИЗ КРАПИВЫ

200 г молодых побегов и листьев крапивы опустите на 2-3 минуты в кипящую воду, откиньте на дуршлаг, пропустите через мясорубку, прибавьте 2 столовые ложки жира и тушите 15 минут. Нарезав морковь, корень петрушки и лук, обжарьте, добавьте немного муки и жарьте еще 2-3 минуты. Затем их и протертую крапиву залейте горячим мясным бульоном или отваром из-под крапивы и варите 25 минут. За 10 минут до окончания варки добавьте нарезанный щавель, лавровый лист, перец и соль по вкусу. Щи подавайте с яйцом, сметаной и зеленью.

### СУП ИЗ КРАПИВЫ С КВАСОМ

Возьмите литр кваса, 300 г листьев крапивы, свежий огурец, несколько редисок, луковицу, немного укропа, 30 г сметаны и 2 яйца, сваренных вкрутую. Крапиву промойте, залейте стаканом кипятка и поварите 15 минут, а затем откиньте на

пиву положите на блюдо и посыпьте крупно толченными грецкими орехами. Сварите вкрутую яйца, разрежьте каждое на 4 дольки, уложите по краю блюда с крапивой и слегка посыпьте солью и молотым красным перцем.

### ПЮРЕ ИЗ КРАПИВЫ С ГРЕНКАМИ

На 1 кг крапивы: 4 столовые ложки муки, 5 яиц, 10 столовых ложек растительного масла, 4 желтка, лимон, черный перец, гренки, соль.

Крапиву припустите до мягкости, отожмите и мелко нарубите. Спассеруйте муку с растительным маслом, добавьте в нее крапиву и постепенно влейте процеженный отвар и молоко, чтобы получилось пюре средней густоты. Варите пюре при слабом кипении 10 минут. Готовое пюре заправьте желтками, предварительно хорошо взбитыми с лимонным соком.

Выложите пюре на тарелки. Сверху положите яичницу-глазунью.

## КИСЛО-СЛАДКИЙ ЛОПУХ

### ЗРАЗА-ОБМАНКА

Корни лопуха отварите в подсоленной воде. Взбейте два яйца с молоком, посолите, при желании добавьте специи. Возьмите корешок, обмакните в яично-молочную смесь, запанируйте в сухарях, затем снова все повторите и быстро обжарьте в кипящем растительном масле.

### ТАЕЖНОЕ ВАРЕНЬЕ

Измельченные на мясорубке корни лопуха (500 г) и щавель (250 г) уварите в 0,5 л воды на медленном огне до повидлообразного состояния. Это займет примерно часа 1,5-2. Если не окажется свежего щавеля, его можно будет заменить 25 г уксусной эссенции. При варке содержащийся в корнях инулин переходит в сахар, и получается очень вкусное кисло-сладкое варенье.

Мария ЧЕРНОВА. Челябинск.

на дуршлаг, подсушите и мелко нарежьте. Добавьте 50 г измельченной зелени петрушки, нарежьте и положите сверху колечки сваренного вкрутую яйца и заправьте сметаной, соль и уксус по вкусу.

### НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ ИЗ КРАПИВЫ

Килограмм листьев крапивы залейте крутым кипятком, выдержите 5 минут, измельчите, смешайте с пятью сваренными и мелко нарубленными яйцами и 100 граммами отварного риса, посолите по вкусу. Тесто дрожжевое.

### ПАСТА С КРАПИВОЙ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

Смешайте 4 столовые ложки мелко нарубленных листьев крапивы, чайную ложку измельченного укропа, 80 г творога и 80 г натертого на крупной терке плавленого сыра. Полученную массу нужно взбить миксером. Хлеб для бутербродов

ника и 50 г листьев крапивы, откиньте на дуршлаг. Затем все порежьте, добавьте нашинкованную луковицу, 50 г тертого хрена, нарезанное кружочками вареное яйцо. Заправьте салат сметаной, яблочным уксусом и солью по вкусу.

### САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА, ЗЕЛЕННОГО ЛУКА И ПЕТРУШКИ

100 г листьев одуванчика опустите на полчаса в холодную подсоленную воду (чтобы исчезла горечь), затем подсушите и измельчите. Добавьте 50 г порезанного зеленого лука, 25 г мелко порезанной зелени петрушки, соль по вкусу. Все перемешайте, заправьте растительным маслом, а сверху посыпьте измельченной зеленью укропа.



### **МЯСО, МАРИНОВАННОЕ С ПОЛЫНЬЮ**

Вам потребуется 0,5 л маринада, столовая ложка листьев полыни, 0,5 кг мяса.

В маринад перед закладкой в него мяса поместите в марлевом мешочке полынь. Мясо выдержите в маринаде 3-4 часа, затем жарьте или тушите.

### **ОХОТНИЧЬИ ХЛЕБЦЫ ИЗ ПЫРЕЯ**

Вымытые корни пырея отварите, дважды пропустите через мясорубку, добавьте дрожжи и молоко, оставьте для брожения на 6 часов, добавьте яйцо, разболтайте с небольшим количеством молока, доведите до нужной густоты, сформируйте хлебцы весом 50-100 г и выпекайте.

### **КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЧЕРТОПОЛОХОМ С СЫРОМ**

Возьмите 500 г картофеля, 200 г листьев чертополоха, 100 г тертого сыра, 60 г сметаны, соль, специи по вкусу.

После удаления колючек листья чертополоха измельчите на мясорубке и перемешайте с тертым сыром. Полученной массой нафаршируйте очищенные и подготовленные клубни картофеля, залейте сметаной каждый клубень и запеките в духовке.

### **НАПИТОК ИЗ ЧЕРТОПОЛОХА С МЕДОМ**

Потребуется 10 цветочных корзинок чертополоха, 100 г меда, 1 л воды, 2 цветка календулы.

Чертополох и календулу отварите в воде 30-40 минут. Отвар процедите через три слоя марли, добавьте мед. Подавайте в холодном виде.

**Ирина ЧЕРНИКОВА.**  
пос. Амурский  
Алтайского края.

по окончании варки добавьте нарезанный щавель, лавровый лист, перец и соль по вкусу. Щи подавайте с яйцом, сметаной и зеленью.

### **СУП ИЗ КРАПИВЫ С КВАСОМ**

Возьмите литр кваса, 300 г листьев крапивы, свежий огурец, несколько редисок, луковицу, немного укропа, 30 г сметаны и 2 яйца, сваренных вкрутую. Крапиву промойте, залейте стаканом кипятка и поварите 15 минут, а затем откиньте на дуршлаг и протрите. Огурец, редис, лук и укроп нарежьте, перемешайте с квасом, посолите и смешайте с крапивным пюре. При подаче на стол суп заправьте сметаной и нарезанным колечками яйцом.

### **САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ**

В кипящую воду на 5 минут опустите 200 г листьев крапивы, затем откиньте на дуршлаг, нашинкуйте. Измельчите 25 г ядер грецких орехов, разведите их отваром крапивы (четверть стакана), добавьте чайную ложку столового уксуса и заправьте этой смесью крапиву. Готовое блюдо посыпьте зеленью петрушки и зеленым луком.

**Второй вариант:** На 1 кг крапивы: полстакана растительного масла, 1,5 стакана воды, пол столовой ложки муки, веточку чабреца, 1-2 головки чеснока (можно меньше), столовую ложку 3-процентного уксуса, 5 яиц, ядра грецких орехов (200-300 г), соль по вкусу.

Крапиву положите в кастрюлю, влейте горячую подсоленную воду и варите до мягкости. Откиньте на дуршлаг, пропустите через мясорубку. Спассеруйте на сковороде муку с растительным маслом и добавьте молотый красный перец.

Положите крапиву в пассеровку, размешайте и влейте такое количество воды (горячей), чтобы получилось не очень густое пюре. Разотрите с солью чабрец, чеснок и добавьте уксус. Заправьте крапиву этой смесью и варите при слабом кипении 10 минут. Готовую кра-

пиву припустите до мягкости, отожмите и мелко нарубите. Спассеруйте муку с растительным маслом, добавьте в нее крапиву и постепенно влейте процеженный отвар и молоко, чтобы получилось пюре средней густоты. Варите пюре при слабом кипении 10 минут. Готовое пюре заправьте желтками, предварительно хорошо взбитыми с лимонным соком.

Выложите пюре на тарелки. Сверху положите яичницу-глазунью, посыпьте черным молотым перцем. По краю тарелки положите поджаренные гренки.

### **КРАПИВА ЗАПЕЧЕННАЯ**

На 3 кг крапивы: 150 г брынзы, 4 яйца, 2 столовые ложки муки, 2 стакана молока, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Крапиву припустите до мягкости, отожмите, мелко нарубите. Натрите брынзу и хорошо перемешайте с крапивой. Залейте смесь яйцами, взбитыми с молоком, посолите и перемешайте. Массу выложите на противень, смазанный сливочным маслом. Сверху положите сливочное масло, нарезанное кусочками. Запеките в духовке.

### **САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ И ПЕТРУШКИ**

Возьмите 150 г листьев крапивы, опустите на 5 минут в кипящую воду, затем откиньте

и мелко нарубленными яйцами и 100 граммами отварного риса, посолите по вкусу.

Тесто дрожжевое.

### **ПАСТА С КРАПИВОЙ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ**

Смешайте 4 столовые ложки мелко нарубленных листьев крапивы, чайную ложку измельченного укропа, 80 г творога и 80 г натертого на крупной терке плавленого сыра. Полученную массу нужно взбить миксером. Хлеб для бутербродов можно приготовить в тостере или поджарить на растительном масле.

### **САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ, ЩАВЕЛЯ, ПОДОРОЖНИКА, ЗЕЛЕННОГО ЛУКА И ОДУВАНЧИКА**

Возьмите 300 г листьев крапивы, по 200 г щавеля и подорожника, 100 г зеленого лука и 50 г листьев одуванчика, промойте и подсушите. Листья одуванчика нужно предварительно замочить в холодной воде на 30-40 минут. Растения мелко нарежьте, смешайте с двумя сваренными и измельченными яйцами, заправьте растительным маслом или майонезом, посолите по вкусу.

### **САЛАТ ИЗ ПОДОРОЖНИКА, ЛУКА И КРАПИВЫ**

Опустите в кипятки на две минуты 120 г листьев подорож-

ника и 100 г листьев одуванчика, опустите на полчаса в холодную подсоленную воду (чтобы исчезла горечь), затем подсушите и измельчите. Добавьте 50 г порезанного зеленого лука, 25 г мелко порезанной зелени петрушки, соль по вкусу. Все перемешайте, заправьте растительным маслом, а сверху посыпьте измельченной зеленью укропа.

### **САЛАТ ИЗ ИВАН-ЧАЯ, ЗЕЛЕННОГО ЛУКА И ХРЕНА**

100 г молодых побегов и листьев иван-чая опустите в кипятки на две минуты, обсушите, измельчите. Добавьте 50 г нашинкованного зеленого лука, 2 столовые ложки тертого хрена, соль по вкусу. Все перемешайте, заправьте 20 г сметаны и соком четверти лимона.

### **САЛАТ ИЗ ЛОПУХА И ПЕТРУШКИ**

120 г листьев лопуха опустите в кипятки на 2-3 минуты и откиньте на дуршлаг. Затем листья измельчите, добавьте 80 г нарезанной зелени петрушки и 20 г натертого хрена. Все перемешайте, заправьте сметаной и посолите по вкусу.

**Светлана СИМАНОВА.**  
пос. Ладва, Карелия.

## **СУП ИЗ СОРНЯКА**

### **ЖАРЕННЫЕ ПЕСТИКИ ХВОЩА**

Вам потребуется 200 г пестиков хвоща и 60 г сметаны.

Отобранные и промытые пестики хвоща обваляйте в сухарях, посолите, залейте сметаной и обжарьте на сковороде.

### **СУП ИЗ ХВОЩА**

Картошку нарежьте дольками, отварите в воде, добавьте измельченные пестики хвоща, доведите до кипения. Перед подачей на стол заправьте сметаной.

### **СУП С СУРЕПКОЙ**

В мясном бульоне или воде отварите картошку, корень петрушки, морковь, репчатый лук и добавьте бланшированные листья сурепки.

### **ПРИПРАВА ИЗ СУРЕПКИ**

Бланшированные листья сурепки пропустите через мясорубку, добавьте измельченный зеленый лук, посолите.

### **ГАРНИР ИЗ ПЫРЕЯ К МЯСУ**

Вымытые корни пырея отварите, порежьте на кусочки 2-3 см длиной, поджарьте и подайте к жареному мясу. В принципе можно тушить пырей вместе с мясом и уксусом.

### **ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЫРЕЯ**

Корни пырея промойте, отварите в подсоленной воде, порежьте и пропустите через мясорубку. Массу выложите на сковороду, залейте яично-молочной смесью, добавьте немного сливочного масла и запеките в духовке. При желании можно добавить какой-нибудь колбасы.

**Виолетта СТРУНЕВИЧ.**  
пос. Каменск, Бурятия.



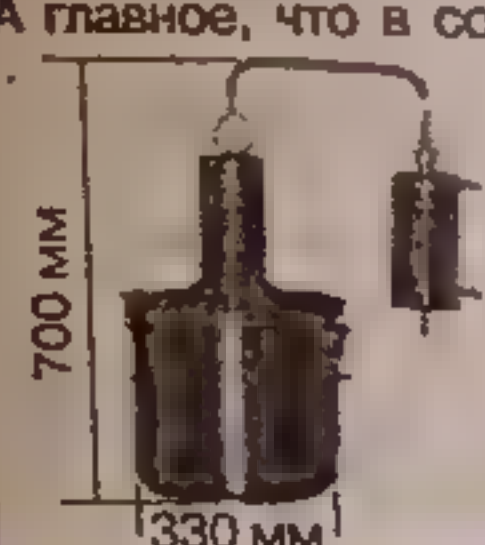
**В целях экономии хозяйки всего мира покупают это уникальное оборудование**  
**Для тех, в ком не умерла искра творчества!**  
 Копирует в миниатюре заводские технологии. Пользуясь простыми инструкциями, вы можете приготовить более 30 бутылок в сутки русской водки БУТЫЛКА ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЙ ВОДКИ, ВИСКИ, ДЖИНА  
 Из расчета 15 рублей за литр вы можете получить у себя дома или на даче, купив

**ДОМАШНИЙ ВИНОКУРЕННЫЙ ЗАВОД**  
**УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКОРОВАРКА - ДИСТИЛЛЯТОР**  
 Изготовлен из нержавеющей стали на германском оборудовании KRUPP в странах ЕЭС  
 Технология по производству спирта, различного вида водок, настоек и бальзамов прилагается.

А главное, что в соответствии с Федеральным законом № 171-ФЗ "О государственном регулировании производства алкогольной продукции" это **АБСОЛЮТНО ЛЕГАЛЬНО**

- ✓ Двойное антипригарное дно
- ✓ Многотарельчатый дефлегматор
- ✓ Термометр
- ✓ Объем 20 литров
- ✓ Производительность до 2 л/ч

г. Москва, Ленинский пр-т, д. 42, корп. 1, оф. 1255  
 Тел.: (095) 938-80-76, 951-79-63  
 Факс: (095) 930-70-39, [www.isi.ru/oborud/alambik](http://www.isi.ru/oborud/alambik)



## ПРИЩУРЬТЕСЬ: КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ!

Всегда приводит в недоумение определение: "ресторан восточной кухни". Восток, как известно, бывает разным, а потому и восточные блюда весьма отличны друг от друга. Тем более если это такие дальневосточные страны, как Китай, Япония и Корея. У каждой из них своя кухня. Существует даже пословица: японцы едят глазами, китайцы - ртом, а корейцы - животом. Согласитесь, корейцы в чем-то похожи на россиян, а потому поговорим о кухне Страны утренней свежести, как иначе называют Корею.

### МОРКОПЧА

На 1 порцию вам потребуются: морковь (130 г), чеснок (5-10 г), красный молотый перец (5 г), растительное масло (50 г), молотый кориандр (по вкусу), сахар (1-2 чайные ложки), соль (по вкусу).

Берете терку (желательно китайского производства, позволяющую настругать морковь длинной соломкой). Натерев морковь, засыпьте ее сахаром, солью, чесноком, перцем, кориандром. Залейте маслом и уксусом. В получившейся смеси "отожмите" морковь (чтобы она пропиталась) вручную. Дайте моркопче отстояться хотя бы минут 40. И подавайте на стол.

Помните: указанные соотношения продуктов довольно относительны. На Востоке приготовление блюд - дело творчес-

собаки", вы можете всерьез его обидеть.

### Итак, хвэ из рыбы

Расход продуктов: минтай (1 кг), соевый соус (20 г), столовый уксус (200 г), зеленый лук (20 г), чеснок (10 г), растительное масло (10 г), сахар (30 г), красный перец (15 г), чеснок (10 г), молотый кунжут (1 г).

Рыбу (можно и не минтай, но свежую) разделайте и промойте. Отделите мясо от кожи и нарежьте кусочками по 5 сантиметров, толщиной около полусантиметра. Полейте уксусом и оставьте на час. Когда рыба размякнет, удалите влагу и слегка отожмите кусочки руками. Добавьте соевый соус, перец, толченый чеснок (можно чесночную соль), нашинкованный лук. Все тщательно перемешайте и выложите на тарелку.

## ПОЧТИ ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА

Если у вас прошел острый гастрит и лечебные диеты вам уже не требуются, но к обычной еде переходить еще рано, тогда вам назначают диету № 15. Еще ее можно назвать диетой для выздоравливающих. Однако не подумайте, что в рамках этой диеты вам придется отказаться от вкусных блюд - повара московского комбината питания "Космос" даже диетические блюда готовят очень аппетитными.



### ТРЕНКИ С ПЛОДАМИ И ЯГОДАМИ

С батона белого хлеба срежьте корочки, нарежьте его тонкими ломтиками по 5 мм, пропитайте смесью из яиц, молока и сахара, обжарьте с обеих сторон.

При подаче на стол к ломтикам хлеба присоедините прогретые в сиропе плоды и ягоды, полейте сладким соусом.

### ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ

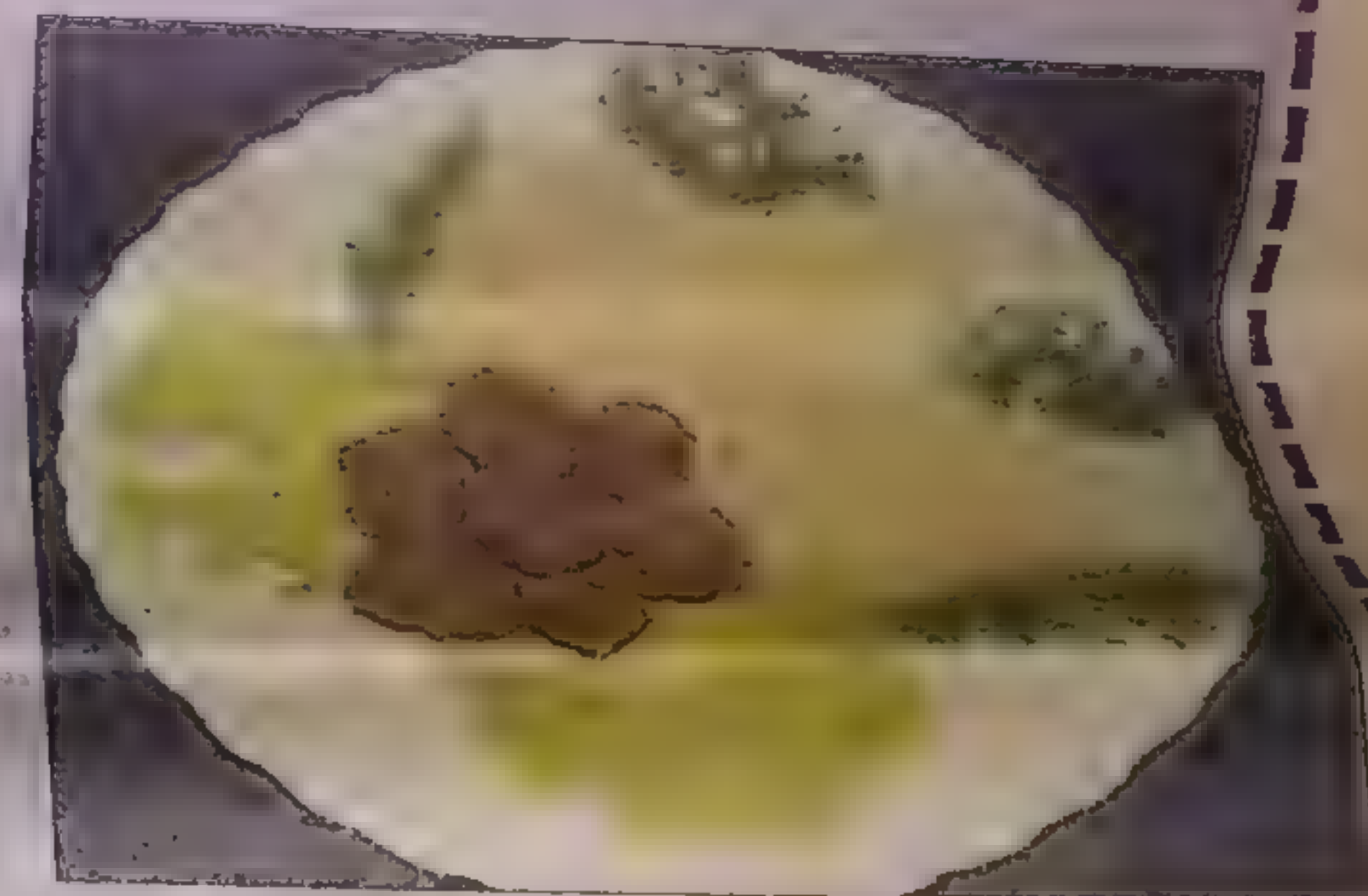


Яблоки без кожицы и семян нарежьте мелкими кубиками и пересыпьте сахаром. С хлеба срежьте корки, мякиш нарежьте ломтиками толщиной 5 мм. Оставшиеся хлебные обрубки нарежьте мелкими кубиками и подсушите. Ломтики хлеба смочите с одной стороны в смеси молока, яиц и сахара. Затем выложите этими ломтиками (смазанной стороной)

### ПАРОЗЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ

Котлетную массу дважды пропустите через мясорубку, добавьте размягченное сливочное масло и перемешайте. Полученную массу разделите на шарики и варите на пару минут 15-20.

Подавайте с гарниром, например вермишелью, или сметанным соусом. Готовят его следующим образом. Муку подсушите при температуре 110-120 градусов, не допуская, чтобы цвет изменился. Охладите, разотрите со сливочным маслом, влейте немного бульона и вымешайте до образования однородной массы. Затем разведите соус бульоном до нужной густоты и варите еще минут 25-30. В конце варки посолите. Затем соус нужно процедить, соединить с доведенной до кипения сметаной и поварить еще 3-5 минут.





(5-10 г), красный молотый перец (5 г), растительное масло (50 г), молотый кориандр (по вкусу), сахар (1-2 чайные ложки), соль (по вкусу).

Берете терку (желательно китайского производства, позволяющую настругать морковь длинной соломкой). Натерев морковь, засыпьте ее сахаром, солью, чесноком, перцем, кориандром. Залейте маслом и уксусом. В получившейся смеси "отожмите" морковь (чтобы она пропиталась) вручную. Дайте морковке отстояться хотя бы минут 40. И подавайте на стол.

Помните: указанные соотношения продуктов довольно относительны. На Востоке приготовление блюд - дело творческое, да и вкус у всех разный. Сегодня, например, можно чесночку побольше, а завтра - сахара. Но вообще классическая морковча должна быть столь острой, чтобы у гурмана после пары ложек выступил на лбу добрый пот.

### ТРАДИЦИОННЫЙ САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАН

Расход продуктов на порцию: баклажаны (160 г), чеснок (15 г), столовый уксус (5 г), оливковое масло (20 г), соевый соус (30 г), соль (по вкусу).

Баклажаны очистите, промойте, нарежьте соломкой, сварите до готовности на пару. Готовы баклажаны будут тогда, когда их вкус станет напоминать вкус слегка пресных грибов. Теперь охладите баклажаны, добавьте соевый соус, масло, уксус, соль. Выложите горкой в салатник. Сверху посыпьте чесноком. Соевый соус (лучше "родной", а не западного производства) подается отдельно.

Это простое блюдо поразит гостей и видом (то ли грибы, то ли баклажаны, то ли неизвестное насекомое), и вкусом ("если грибы - то какие, если баклажаны - то как приготовлены?!").

### ХВЕ

Существует мнение, что настоящее хве - мясо маринованной собаки. Дескать, отлавливают корейцы бедное животное и... Но попросив настоящего корейского повара сделать "хве из

Расход продуктов: минтай (1 кг), соевый соус (20 г), столовый уксус (200 г), зеленый лук (20 г), чеснок (10 г), растительное масло (10 г), сахар (30 г), красный перец (15 г), чеснок (10 г), молотый кунжут (1 г).

Рыбу (можно и не минтай, но свежую) разделайте и промойте. Отделите мясо от кожи и нарежьте кусочками по 5 сантиметров, толщиной около полусантиметра. Полейте уксусом и оставьте на час. Когда рыба размякнет, удалите влагу и слегка отожмите кусочки руками. Добавьте соевый соус, перец, толченый чеснок (можно чесночную соль), нашинкованный лук. Все тщательно перемешайте и выложите на тарелку.

**Из хитростей.** Чем больше уксуса, тем лучше. То же в отношении соевого соуса. Чем дольше время маринования, тем ближе к оригиналу.

### РУССКО-КОРЕЙСКИЙ ВАРИАНТ

К блюдам, о которых мы рассказали, хорошо бы добавить и горячее. Учитывая, что мы все-таки живем в России, горячее может быть традиционным. В "русско-корейском варианте" есть свои прелести. Оценить экзотику легче, заедая ее нехитрой пищей: отварной картошкой, сибирскими пельменями.

Из напитков на столе могут присутствовать водка и... пиво. Дело в том, что и в Китае, и в Корее такое сочетание не считается предосудительным.

Закончить трапезу можно крепко заваренным чаем. Попробуйте, трапеза окажется приятной, а вы и ваши гости сощуритесь от удовольствия... Глаза ваши станут узкими... Речи неторопливыми и добродушными. Почувствуйте себя в Корее!

Станислав  
ДАНИЛИН.  
Санкт-Петербург.

## ТРЕНКИ С ПЛОДАМИ И ЯГОДАМИ

С батона белого хлеба срежьте корочки, нарежьте его тонкими ломтиками по 5 мм, пропитайте смесью из яиц, молока и сахара, обжарьте с обеих сторон.

При подаче на стол к ломтикам хлеба присоедините прогретые в сиропе плоды и ягоды, полейте сладким соусом.

## ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ



Яблоки без кожицы и семян нарежьте мелкими кубиками и пересыпьте сахаром. С хлеба срежьте корки, мякиш нарежьте ломтиками толщиной 5 мм. Оставшиеся хлебные обрубки нарежьте мелкими кубиками и подсушите. Ломтики хлеба смочите с одной стороны (смазанной стороной вниз) дно и стенки смазанной сливочным маслом формы, в которой и будет выпекаться шарлотка. Подсушенные кусочки хлеба перемешайте с яблоками и корицей, заполните этой смесью форму, сверху покройте ломтиками хлеба и запеките в духовке. Готовую шарлотку выдержите в форме минут 10, а затем выложите на блюдо. Подавать шарлотку можно, полив сладким соусом. Для его приготовления ягоды - землянику, малину или вишню - переберите, удалив плодоножки, а у вишни еще и косточки, промойте, пересыпьте сахаром и оставьте в холодном месте на 2-3 часа для выделения сока, затем варите 10-15 минут и охладите.

молока, добавьте полстакана грецких орехов.

## ПЕЧЕНЬЕ "ПОЦЕЛУЙЧИКИ"

Стакан сахара разотрите с яйцом. Добавьте чайную ложку гашеной соды, 200 г майонеза. Размешайте. Пачку маргарина порубите со стаканом муки. Соедините с размешанной массой. Продолжая размешивать, добавьте еще 3 стакана муки. От готового теста отщипывайте кусочки, скатывайте шарики и раскладывайте на противень на расстоянии 1 см друг от друга.

## ПЕЧЕНЬЕ "ХРИЗАНТЕМЫ"

Четыре яйца взбейте добела со стаканом сахара, добавьте 300 г слегка прогретого сливочного масла или маргарина и столовую ложку сметаны, немного соды и соли. Замесите тесто чуть-чуть слабее, чем на лапшу. Полученное тесто пропустите через мясорубку и аккуратно, маленькими порциями, не ломая "колбаски", уложите на смазанный маслом противень. Выпекайте в духовке при средней температуре.

## КОРЖИКИ К ЧАЮ

Возьмите 2 стакана муки, две трети стакана сметаны или кефира, яйцо, 3 столовые ложки сахара, пол чайной ложки соды, щепотку соли, 2 столовые ложки любого масла. Замесите некрутое тесто, раскатайте, вырежьте с помощью стакана крупные лепешки. Наколите вилкой, смажьте яйцом. Выпекайте в горячей духовке 10-15 минут.

## ТОРТ "ВАЛЕРИЯ"

Для теста нужно: стакан сахара, стакан муки, 2 яйца, 3 чайные ложки какао, чайную ложку гашеной соды, все перемешайте. Тесто должно быть негустым. Выложите в форму и выпекайте в духовке при температуре 180 градусов примерно полчаса. За это время приготовьте глазурь. Взбейте одно яйцо со стаканом сахара, добавьте 200 г размягченного масла и столовую ложку какао. На слабом огне доведите до кипения, остудите и облейте готовый торт.

## ТОРТ "ТЕЩА"

Возьмите 2 яйца, стакан сахара, 200 г сметаны, полбанки сгущенного молока, пол чайной ложки соды, гашеной уксусом. Добавьте полтора стакана муки. Все перемешайте, вылейте в сковороду и выпекайте в духовке до готовности. Готовый торт разрежьте на две части и пропитайте кремом. Для его приготовления взбейте 200 г сливочного масла и полбанки сгущенного

Светлана  
КУДРЯШОВА.  
г. Кумертау,  
Башкирия.

КУПИТЬ  
ПОДАРОК





## ТУШЕНКА БЕЗ... МЯСА

Когда-то тушенка была не только самым популярным видом консервов, но и настоящим деликатесом. Мы "доставали" ее всеми правдами и неправдами. Сейчас она есть в любом магазине, на всех продовольственных рынках, но радости от этого мало - качество ее зачастую оставляет желать лучшего. Яркий пример тому - проверка, проведенная костромской городской службой контроля качества пищевой продукции. Ее сотрудники закупили девять образцов тушенки, и ни один из них не соответствовал ГОСТу.



Костромские эксперты обнаружили в "подопытной" тушенке все что угодно, кроме... мяса. Тушеные сухожилия, хрящи, жилы, кровеносные сосуды и прочие несъедобные компоненты. Только в двух образцах к субпродуктам "прилагалось" некоторое количество мяса (только чего было больше - непонятно). Производители пяти других консервов на этом ценном компоненте явно сэкономили. А в "Тушенку Смоленскую" и "Говядину тушеную "Столичную" мясо и вовсе "забыли" положить. Вместо него в зажелированном бульоне плавали "кусочки растительного белка различных форм и размеров". Причем ни в том, ни в другом случае этот продукт на этикетке даже не был упомянут. В то же время ГОСТ разрешает делать тушенку только из высшего качества потушенной разрезки. Никаких примесей и тем более заменителей мяса.

Некоторые из



образцов вообще в рот не возьмешь. Так, "Свинина тушеная" от ООО "Супрема" оказалась пересоленной, "Говядина тушеная" от ООО "Натурель" - горькой, а "Тушенка Смоленская" пахла чем-то горелым.

Мясной бульон в большинстве банок тоже выглядел неаппетитно: мутный, непонятного цвета, вдобавок в нем плавали какие-то хлопья (эксперты признали в них "белковые вещества").

В трех банках внутренняя поверхность была темной с синевато-серыми разводами - тоже очень подозрительно.

В консервах из тушеной говядины, сделанных в соответствии с требованиями ГОСТа, массовая доля мяса должна быть не меньше 54 процентов для консервов 1-го сорта и не меньше 56,5 процента - для тушенки высшего сорта; жира - не больше 17 процентов, соли - от 1 до 1,5 процента. Тушенка свиная должна содержать не меньше 59 процен-

тов мяса, не больше 35 процентов жира и такое же количество соли, как и говяжья.

Мясу в консервах положено быть кусочками весом около 30 г, неразваренными, без костей, хрящей, сухожилий, грубой соединительной ткани, крупных кровеносных сосудов, лимфатических и нервных узлов. Запах и вкус должен быть свойствен тушеному мясу - свинине или говядине. Цвет бульона - от желтого до светло-коричневого для тушеной говядины и свинины и от светло-коричневого до коричневого - для говядины в собственном соку. Наличие посторонних примесей не допускается.

В то же время и маркировка половины банок была сделана вопреки требованиям ГОСТа: на двух не указан сорт продукта, на одной - индекс пищевых добавок. На крышке одной из банок неправильно оформлен маркировочный знак, а на другой указан несуществующий стандарт. К тому же эти консервы оказались безродными. На двух образцах вообще отсутствовала ка-



кая-либо информация - они были без этикеток. Правда, те прилагались отдельно. Но кто поручится, что этикетки попали по адресу?

То, что ни один из проверенных образцов не уложился в нормы требований ГОСТа, вовсе неудивительно. С некоторых пор изготавливать тушенку по ГОСТу стало слишком дорого, и ее решили выпускать по ТУ (техническим условиям), которые позволяют уменьшить ее себестоимость.

Многие производители восприняли это как вседозволенность. Одни по примеру западных коллег стали делать тушенку из растительного белка, добавляя для проформы немного мяса. Другие используют так называемое блочное мясо - низкого сорта, прошедшее процессы заморозки-разморозки, так что ценность его невысока. Кроме того, как показывают проверки, эти блоки зачастую состоят вовсе не из мяса, а из мясных обрезков, жира и соединительной ткани - су-

хожилий, кровеносных сосудов, хрящей и пр. По мнению контролеров, такому сырью одна дорога - на корм скоту. Но, похоже, иных изготовителей тушенки это совсем не смущает.

Срок годности тушенки, изготовленной по ТУ, в 2,5 раза меньше, чем у "гостовской". Как правило, он не превышает двух лет. Дата изготовления консервов (число, месяц, год) стоят в первом ряду маркировочных знаков, выбитых на крышке банки.

Чтобы узнать, в соответствии с каким нормативным документом изготовлена тушенка, достаточно посмотреть на этикетку. Там обязательно должна быть ссылка на ГОСТ или ТУ.

Вскрыв металлическую банку, обратите внимание, как выглядит изнутри шов на ее боковой поверхности. Если он покрыт ржавчиной, без термической обработки консервы лучше не есть. Помятую или ржавую банку лучше вообще не покупать.

При хранении берегите консервы от влаги - банки могут проржаветь.





меров. Причем ни в том, ни в другом случае этот продукт на этикетке даже не был упомянут. В то же время ГОСТ разрешает делать тушенку только из высококачественного мяса потушной разделки. Никаких примесей и тем более заменителей мяса.

Некоторые из



ланных в соответствии с требованиями ГОСТа, массовая доля мяса должна быть не меньше 54 процентов для консервов 1-го сорта и не меньше 56,5 процента - для тушенки высшего сорта; жира - не больше 17 процентов, соли - от 1 до 1,5 процента. Тушенка свиная должна содержать не меньше 59 процен-

тов и маркировка половины банок была сделана вопреки требованиям ГОСТа: на двух из десяти банок прощевых добавок. На крышке одной из банок неправильно оформлен маркировочный знак, а на другой указан несуществующий стандарт. К тому же эти консервы оказались безродными. На двух образцах вообще отсутствовала ка-

маркировка и маркировка называемое блочное мясо - низкого сорта, прошедшее процессы заморозки-разморозки, так что ценность его невысока. Кроме того, как показывают проверки, эти блоки зачастую состоят вовсе не из мяса, а из мясных обрезков, жира и соединительной ткани - су-

хой поверхности. Если он покрыт ржавчиной, без термической обработки консервы лучше не есть. Помытую или ржавую банку лучше вообще не покупать.

При хранении берегите консервы от влаги - банки могут проржаветь.



У моей жены умерла тетка. Жена говорит, что у нее на книжке были большие деньги, но мы не можем найти книжку. Можно ли получить наследство без книжки?

**Сергей ЗОЛОТОВ.**  
Курск.

## Сбербанк поможет

Если вы точно знаете, в каком отделении Сбербанка находится вклад, тогда конечно - там могут разыскать вклад по фамилии вкладчика. Если же вы этого не знаете, обратитесь в Центральное отделение Сбербанка в вашем районе и попросите о розыске вклада. Это стандартная операция, и сотрудники Сбербанка подробно скажут, какие бумаги и как надо заполнить. И если вклад будет найден, вы сможете получить его через шесть месяцев - при условии, что не будут обнаружены другие наследники. Кстати, если обнаружатся наследники первой очереди, то ваша супруга не получит ничего - они получают наследство полностью.

Разумеется, ваше желание получить наследство должно быть надлежащим образом оформлено в нотариальной конторе.

**Дарья МОРОЗОВА,**  
член Гильдии российских адвокатов.

## Не то фотографировали

Мы решили провести отпуск в Греции. Изучив рекламные проспекты, выбрали фирму, которая предоставляла те условия, которые мы хотели. В частности, высокий уровень комфорта, бассейн и другие удобства. Однако на деле ничего такого турфирма обеспечить не смогла, и наш отдых мы провели, фотографируя не прелести окружающего ландшафта, а неудобства нашего житья. Обязана ли компания вернуть нам деньги, уплаченные за подобный "отдых"?

**Супруги ЛОЗА.**  
Тюмень.

Вы правильно сделали, что сфотографировали все "прелести" своего отдыха. Осталось предложить работникам турфирмы сравнить эти снимки со слайдами на рекламном проспекте. Скорее всего, они без разговоров вернут вам часть стоимости тура. Если размер компенсации вас не удовлетворит, вопрос о ее увеличении может решить суд. Если он сочтет замеченные недостатки существенным отступлением от договора, то может взыскать с организаторов отдыха дополнительную сумму в возмещение морального вреда кли-

ентам (ст. 151 ГК РФ), а также обязать компенсировать расходы на юридическую помощь.

## Как себя обезопасить?

Хочу обменять квартиру с доплатой - сумма немалая. Как сделать, чтобы при передаче денег меня не обманули? А то я столько слышала страшных историй, как "кидают" обменщиков: то "куклу" дадут вместо денег, то фальшивые доллары...

**Лидия ТРОЯН.** Омск.

Безопаснее всего передавать деньги при посредничестве банка. С ним можно заключить договор о размещении нужной суммы в депозитории. Правда, эта услуга банка платная. Но зато и риска потерять деньги практически никакого.

При этом договор мены составляют, подписывают и регистрируют в соответствующих органах только после того, как деньги помещены в депозитарий. Вы получите право забрать деньги сразу после того, как сделка состоялась, предъявив зарегистрированный договор мены. В то же время ваши обменщики, которые по договору должны доплатить вам разницу в стоимости квартир, смогут

изъять вложенную сумму только в случае, если в обозначенный в соглашении срок, достаточный для регистрации, вы не пришли за деньгами.

В соглашении могут быть оговорены и непредвиденные ситуации, например если после регистрации договора вы заболеете и не сможете вовремя обратиться за деньгами. Только об этом вы должны предупредить банк.

## Тяжело отнять подарок

Пока у нас с сыном были очень хорошие отношения, я сделал ему ряд ценных подарков, в том числе квартиру. Но потом мы поссорились, да так, что не общаемся вовсе. И я решил его наказать - отобрать квартиру. Как мне это сделать?

**Игорь СУЩЕВСКИЙ.**  
Тверь.

Только через суд, ведь это уже не ваша собственность, а сына. Причем отменить договор дарения не просто, все зависит от мотивов такого желания. Согласно ст. 578 ГК РФ даритель вправе через суд отме-

нить дарение, если одаряемый совершил покушение на его жизнь или на жизнь его близких либо умышленно нанес им телесные повреждения. Кроме того, можно потребовать отмены дарения в судебном порядке, когда обращение одаряемого с вещью создает угрозу ее безвозвратной утраты. Если вы сожалеете о совершенном акте дарения по названным причинам, в суде это предстоит доказать (свидетельскими показаниями, справкой медицинского учреждения о причиненной травме и т.п.).

Возможна отмена договора дарения и в случае, если сделка была совершена под влиянием обмана, насилия, угрозы (ст. 179 ГК РФ) или если даритель в момент ее совершения не был способен понимать значение своих действий и руководить ими (ст. 177 ГК РФ). Но эти факты также требуют доказательств.



Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"





народ". А если и так не получается - подчиненные "натягивают" улыбки и заверяют, что все в порядке, - значит, в свое время он не заслужил доверия людей и перекрыл сам себе доступ к реальной информации. А недоверие - уже признак потенциального конфликта. Как же руководитель сможет разрешить противоречия, не имея достаточной информации? Здесь может помочь менеджер по персоналу,

**брюзгой, которому погода плохая, все вокруг ужасно, работа тяжелая, бессмысленная, низкооплачиваемая? И настроение портит, и работать не дает...**

- Если этот брюзга - ценный сотрудник, "в знак почета и признания заслуг" можно выделить ему, например, личный кабинет. Или отправить поработать с психологом или психотерапевтом. Ведь это психологическая игра - "мои несчастья лучше, чем твои". В нашей культуре вообще не принято делиться своими успехами и радостями: не высовывайся, мол. Если тебе хорошо, ты провоцируешь людей на зависть. Широкая улыбка и уверенный вид вызывают раздражение. Поэтому соревнуемся, кому хуже.

**- Как добиться нормальных взаимоотношений между всеми?**

- Руководителю с самого начала нужно обращать внимание не только на профессиональные качества новых сотрудников, но и на их психологическую совместимость с уже суще-

**Наверное, нет человека, который бы ни разу не поссорился с коллегой или не получил бы незаслуженную выволочку "сверху". В итоге - настроение испорчено, работа не сделана - кому такое понравится? Но почему же конфликты на службе продолжают возникать? Как себя вести в таких случаях? Как от них избавиться? На эти вопросы отвечает руководитель отдела обучающих программ научно-образовательного консультационного учреждения "Центр международной деятельности Белорусского государственного университета", координатор российско-белорусской программы профессиональной подготовки специалистов по разрешению конфликтов, представитель санкт-петербургского Института личности психолог Юлия ОЛЬВИНСКАЯ.**

## КОНФЛИКТ НА РАБОТЕ

**Иногда это на пользу делу**

- Для того чтобы предупредить возникновение конфликтов, руководитель должен иметь представление о причинах и способах управления конфликтными ситуациями. В основе появления противоречий в коллективе могут лежать объективные и субъективные факторы. Объективные связаны с условиями работы, финансовым положением организации, уровнем квалификации сотрудников, особенностями информационного обмена в организации. Субъективные - различиями в целях и способностях, достижениях, несовместимостью характеров, стилей поведения сотрудников, раз-



специалист-конфликтолог или просто человек, которому кол-

ствующим коллективом. Надо привить высокую корпоратив-

**Тест**

## ВИНОВАТА ЛИ Я?..

**Многим из нас порой приходится испытывать чувство вины за тот или иной поступок. Всегда ли это обоснованно? А кого вы склонны винить в ваших собственных неудачах, себя или окружающих? Попробуйте разобраться в себе с помощью несложного теста. Для этого согласитесь или опровергните следующие утверждения.**

**1. Вас часто незаслуженно наказывали родители в детстве.**

**2. Если вы обидели друга, вы потом еще долго об этом думаете.**

**3. Ваши близкие часто придираются к вам по пустякам.**

**4. Вы очень покладистый человек.**

**5. Вы чувствуете себя неудобно, если задержались даже на 5 минут.**

**6. Если бы вы несправедливо обидели ребенка, то постарались бы компенсировать это шоколадкой.**

**7. Вы редко просите кого-либо о помощи.**

**8. Вы стремитесь угодить своим родителям.**

**9. Если вы потеряли ручку своего коллеги, то обязательно купите ему другую, которая будет лучше.**

**10. Вы о многом беспокоитесь.**

Согласие с утверждением приносит один балл; несогласие - 0 баллов

**8-10 баллов.** Чувство вины - ваше второе "я", а скорее всего - даже первое. Когда

другим приходится действовать, вам достаточно просто переживать и бессмысленно копаться в своих эмоциях. У вас такой пассивно-покорный стиль жизни, что вами не руководит и даже не помыкает только ленивый.

**0-2 балла.** Вам не знакомы ни чувство вины, ни чувство ответственности. Вы настолько самоуверенны, что считаете: всегда во всем виноват кто угодно, только не вы сами. Позиция удобная и безопасная для вас. Но посмотрите - кто находится в вашем окружении? Это люди с низкой самооценкой и неуверенные в себе. Вам не скучно в таком обществе? Если скучно - попробуйте к людям относиться ответственнее и добрее.

**3-7 баллов.** Вы боретесь с чувством незаслуженной вины, и вам это часто удается. Не позволяйте себе зависать в самокопании - принимайте нужные вам решения и уверенно действуйте. А в принципе можно считать: ни вы, ни Вселенная друг перед другом не виноваты. Живите в мире.

Подготовил  
Владимир МИХАЙЛОВ.

## ОХОТА НА КОШКУ

**Предлагаем урок фотографии**

Фотографирование домашних животных чем-то похоже на съемку детей. В обоих случаях очень трудно сделать постановочные кадры. А если это и удастся, то снимки, как правило, получаются неинтересные: напряженные позы, неестественные взгляды и т.п. Поэтому единственно



## Иногда это на пользу делу

- Для того чтобы предупредить возникновение конфликтов, руководитель должен иметь представление о причинах и способах управления конфликтными ситуациями. В основе появления противоречий в коллективе могут лежать объективные и субъективные факторы. Объективные связаны с условиями работы, финансовым положением организации, уровнем квалификации сотрудников, особенностями информационного обмена в организации. Субъективные - с различиями в целях и способах их достижения, несовместимостью характеров, стилей поведения сотрудников, разными взглядами на ситуацию. Одна из основных задач руководителя - создание организационных условий, предупреждающих возникновение конфликтов.

**- Из-за чего могут спорить двое равных по статусу коллег?**

- В основном из-за недостаточно четкого распределения обязанностей. Такая ситуация возникает, когда два подразделения выполняют сходные или пересекающиеся функции, и не все сотрудники четко понимают, кто чем должен заниматься. Очень важно в должностных инструкциях разграничить обязанности персонала, чтобы исключить дублирование.

**- Как возникает конфликт?**

- Люди молчат, долго копят "негатив", будучи вынужденными делать то, с чем не согласны. И при определенной "критической массе" могут просто "взорваться", вызвав конфликт. Как правило, достаточно "вспышки" даже одного человека, чтобы цепная реакция пошла по всему коллективу. Но скандалы - это уже видимые проявления давно существующего скрытого конфликта. Его признаки: люди без видимой причины ходят мрачные, появляются слухи и сплетни, подчиненные наушничают, часто болеют (простейший способ выхода из неприятной ситуации - "уход в болезнь"). Руководитель, заметивший эти признаки, не должен вызывать кого-либо "на ковер", так как очень рискует не узнать ничего. Здесь лучше бы самому "сходить в



специалист-конфликтолог или просто человек, которому коллектив доверяет и делегирует его к начальству: сходи-ка ты, мол, и объясни, что у нас проблемы. Если такого нет, конфликт примет закрытую форму, и справиться с ним будет очень сложно. Руководителю, которому не доверяют, придется постоянно сталкиваться с подобными ситуациями, даже если он поменяет весь коллектив или накажет "виноватых". Ведь очень часто руководители выбирают для разрешения конфликтов именно такой путь - поиск "стрелочника", козла отпущения. Они тратят свое время не на развитие предприятия или фирмы, а на мелкие "разборки".

**- А подчиненные - на обсуждение их действий. Неужели можно обойтись без слухов и сплетен?**

- Конечно. Но только когда люди владеют всей информацией и понимают, что происходит в коллективе. Очень важно, на какую тему ходят слухи. Если про работу - значит, информационное пространство не заполнено, а свято место пусто не бывает и заполняется домыслами.

**- Ну а если "кумушки" смакуют подробности чьей-то личной жизни?**

- В грамотно построенной организации у сотрудников на обсуждение таких вещей просто не хватает времени. Кстати, о "кумушках". Женщины-сплетницы - это стереотип: анализ психологической атмосферы на предприятиях Минска показал, что в чисто мужском коллективе уровень сплетен и интриг на порядок выше, чем в женском.

**- А как быть с вечным**

ствующим коллективом. Надо привить высокую корпоративную культуру. А если конфликт уже возник, важно разобраться в истории развития взаимоотношений и выяснить, кто в него включен. Отделить людей, реально участвующих в конфликтной ситуации, от сочувствующих, которые могут поддерживать одну из враждующих сторон и косвенно влиять своим мнением на отношения других подразделений организации. Надо вовремя найти причину конфликта и локализовать его. Тогда он не разрастется и будет иметь только положительные последствия.

**- Неужели последствия конфликтов могут быть положительными?**

- Конечно. Да, конфликты мешают работать, приводят к болезням, отнимают массу сил, нервов и времени. Но у них есть и положительные стороны: конфликты очень ярко проявляют все противоречия в организации и позволяют определить, что необходимо изменить, чтобы предотвратить дальнейшие стычки, и нередко способствуют переходу организации на новый качественный уровень развития. Конфликты часто приводят к объединению единомышленников, помогают расставить приоритеты, во многих случаях играют роль предохранительного клапана для безопасного и даже конструктивного выхода эмоций, приводят к возникновению новых деловых контактов, ускоряют процесс самопознания - помогают по-другому взглянуть на себя и окружающих.

Беседу вела  
Марина ШАРУПО.

10. Вы о многом беспокоитесь.

Согласие с утверждением приносит один балл; несогласие - 0 баллов

8-10 баллов. Чувство вины - ваше второе "я", а скорее всего - даже первое. Когда

Не позволяйте себе заикаться в самокопании - принимайте нужные вам решения и уверенно действуйте. А в принципе можно считать, ни вы, ни Вселенная друг перед другом не виноваты. Живите в мире.

Подготовил  
Владимир МИХАЙЛОВ.

## ОХОТА НА КОШКУ

Продолжаем уроки фотографии

Фотографирование домашних животных чем-то похоже на съемку детей. В обоих случаях очень трудно сделать постановочные кадры. А если это и удастся, то снимки, как правило, получаются неинтересные: напряженные позы, неестественные взгляды и т.п. Поэтому единственный в данном случае путь - набраться терпения и "охотиться" за удачным мгновением.

Устраивать какой-то особый наблюдательный пункт не обязательно, забавную сценку можно инициировать. Дайте вашему питомцу его любимую игрушку или лакомство. Если животных несколько, то фотографии их общения или игр могут быть также весьма выразительными. При необходимости привлечите помощников, которые будут играть с животным, оставаясь за пределами кадра.

При съемке животных многие фотографы-любители подсознательно стараются очеловечить своих лохматых или пернатых членов семьи. Если это удастся, то характер животного на таком снимке можно определить безошибочно, а это значит, что данная фотография не только фиксирует любимое существо, но и приобретает определенную художественную ценность.

Запомните главное: выразительность снимка животного зависит от того, насколько точно вам удалось отобразить эмоции, которые в



данный момент испытывает "объект".

Чтобы не смущать животное своим присутствием, по возможности пользуйтесь длиннофокусными объективами. При этом вы сможете сделать хорошие крупные планы, находясь на некотором удалении. Если зверек достаточно подвижен, то имеет смысл использовать пленку высокой чувствительности (13-800 единиц). При фотографировании больших животных обычно встает вопрос о более ярком освещении. Можно использовать демонстрационный свет, но лучше так, чтобы не попадать на уровень







### Давай начистоту

Есть такой термин - "инфантильность", то есть потребительски-детское отношение к жизни, когда человек не в состоянии принять решение. При этом ведет себя так, будто вокруг ему все обязаны. Действительно, так ведет себя ребенок, но ты-то хочешь, чтобы тебя считали взрослой! Тебя, к примеру, балуют, дарят какие-

едва "переползаешь" с двоечки на троечку - как могут родители относиться к тебе серьезно? "Не буду, потому что не нравится, не буду, потому что трудно" - это как раз позиция маленького ребенка.

И последнее. Будь тебе 10 лет, будь тебе 30 - для родителей ты все равно останешься девочкой, за которую они

## Я ВЕДЬ ВЗРОСЛАЯ УЖЕ!

Мама почти куда не пускает меня, говорит, что я еще маленькая. Как объяснить родителям, что я взрослая, что у меня тоже есть право на развлечения?

Маша Д., 12 лет.  
Волгоградская область.

Очень просто - води себя как взрослый, серьезный, ответственный человек и помни, что кроме прав у тебя еще есть и обязанности.

Есть такой закон: жить в обществе и быть свободным от общества нельзя. Пока твое общество - семья. Ты зависишь от папы с мамой и материально, и физически. Поэтому, если хочешь, чтобы родители относились к тебе по-взрослому, начни не только потреблять, но и давать семье что-либо. Хотя бы твоей посуду после обеда, и не после десятого маминого напоминания, а самостоятельно, регулярно. Кстати, сознательное выполнение каких-либо обязанностей и есть первый признак взрослости.

то вещи, а сама-то ты помнишь, когда у папы и мамы день рождения, помнишь ли дату их свадьбы? То есть относишься ли ты к ним по-взрослому, серьезно, не забываешь ли их поздравить с праздником? Или отношение твое к ним инфантильное, детское?

Постарайся, чтобы твои слова не расходились с делом. Например, пообещала сделать уборку - выполни. Никаких "сегодня неохота, давай завтра", "сегодня я не могу, у меня дискотека"... Ибо умение принимать решение и выполнять свои обещания - тоже один из признаков взрослости. Чем больше примеров такого поведения будут видеть твои родители, тем более взрослой они будут тебя считать.

И пожалуйста, определись с приоритетами. Для маленького ребенка основное - игры и развлечения, для взрослого - дело, работа. Не всегда приятная, не всегда интересная, но необходимая. В твоём возрасте это учеба и домашние дела. Если ты игнорируешь учебу, делаешь уроки из-под палки и едва-

волнуются, которую любят и желают только добра. Поэтому то, что тебе кажется ограничением права на развлечения, - их естественное волнение за тебя. Если ребенок учится так себе, он, скорее всего, не сможет пойти в хороший ВУЗ, найти себе высокооплачиваемую интересную работу. Ведь престиж образования сейчас растет с каждым годом. Естественно, родители желают тебе хорошей судьбы, и, если они будут видеть, что со своей основной обязанностью - учебой ты справляешься на отлично, если тебе можно доверять, ибо у тебя слова, обещания с делом не расходятся, наверняка никаких ущемлений в правах ты испытывать не будешь. Только, уходя в гости, гулять или на дискотеку, ставь их в известность - где ты, с кем ты, во сколько вернешься. И если сказала: "Вернусь в 9 вечера" - не опаздывай. Нельзя доверять тому, кто не держит слова.

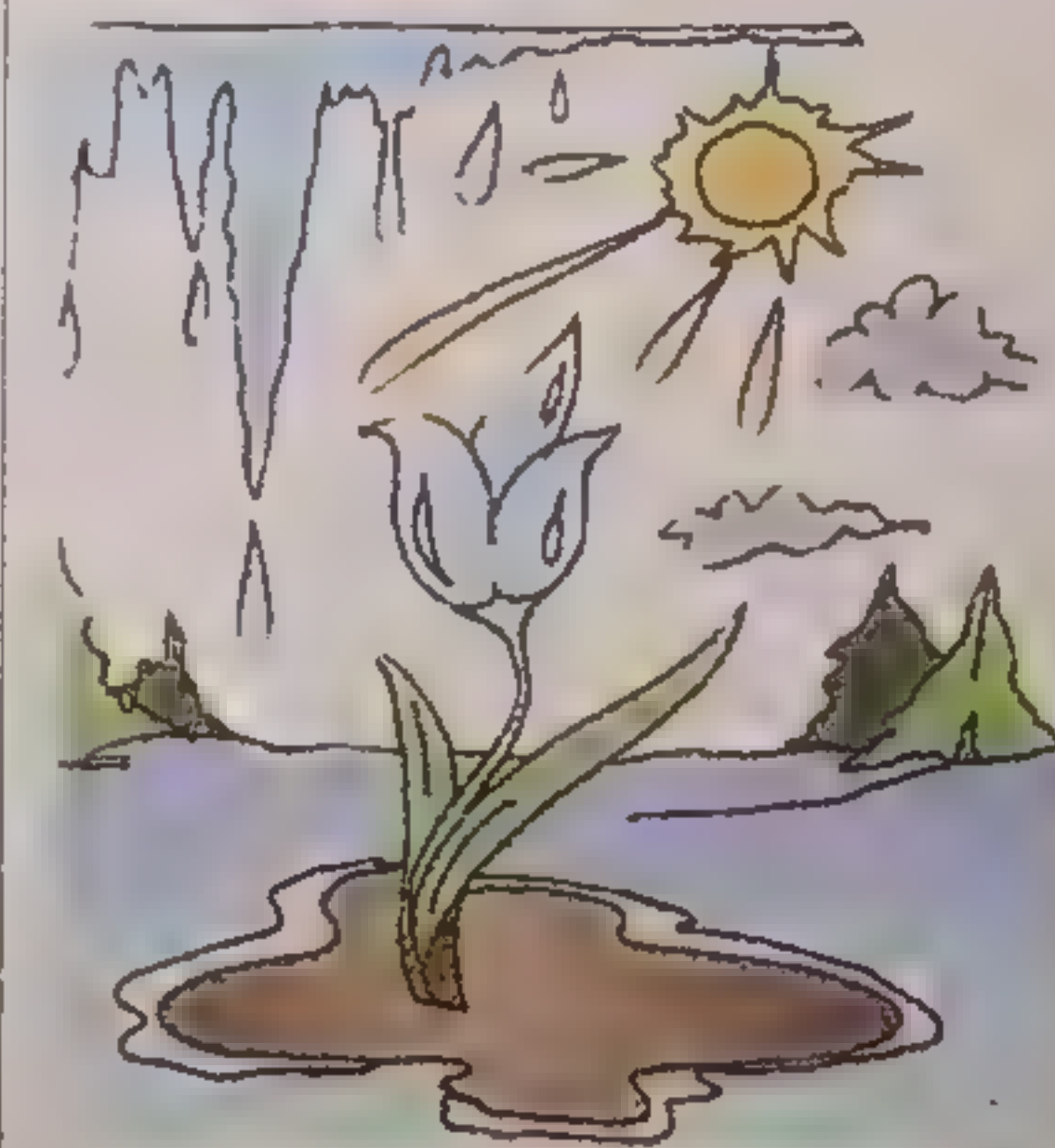
Марина ЛЬВОВА,  
психолог.

Напряги  
испуганный

## РАЗ, ДВА - ВЫШЛИ НОВЫЕ СЛОВА

Вы знаете, что такое шарады? Это когда нужно отгадать слово, каждая часть которого является самостоятельным словом, например: "лимонад = лимон + ад".

Вот такие стихотворные шарады и предлагает вам отгадать детский писатель Владимир КРЕМНЕВ.



Слог первый  
тяжесть означает.  
Второй предлога  
роль играет.  
А в целом значат  
время года,  
Когда могучая  
природа  
Освобождается  
от сна.  
Скликает птиц  
домой ...

(ен-за)

"Лоб" - слога первого  
значение,  
"Столетье" - значит слог  
второй.  
Зовется целым без



Одновременно я  
Числительное  
И глагол -  
Слово повелительное.

Достойный  
гражданин любой.  
(Человек)

Мера длины,  
За нею предлог -  
Транспорта вид  
Означит итог.  
(Метр-о)

Пред жидкостью предлог -  
Выйдет название дорог.  
По ним бежит электроток  
Или мчит твой голосок.  
(Про-вода)

Под разными предлогами  
Союз между предлогами  
Друзья расположили -  
Посуду получили.  
Она сгодится, мол, ребята,  
Вам и для роз, и для салата.

(В-а-за)

Своими руками

СТОЙКИЙ БУМАЖНЫЙ

крытка - она плотнее, жестче. В



приоритетами. Для маленького ребенка основное - игры и развлечения, для взрослого - дело, работа. Не всегда приятная, но всегда интересная, но необходимая. В твоём возрасте это учеба и домашние дела. Если ты игнорируешь учебу, делаешь уроки из-под палки и едва-

на дискотеку, ставь их в известность - где ты, с кем ты, во сколько вернешься. И если сказала: "Вернусь в 9 вечера" - не опаздывай. Нельзя допустить, чтобы кто не держит слова.

**Марина ЛЬВОВА,**  
психолог

Когда могучая  
природа  
Освобождается

Скликают птиц  
от сна  
домой.

(Бес-на)

"Лоб" - слога первого  
  значение,  
"Столетье" - значит слог  
  второй.  
Зовется целым без  
  сомнения

Одновременно я  
Числительное  
И глагол -  
Слово повелительное.

(nd)

Я лежу всегда на дне.  
"В" и "И" прибавьте мне -  
Превратимся мы тогда  
В принадлежность для  
труда.

По плечу нам стог сметать,  
На возок сенцо подать.

(ИЛ И ВИЛЫ)

Привет всем!

Меня зовут Наташа, мне 12 лет. По гороскопу я Лев. Люблю слушать музыку. Мои кумиры Demo, Natalia Oreiro. Очень люблю танцевать. Хочу переписываться с мальчишками и девчонками моего возраста.

**Мой адрес:** 663620, Красноярский край, Канский район, пос. Филимоново, ул. Западная, д. 2, кв. 63. Сусларовой Наташе.

A cartoon illustration of a woman with dark, curly hair, wearing a dark top and a pink skirt. She is holding a giant yellow pencil with both hands, which is positioned diagonally across her body. The pencil has a pink eraser at the top and a sharp lead tip at the bottom. She is standing on a light blue surface, and the background is white.

“Я из двух нот, друзья, могу -  
Не зря мне дан талант -  
Создать заморскую  
денегу!” -  
Хвалился музыкант.

(504-4402)

## Содержание



Когда я был маленьким, мне дедушка делал солдатиков из бумаги: красноармейцев в буденновках, немцев в рогатых касках... Я недавно попробовал сделать таких солдатиков своему сыну - он пришел в такой восторг! Теперь у нас с ним целые полки - и русские латники, и гренадеры Петра I, и британские "песчаные крысы", и милиционеры, и гусары

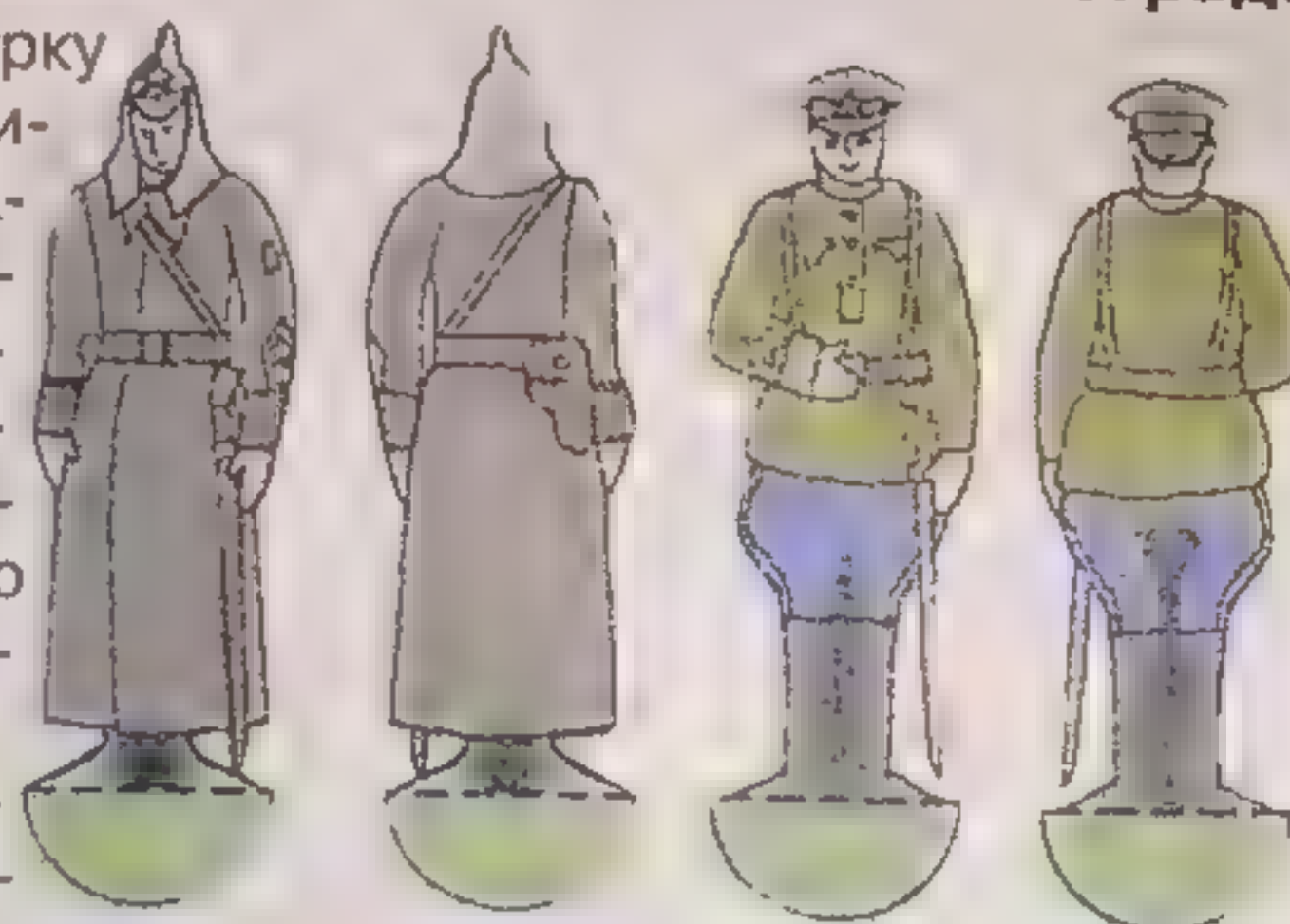
# СТОЙКИЕ БУМАЖНЫЕ СОЛДАТИКИ

На то, чтобы изготовить одного солдатика, уходит пять минут. Делаются они так. Рисуете фигурку, раскрашиваете "спереди", такую же фигурку раскрашиваете "сзади". Снизу - два полукруга. Склеиваете "перед" и "зад", полукружья не склеиваете, а разгибаете в разные стороны - получается солдатик на подставке. Можно наклеить его на монетку (любым клеем) - тогда он лучше стоит.

Материал - обычная плотная бумага. Или старая от-

крытка - она плотнее, жестче. В этом случае "перед" и "зад" рисуются на обычной тонкой бумаге и наклеиваются на плотную основу.

**Алексей РЯПШИН.**  
**Волгоград.**



# ТАТУ И ТУФТА

**В последнее время татуировки стали популярны среди молодежи. И взрослые уже перестают удивляться, когда в один прекрасный день на теле их детей появляются иероглифы, бабочки или изображения кумиров. Надо ли противостоять моде, если даже на телевидении "рекламируют" этот вид искусства? Например, у трех из шести случайно выбранных героев нашумевшего шоу "За стеклом" татуировки красовались на самых разных частях тела, а скандально известный дуэт так и называется "Тату"...**

Но, собираясь сделать татуировку, мало кто задумывается над тем, что эта "красота" - на всю жизнь, и ее нельзя удалить без неприятных последствий для кожи. Шрамчик, пусть даже самый маленький, но

останется. И, конечно, не думаешь, что в будущем придется где-то работать, появляться в обществе, где рисунок может показаться неуместным. А что если уже через несколько лет "клеймо" надоеет и захочется от него избавиться?

К тому же татуировка выглядит красивой только в том случае, если ее выполнил художник. А пойдя его еще найти, да и денег это стоит немалых. Иначе вы рискуете получить вместо тату "туфту", что на тюремном жаргоне означает "мошенничество, подделка".

Стоит помнить, что, сделав даже самую маленькую "наколку" нестерильными инструментами, вы можете заразиться такими инфекциями, как ВИЧ, гепатит. Кстати, сейчас модно делать татуировки без повреж-

дения кожи - хной или временные татуировки - темпту. Хна наносится безболезненно и держится около месяца, исчезая со "старой" кожей. А темпту создается почти так же, как настоящая татуировка, только для этого способа нанесения рисунка используются химически нестабильные красители. Со временем красящее вещество обесцвечивается, и татуировка исчезает.

**Нина БАРХАТОВА.**





Хотела бы вырастить плетистую розу. Но все соседи говорят, что уход за ней очень сложный. Так ли это?

**Ирина  
КОНДРАТЬЕВА,  
г. Подольск  
Московской области.**



## КОЛЮЧИЙ ВЬЮН

Основная сложность при уходе за плетистой розой заключается в том, что растение это достаточно крупное. В условиях Московской области оно может достигать высоты 3-4 метров. Следовательно, в летний период длинные стебли

крываются душистыми цветками, собранными в рыхлые соцветия, которые напоминают маленькие букетики. Длинные гибкие стебли подобно вьюнам взбираются по опоре и завершают свой рост миниатюрными бу-

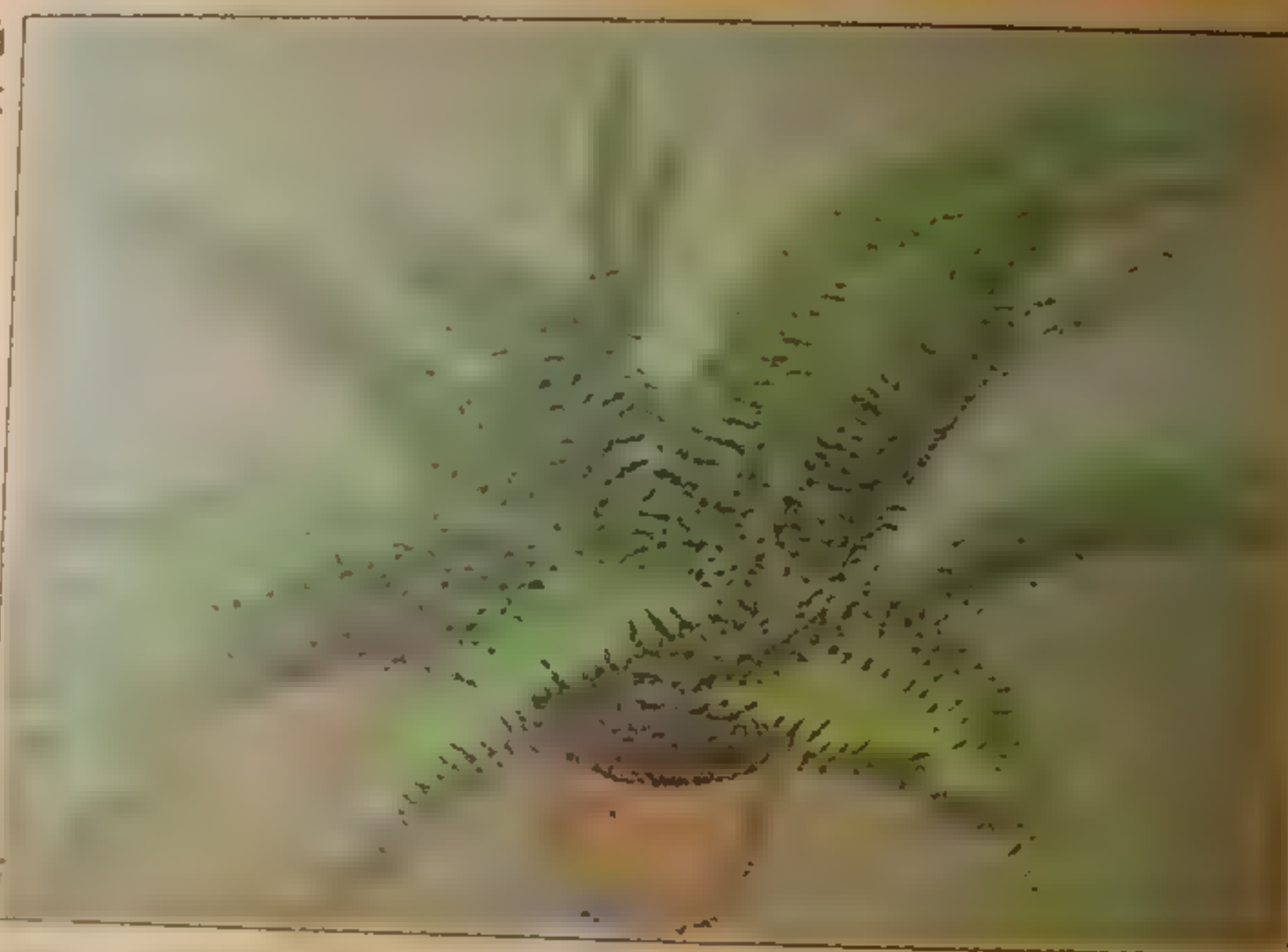
## РОВЕСНИК ДИНОЗАВРОВ

**Папоротник - одно из самых древних растений на Земле. В далеком прошлом поверхность Земли покрывали густые леса, в большинстве своем состоящие из огромных древовидных папоротников. Однако в ледниковый период многие виды погибли, а остальные были вытеснены в районы с теплым климатом.**

В настоящее время древовидных форм папоротников осталось совсем немного. Вне зависимости от места обитания это в основном травянистые растения с мощным подземным корневищем. Тропические виды издавна используются в качестве комнатных растений. Главное украшение папоротников - их ажурные резные листья. К сожалению, цветов эти растения никогда не образуют, а поверье об огненном цветке, распускающемся в ночь на Ивана Купалу, - всего лишь красивая легенда.

Содержание различных видов папоротников в комнатных условиях не отличается особой сложностью. Для успешного роста им необходимы богатая органическими веществами почва, частый полив, по возможности влажный воздух и рассеянный свет. Некоторые читатели "ДД" интересуются, каким образом можно эффективно увлажнить воздух в доме. Конечно, оптимальный вариант -

это комнатный фонтанчик или ультразвуковой увлажнитель. Но есть и более дешевый способ - поместить горшок с растением в поддон, наполненный влажным торфом, а на поверхности почвы разложить мох сфагнум.



Легче всего размножить папоротник делением корневища или боковыми отпрысками. Более трудоемкий способ размножения - спорами. Споры образуются на нижней стороне листьев в небольших коричневых коробочках. Когда вы заметите, что споры уже созрели и начинают высыпаться (споры похожи на мелкую пыль коричневого цвета), лист нужно срезать и поместить в бумажный пакет. Че-

рез 10-15 дней можно приступать к посеву. Споры равномерно распределяют по поверхности влажной почвы (засыпать не нужно!) и обязательно накрывают горшок стеклом или пленкой. Сначала из споры появляется небольшой округлый листочек с корешками. Это так называемый заросток. Через 1-2 месяца из него формируется маленькое, но уже вполне настоящее растение.

Кстати, правильное название комнатного цветка вовсе не герань, а пеларгония. Это имя растение получило из-за особенности строения плодов. Зрелые коробочки с семенами сильно вытянуты и похожи на клюв журавля ("пеларгос" - по-гречески журавль). Между прочим, в первых российских изданиях по цветоводству пеларгония так и называлась - журавлиный нос.

В домашних

## ЖУРАВЛИНЫЙ НОС

**Среди множества комнатных растений герань - одно из старейших. В свое время эти цветы были практически в каждом доме. Наверное, именно поэтому герань стали считать признаком мещанства и даже пошлости. Но сегодня эти неприхотливые и симпатичные растения снова очень популярны.**



цветением не отличается, но зато она выделяет огромное количество эфирных масел.



## КОЛОЧИЙ ВЬЮН

Основная сложность при уходе за плетистой розой заключается в том, что растение это достаточно крупное. В условиях Московской области оно может достигать высоты 3-4 метров. Следовательно, в летний период длинные стебли плетистой розы нуждаются в дополнительной опоре. Но осенью все те же побеги необходимо с этой опоры снять и укрыть. Учитывая, что все части растения покрыты длинными и острыми колючками, становится понятно, что выращивание плетистых роз - занятие весьма хлопотное.

Однако все проблемы отходят на второй план, когда начинается период цветения этих замечательных растений. В это время кусты на несколько недель почти сплошь по-

крываются душистыми цветами, собранными в рыхлые соцветия, которые напоминают маленькие букетики. Длинные гибкие стебли подобно вьюнам взбираются по опоре и завершают свой рост многочисленными бутонами.

Чтобы закрепить эту колючую лиану, не обязательно сооружать классическую шпалеру. Ведь осенью с нее будет трудно снять все это хитросплетение колючих веток. Проще спустить с какой-нибудь опоры (в данном случае это стена дома) несколько прочных веревок и по мере роста подвязывать особенно длинные стебли. Осенью веревки просто обрезают и без особых сложностей укладывают растение на землю.

Кстати, правильное название комнатного цветка вовсе не герань, а пеларгония. Это имя растение получило из-за особенности строения плодов. Зрелые коробочки с семенами сильно вытянуты и похожи на клюв журавля ("пеларгос" - по-гречески журавль). Между прочим, в первых российских изданиях по цветоводству пеларгония так и называлась - журавлиный нос.

В домашних условиях наиболее часто выращивают два вида пеларгонии: пеларгонию зональную и душистую. Цветы пеларгонии зональной имеют самую разнообразную окраску - от белой до темно-бордовой. Пеларгония душистая особо декоративным

## ЖУРАВЛИНЫЙ НОС

Среди множества комнатных растений герань - одно из старейших. В свое время эти цветы были практически в каждом доме. Наверное, именно поэтому герань стали считать признаком мещанства и даже пошлости. Но сегодня эти неприхотливые и симпатичные растения снова очень популярны.



цветением не отличается, но зато она выделяет огромное количество фитонцидов, которые убивают всевозможные микробы, тем самым оздоравливая воздух в доме.

Самый простой способ размножения пеларгонии - черенкование. Но в последнее время все чаще прибегают и к размножению семенами. Ведь при этом можно без особых трудностей за короткий срок собрать целую коллекцию самых разных сортов пеларгонии. Кстати, семенной способ размножения достаточно эффективен, ведь молодые растения зацветают уже через 3-4 месяца после посева.

**В 1912 году во Франции путем скрещивания фатсии японской и плюща обыкновенного была выведена фатсхедера Литца. В результате получился необычайно стойкий гибрид, не требующий яркого солнца, предпочитающий прохладу. В отличие от фатсии, нуждающейся в холодном содержании в зимний период, фатсхедера может расти и в отапливаемой комнате. Зимняя температура, однако, не должна превышать 20 градусов.**

## ВОДОЛЮБИВЫЙ ГИБРИД

Фатсхедера хороша для декорирования стен, столбов, витрин. А срезы ветки - для оформления корзин. Она может виться по опоре или решетке, как плющ, или расти кустом, как ее второй родитель. Для формирования кустистой формы нужно ежегодно весной прищипывать кончики побегов.

Уделите особое внимание поливу. Нельзя до-

пустить как застоя воды в поддоне, так и полного пересыхания земляного кома. Даже одноразовая пересушка может привести к тому, что растение опустит листья, и очень обильный полив уже не поможет вернуть их в прежнее положение. В этом случае могут выручить распорки. Подвяжите к ним побеги, расположив их горизонтально. Через некоторое время, возможно, растение восстановится.

Листья фатсхедеры необхо-

димо регулярно протирать влажной мягкой губкой или тряпочкой и опрыскивать.

Летом на свежем воздухе фатсхедера чувствует себя прекрасно. Так что вы можете использовать это растение и для озеленения балкона. Оптимальная температура в весенне-летний период - 18-22 градуса. В это время не забывайте о еженедельных подкормках минеральными или органическими удобрениями. Фатсхедера очень легко размножается верхушечными черешками. Черенкованием лучше заниматься весной.

Разрежьте побеги на не-

сколько частей. Каждый черенок должен иметь 3-4 междоузлия. Нижний срез сделайте на 0,5 см ниже последнего узла. Для укоренения поставьте черенки в воду или посадите в смесь торфа с песком. Накройте банкой или полиэтиленовой пленкой. После укоренения пересадите их в земляную смесь, состоящую из дерновой земли, перегноя, торфа и песка в равных частях.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.







# СТАНЬТЕ НАКОНЕЦ МУЖЧИНОЙ!

*Наш брак идет к распаду. Я люблю мужа, он хороший, добрый, любит сына, но ничего не делает, больше чем на полгода нигде не задерживается, отовсюду уходит, говорит, что не может самореализоваться. При этом дома тоже ничего не делает. Я согласна, стирка-глажка и так далее - женское дело, но хотя бы ребенка он мог бы забирать из сада, по магазинам ходить! Я устала от нытья, как ему плохо, как он не может найти работу... Мне 32, ему 36 лет.*

**С.Т. Оренбург.**

Отчасти вы сами виноваты в сложившейся ситуации. Фактически вы вырастили и выпестовали социального иждивенца, такого современного Вассисуалия Лоханкина (если помните "Золотого тельца" Ильфа и Петрова). Однако лучше, пожалуй, обратиться не к вам, а к вашему мужу - хорошо, если он прочтет эти строки.

Если жена вас бросит - будет абсолютно права. Ибо сколько можно терпеть инфантильного бездельника! А никем иным вы не являетесь. Самовыражаться, искать себя можно в пятнадцать, в двадцать, ну в двадцать пять. Но не в тридцать же шесть лет! Подобные "духовные изыски" свидетельствуют о безответственности, о том, что вы не желаете заботиться ни о ком, кроме себя, любимого. И эту свою лень и духовный эгоизм прикрываете "порывами души". Но ведь надо и делать что-то. А то вы, страдалец, занимаетесь очень удобной социальнo-экологической нишей. Супруга работает, кормит вас, стирает, воспитывает ребенка, а вы сидите и да-ете! И, кстати, прекрасно используете это в качестве оружия для эмоцио-

нального шантажа: как же, я не могу найти работу, мне так плохо, ты должна меня поддерживать! Жена любит вас, всячески поддерживает, но сколько это может продолжаться? Один иждивенец на шее у нее есть - так это маленький ребенок. А большого и здорового долго ли она вытерпит? Исконное женское желание - почувствовать себя за мужиком как за каменной стеной. И встретить она нормального, интересного, деятельного мужчину, который ее к тому же полюбит, - уйдет к нему не задумываясь. И правильно! Люди, подобные вам, под такую свою инфантильно-иждивенческую позицию часто подводят глубокую идеологическую базу: не могу, мол, самовыразиться, не хочу "горбатиться" за копейки, не могу (читай - не хочу) найти работу. Еще и припоминают, что бедность, мол, не порок; Христа процитируют: "Раздай свое богатство и иди за мной". Только прежде чем раздавать, его стоит накопить!

Конечно, в жизни все бывает. Или ваша профессия пато-

логически не востребуема, или состояние здоровья у вас не очень, короче, работу найти, да еще на хорошие деньги, сложно. Но помните - любой путь начинается с первого шага. Поэтому, возможно, стоит зацепиться хоть за что-нибудь. Приносите домой хоть какие-нибудь деньги, но регулярно! Кстати, помните, в советские времена был такой термин - "летун", которым кадровики клеймили тех, кто подолгу нигде не задерживался? И чем больше записей в трудовой книжке, тем труднее будет вам найти приличную работу - "летуны" и сейчас никому не нужны.

Но даже если вы абсолютно не хотите работать (а все отговорки, мол, не могу найти - отговорки и есть), постарайтесь вести себя как мужчина, а не как инфантильный ребенок. А, между прочим, мужчина определяется вовсе не толщиной кошелька, а умением принимать решения и отвечать за них. Поэтому ухаживайте за женой! Но опять-таки не как инфантильный подросток, сидящий подле объекта

воздыхания с букетом цветов, купленным на родительские деньги (своих-то у вас, коли не работаете, нет, а дарить женщине подарки на ее же деньги не очень прилично), а как мужчина: помогайте ей во всем. Оторвите зад от дивана, сходите в магазин, заберите ребенка из сада, уберите квартиру. А посуду-то хоть вы за собой можете? Освойте ремесло домашнего мастера. А то ведь в конце концов, ремонтируя выключатель самостоятельно в третий раз, супруга подумает: "А на кой ляд, собственно, он мне такой нужен?" Ведь жена деньги зарабатывает! Так что, может, уборка и женское дело, но помогать женщине, которая к тому же вас кормит, - дело абсолютно мужское. Возьмите на себя хотя бы часть домашних дел, чтобы супруга ощутила, что вы не только себя любите, холите и лелеете.

В принципе возможны три варианта развития отношений. Либо, когда раздражение вашей супруги превысит некую критическую точку, она просто уйдет от вас - неважно, "в никуда" или к другому мужчине, и все ваши вопли на тему "я так люблю, а меня бросили в трудную минуту" будут ей до лампочки - надоело, либо она, простите за жаргон, "забьет" на вас и ваши "страдания", найдя себе мужика, и все отношения с вами сведутся к "пожрал - и отвали", то есть семья превратится в подобие коммунальной квартиры, где никому

до вас нет никакого дела - лишь бы не приставал и не мешал жить. Третий вариант лучше всего проиллюстрировать на примере моих знакомых. Жена - переводчица с испанского - в советское время сидела в какой-то редакции, получала копейки. Муж - инженер - зарабатывал по тем временам прилично: 220 "доперестроечных" рублей плюс "кварталка" с "прогрессивкой". В начале 90-х завод закрыли, он оказался на улице в 40 лет. А жена-переводчица очень быстро нашла хорошее место в фирме. Так за несколько лет он, в материальном плане фактически сидя на шее жены, стал идеальным отцом - все кружки и секции сына на нем; превратился в образцового "домохозяина" - жена забыла, как включать стиральную машину, как вызывать сантехника; к тому же увлекся подледной рыбалкой, куда ездит с сыном. Сын в нем, естественно, души не чает, растет по принципу: "Главная задача мужчины - беречь, холить и уважать женщину, помогая ей во всем". А чтобы стаж не пропал, он оформился в ЖЭК дежурным по подъезду. Естественно, живут они душа в душу: неважно, кто больше зарабатывает, важно, что женщина чувствует в доме присутствие мужчины. Настоящего.

**Марина ЛЬВОВА,**  
психолог.

## КУХНЯ ЛЮБИТ СВЕТ

Внесите на свою кухню. Все как "у людей": шкафчики, столы.

## КЧОН



...заставляет ребенка, а  
...стра-а-а-ете! И, кстати,  
...используете это в  
...оружия для эмоцио-

...заставляет ребенка, а  
...стра-а-а-ете! И, кстати,  
...используете это в  
...оружия для эмоцио-

...заставляет ребенка, а  
...стра-а-а-ете! И, кстати,  
...используете это в  
...оружия для эмоцио-

...заставляет ребенка, а  
...стра-а-а-ете! И, кстати,  
...используете это в  
...оружия для эмоцио-

...заставляет ребенка, а  
...стра-а-а-ете! И, кстати,  
...используете это в  
...оружия для эмоцио-

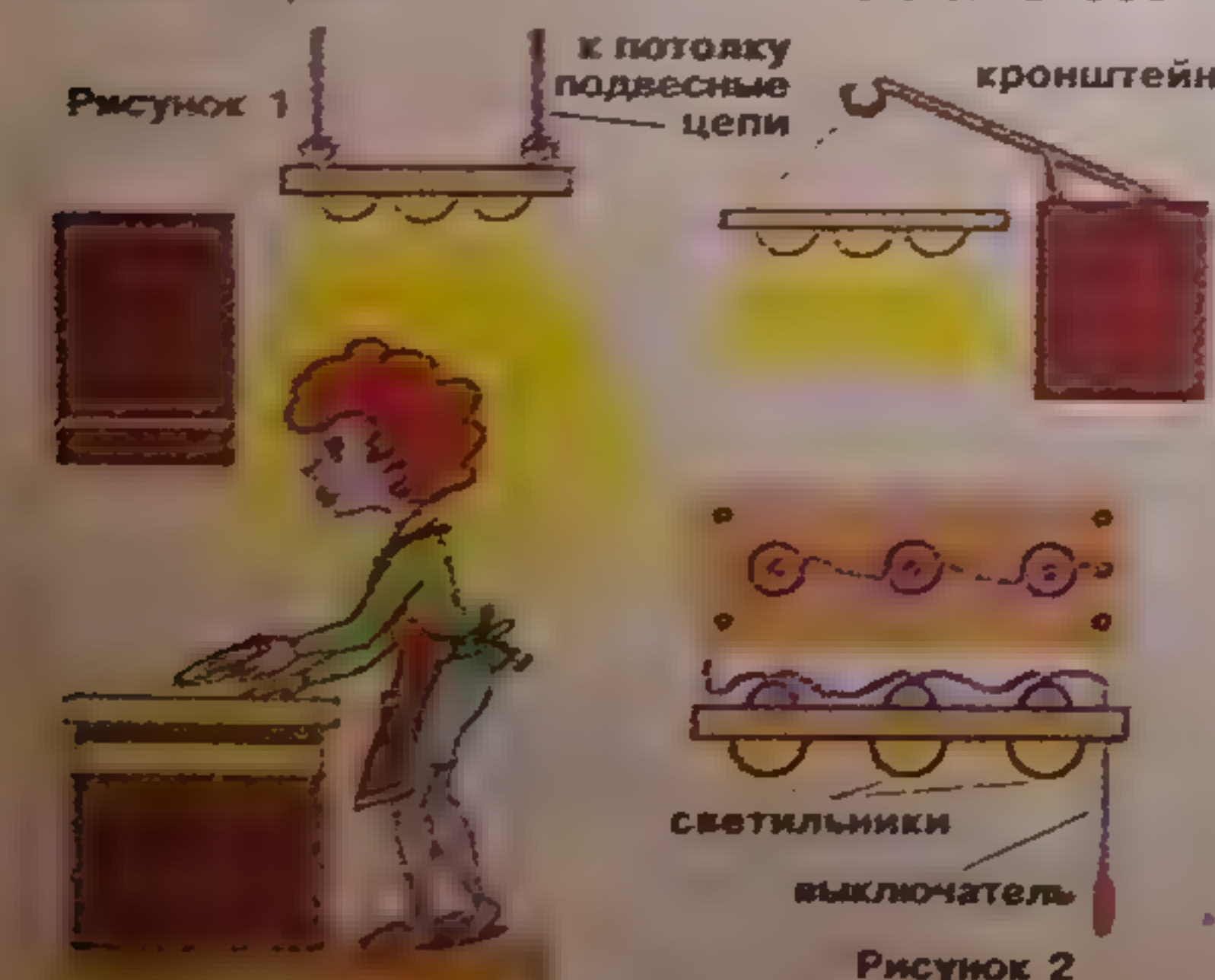
# КУХНЯ ЛЮБИТ СВЕТ

Посмотрите на свою кухню. Все как "у людей": шкафчики, столы, посуда... Привычно и незатейливо. А что если совсем недорого, без пришедших мастеров до неузнаваемости изменить, улучшить интерьер? Сделать это несложно, если оборудовать кухню подвесным козырьком-светильником (рисунок 1).

В принципе он представляет собой подвешенную к потолку широкую доску со светильниками. На рынке приобретите цельный лист ДСП или многослойной фанеры. Ширина листа ДСП может быть до 45 см, длина - чтобы занимала пространство, которое хотите "накрыть". Толщина листа - не более 15 мм, для меньшего веса. Поверхность - в зависимости от вашего вкуса - со шпоном или без. Далее размечаете места под отверстия для точечных (или обычных) светильников, высверливаете их. Монтируете к доске тросики или декоративные цепочки одинаковой длины для подвески к потолку. В соответствии с их расположением размечаете на потолке и высверливаете в нем отверстия под дюбели. В них заворачиваете саморезы с кольцами.

Если по каким-то причинам вы не хотите сверлить потолок, подвеску козырька можно упростить использованием кронштейнов из металлической трубы или профиля (рисунок 2). "Черновая" работа завершена.

Теперь приступайте к отделке самой доски. Ее можно красить в основные цвета вашей кухни или нейтральные - белый и даже черный. Можно также оклеить обо-



ями или цветной фольгой. Саму доску лучше отторцевать по периметру раскладкой или плинтусом - по вкусу. Торцевание делает козырек более массивным, поможет скрыть проводку и крепление светильников.

Когда отделка будет завершена, монтируете каркасы светильников, электропроводку. Она может проходить по подвеске или кронштейну. Подводка может быть скрытой (по желобу в стене) или внаброс сверху шкафчиков до ближайшей розетки. Выключатель можно сделать врезом в проводку или подвесным, торшерного типа.

После того как электромонтаж завершен, приступаете к подвеске козырька. Эту операцию лучше осуществлять вдвоем. По завершении подвески вворачиваете лампочки и проверяете работу электросхемы. Если используете точечные светильники - можете направить их на рабочие зоны: плиту, разделочный стол, раковину-мойку. Все зависит от избранного количества ламп.

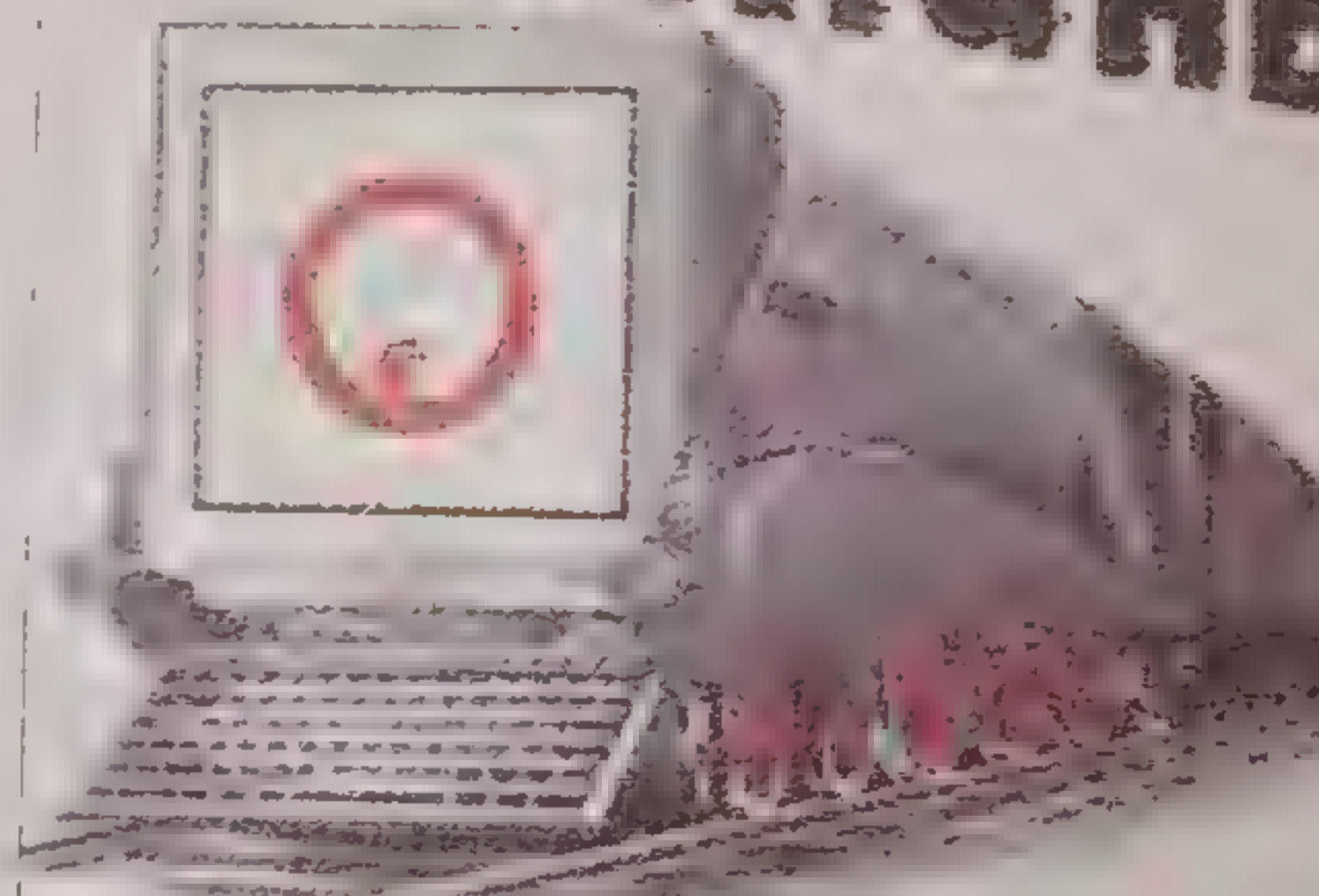
Включив освещение, можете полюбоваться на результаты своего труда: кухня приобрела очень оригинальный вид, резко отделилась рабочая зона от обеденной, само помещение зрительно увеличилось. Теперь вам захочется сделать нечто подобное и над обеденным столом. Если созрели для этого - дерзайте, но учтите, что если козырек над столом сделать чуть выше роста самого высокого в семье, то он может еще получить полезную функциональную нагрузку в прямом смысле - выполнять роль полки для красивых безделушек, коробок, ваз.

И последнее. Если решили установить точечные светильники - не покупайте их на 220 вольт: быстро перегорают. Лучше, если они будут на 12 вольт по 20-50 ватт. Придется покупать трансформатор, но расходы на замену лампочек прекратятся.

Сергей ДМИТРИЕВ.

# КУПИ НОВЫЙ КОМПЬЮТЕР

Стань Пассажиром  
Прогресса!



## QUATRUM

Технософт - компьютерный центр  
предлагает компьютер  
QUATRUM-Standard  
на базе процессора Intel® Pentium® 4  
с тактовой частотой 1.50 ГГц.  
Тел. 261-34-01 E-mail: contacts@pellife.ru  
М. "Бауманская", ул. Старая Басманная, д. 25.

Логотипы Intel Inside® и Pentium® являются зарегистрированными товарными знаками Intel Corporation.





Кажется, только-только Новый год и Рождество отпраздновали, а у "Друга дома" снова гости - все известные, популярные люди. Что, впрочем, вполне естественно - с "Другом" всегда праздник. Посмотрим, какие рецепты и советы они принесли на этот раз нашим читателям.

## Вноля: Чистота и свежесть



Бывают моменты, когда кожа выглядит усталой и поблекшей, а вечером - концерт. Бесподобного результата я достигаю с помощью простой маски.

Смешиваю 2 чайные ложки творога, чайную ложку сметаны и желток. Накладываю на лицо на 15-20 минут и смываю теплой водой. Потом быстро взбиваю белок, равномерно распределяю эту маску по лицу и, когда чувствую, что кожу "стянуло", - смываю. Наношу питательный крем, гримируюсь и - на сцену.

Эта маска дает ощущение чистоты и свежести, снимает усталость, улучшает цвет лица.

А для питания и укрепления волос и придания им ослепительного блеска я использую вот такую маску. Рыночное, самое жирное, молоко надо оставить на сутки в теплом месте. Затем 400 г скисшего молока подогреть, но не кипятить, а то оно свернется, добавить 2 чайные ложки репейного масла, чайную ложку масла авокадо и 5 капель масла листа беи (не удивляйтесь - все это я покупаю в соседнем магазине). Предварительно голову мыть не надо. Втираю эту смесь в корни волос, обильно смазывая волосы по всей длине, надеваю резиновую шапочку и обматываю голову полотенцем. Держать надо 40 минут. Затем тщательно смыть теплой водой и вымыть обычным шампунем. Вот и все!

И вообще я считаю, что ухаживать за кожей и волосами - это как дышать: просто и необходимо.

**НАТАЛИ:** Хороша печеная картошка!

## Мария АРБАТОВА: Вот такое ассорти!



- К собственным кулинарным изобретениям отношу рыбу, приготовленную на гриле в масле, слитом со шпрот. Советую попробовать.

Или, скажем, ассорти из капусты. Жарите лук, тушите в нем капусту на подсолнечном масле. Почти перед готовностью высыпаете из пакетов замороженные шампиньоны, капусту брокколи и брюссельскую капусту. Солите, немного перчите. Когда готово, обильно засыпаете это кунжутом и перемешиваете. Блюдо подается в холодном виде.

Овощи могут быть и не замороженными, но тогда на готовку этого блюда уйдет в четыре раза больше времени.

## АЛСУ: Пикантная штука



- С тех пор как я вышла замуж, у меня появилось море фирменных рецептов. Мой муж не ест мяса, поэтому вся моя кухня в основном овощная. Частенько забегаю в магазин, набираю очень много овощей, начинаю все это резать. Что-то жарю, что-то оставляю сырым, что-то перемешиваю с разными заправками, которые сочиняю сама.

Есть в нашем меню горячий салат с пряной заправкой. Болгарский перец надо нарезать квадратиками. Потом слегка обжарить на сковородке с минимальным количеством масла так, чтобы это было чуть-чуть похоже на гриль. Гриль все-таки долго делать, а на сковородке очень быстро. Затем надо нарезать шампиньоны и тоже обжарить. Потом туда добавляются оливки, можно даже их на половиночки разрезать, и кинза. И все это поливается оливковым или рафинированным растительным маслом. Затем я посыпаю блюдо раз-

**ЮЛИЯ НАЧАЛОВА:** Обед для вегетарианца



- Готовить, честно говоря, некогда, но когда выдается время, могу что-нибудь придумать. Мне нравится...



жирное, молоко надо оставить на сутки в теплом месте. Затем 400 г скисшего молока подогреть, но не кипятить, а то оно свернется, добавить 2 чайные ложки репейного масла, чайную ложку масла авокадо и 5 капель масла листа беи (не удивляйтесь - все это я покупаю в соседнем магазине). Предварительно голову мыть не надо. Втираю эту смесь в корни волос, обильно смазывая волосы по всей длине, надеваю резиновую шапочку и обматываю голову полотенцем. Держать надо 40 минут. Затем тщательно смыть теплой водой и вымыть обычным шампунем. Вот и все!

И вообще я считаю, что ухаживать за кожей и волосами - это как дышать: просто и необходимо.



## НАТАЛИЯ ЛОМОНОВА печеная картошка!

- Долгое время мне хотелось научиться печь картошку в духовке, но никак не получалось. Наконец научилась и готова поделиться своим "открытием".

Картошку надо хорошо вымыть, лучше со щеточкой, обсушить, натереть солью и печь в духовке при средней мощности минут 40. Тогда она хорошо и равномерно пропечется.

А еще очень вкусно эту печеную картошку разрезать на половинки, внутренность аккуратно перемешать с тертым сыром и маслом, а сверху положить какую-нибудь начинку - жареную печенку, рыбу, грибы или какой-нибудь салатик.



- Готовить, честно говоря, некогда, но когда выдается время, могу что-нибудь придумать. Мне нравится проявлять творческую фантазию даже на кухне и подходить к любой проблеме с художественной точки зрения.

Недавно я придумала соус. Бекон жарится с чесноком, добавляются томатный соус и тертый сыр. Все перемешивается и подается к гарниру. Остренькая и пикантная штучка получается.

сковородке с минимальным количеством масла так, чтобы это было чуть-чуть похоже на гриль. Гриль все-таки долго делать, а на сковородке очень быстро. Затем надо нарезать шампиньоны и тоже обжарить. Потом туда добавляются оливки, можно даже их на половиночки разрезать, и кинза. И все это поливается оливковым или рафинированным растительным маслом. Затем я посыпаю блюдо разными приправами - карри и другими. Все это перемешивается и подается горячим.



## Алена АЛИНА: Пиво лучше не допить

- Я не люблю какие-то хитрые блюда, предпочитаю из простых продуктов приготовить что-нибудь не банальное. Люблю делать курицу-гриль. В домашних условиях ее сделать так же легко, как в ресторане.

Если у вас нет специального приспособления, то возьмите простую бутылку из-под пива. Можно, кстати, не допить полбутылки и сделать курицу на пиве. Ну а если пиво все же выпили, то налейте вместо него в бутылку воды, только не больше половины, а то вытекающему из курицы жиру некуда будет деваться.

Ставите эту бутылку на сковородку, на которую тоже наливаете немножко воды, а сверху насаживаете курицу, натертую солью и специями. Крылышки у нее частенько пригорают, поэтому их лучше приколоть к бокам деревянными зубочистками. И вот это все запекаете в духовке до образования румяной корочки. Потом курицу аккуратно снимаете с бутылки, и у вас на столе - настоящий деликатес!



## Дарья ВОЛОВА: Экзотичный коктейль

- Люблю готовить всякие экзотические напитки, собираю рецепты их приготовления, ведь так приятно сделать что-то необычное своими руками. Вот рецепт крюшона "Мальборо". На 1,5 литра напиток вам понадобится стакан малинового сиропа, 2 лимона, литр белого вина, 2 стакана минеральной воды, несколько кубиков льда.

Малиновый сироп вылейте в глубокую посуду, выжмите туда сок лимонов, добавьте вино и минеральную воду. Хорошенько перемешайте, затем положите кубики льда. Крюшон сразу же подавайте на стол.



## Ирина СААТЫКОВА: Ванна для лица

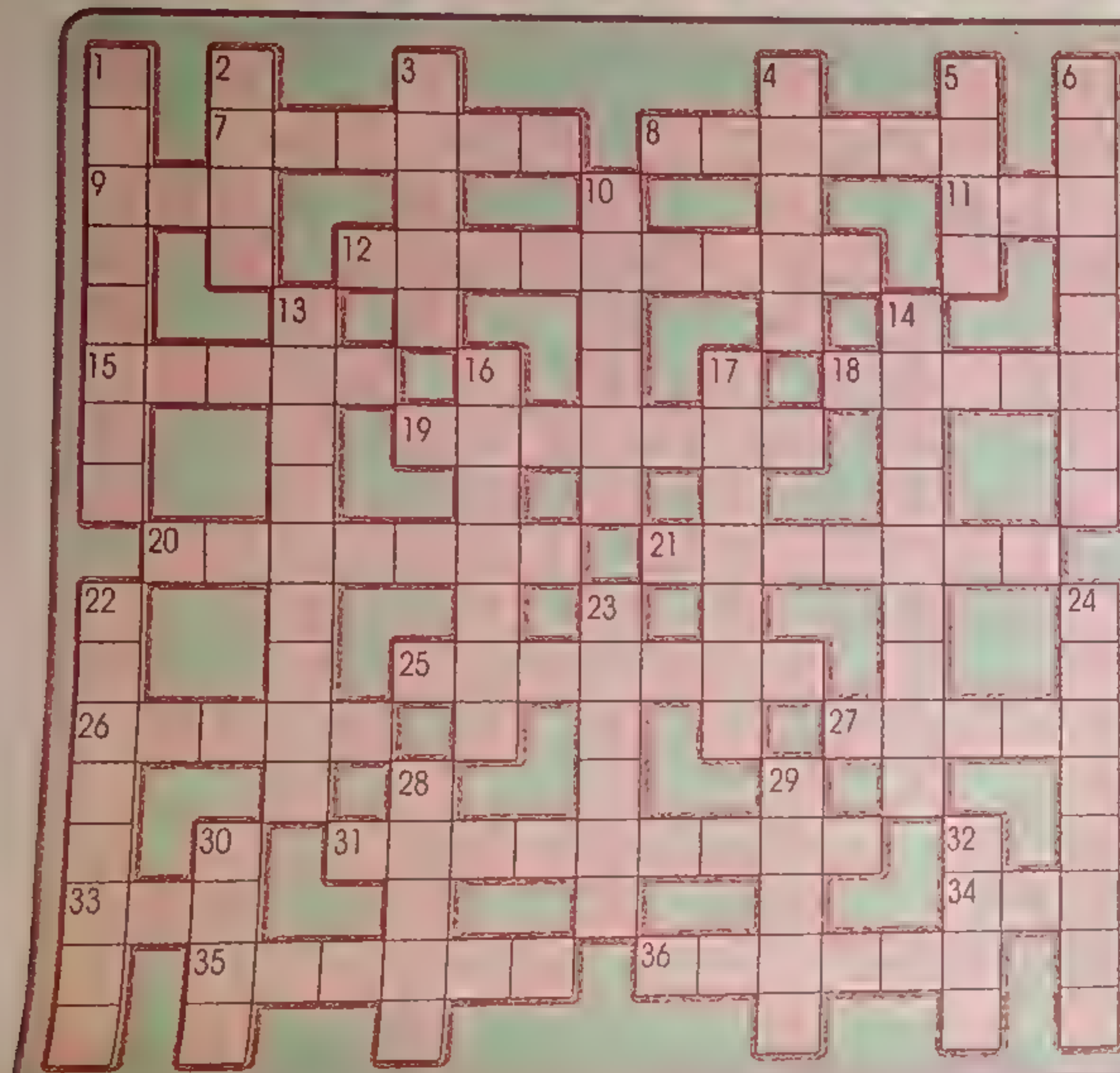
- Могу посоветовать рецепт паровой ванны для лица. Такая ванна очень полезна при огрубевшей жесткой и жирной пористой коже лица, а также изобилующей угрями и черными точками. Пар способствует размягчению пробочек, закупоривающих выводные протоки сальных желез кожи, облегчает удаление загрязнений.

В воду надо добавить морскую соль, соду, листочки эвкалипта, цветы ромашки, календулы. Продолжительность ванны 10-15 минут. Сухую кожу лица перед ванной лучше смазать жирным кремом. При жирной коже смазывать следует только область под глазами. После ванны лицо надо вымыть теплой водой с мылом и затем сполоснуть холодной. При жирной коже паровую ванну рекомендуется делать раз в 1-2 недели, при сухой коже - раз в месяц. Правда, если у вас легкораздражимая кожа, то от такой ванны лучше вообще отказаться.





# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 7. Дипломатический ранг того, с кем рай и в шалаше. 8. Среда, в которой варится курица. 9. Приправа для выпечки. 11. "Рыбка" для чистки бутылок. 12. Сотрудник газеты. 15. Кто съел знаменитое "яблоко раздора"? 18. "Кататься я с милым согласна, я ... большие люблю" (песенное). 19. Долгополый кафтан. 20. Подходящее место для сновидений. 21. Вид, способ прически. 25. Помещение для порядочных женщин в домах древних греков. 26. Большая тарелка для подачи кушанья на стол. 27. "Анфас" телевизионной трубки. 31. Магазин с армией кассиров. 33. Этап конкурса. 34. Отпрыск осла и лошади. 35. Бумага, делающая глупых людей еще более глупыми, а безумных - еще более безумными. 36. Молочный продукт.

**По вертикали.** 1. Скандально известная топ-модель по прозвищу "черная Монро". 2. Имя кутюрье Рабанна. 3. Самец гаги обыкновенной. 4. Свойство драгоценных камней отражать свет. 5. Груз, применяемый при засолке капусты. 6. Нюхательное средство от обморока. 10. Мягкие туфли. 13. Мифическая дева, ставшая туманностью. 14. Тусовка по-деревенски. 16. "Астрономическая" функция мужа в жизни жены. 17. Чисто женское приседание, не связанное с физзарядкой. 22. Словесная часть оперы. 23. Разновидность натуральной кожи. 24. Кружевная испанская накидка. 28. Демон до падения. 29. Выкуп за невесту у некоторых восточных народов. 30. Территория любви по Никите Михалкову. 32. Приятное вкусовое ощущение.

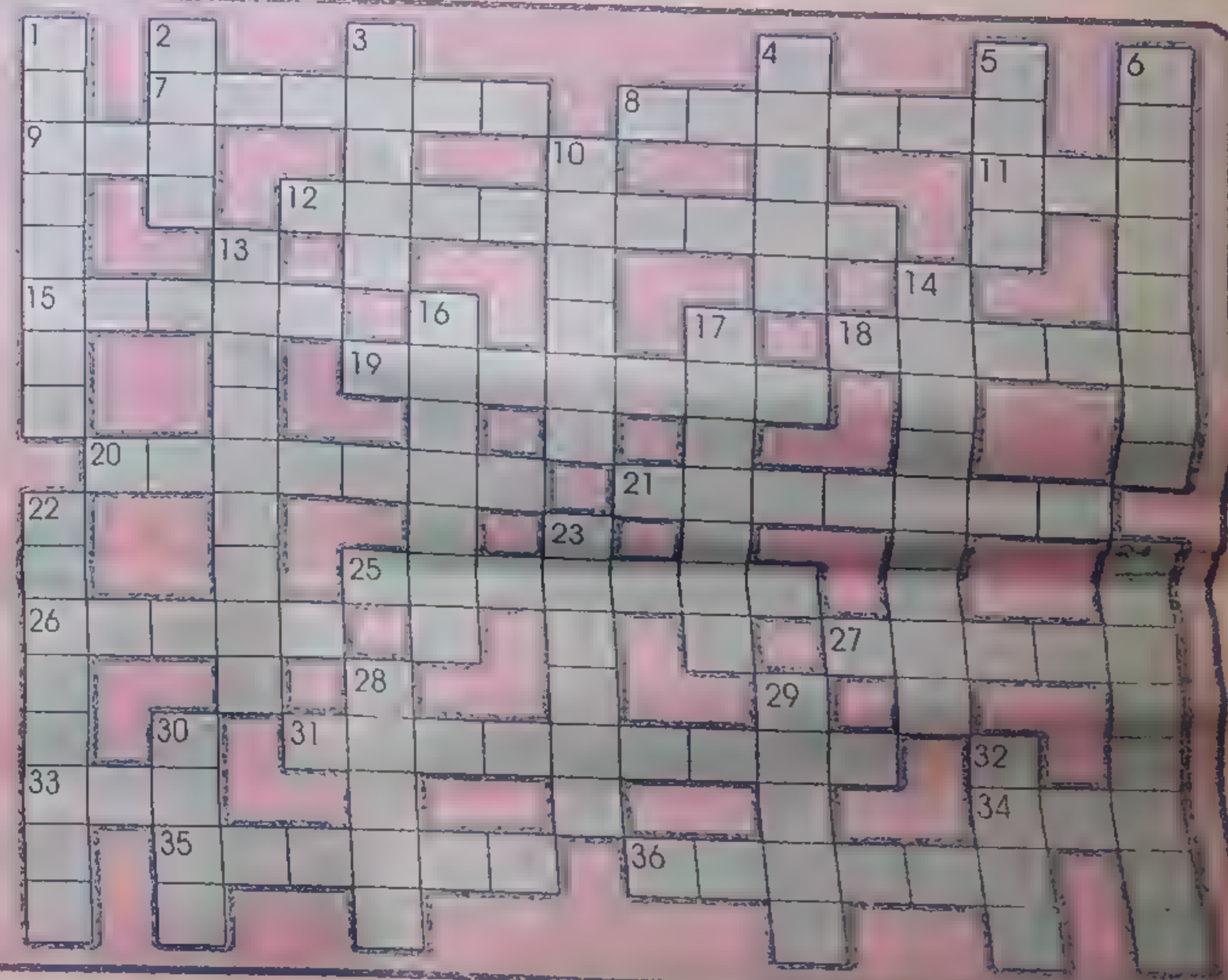
которую наступает медведь плохим певцам. 34. Хлеб да вода по отношению к солдату. 35. Чемоданище прабабушки. 36. То, от чего хороший любовник избавляется вечером.

## По вертикали.

1. Вражеский разведчик. 2. Изба трусливых "незнаек". 3. Самогон в ранней стадии развития. 4. "Уличная" комбинация в покере. 5. Оно на радость нам дано. 6. Разбушевавшаяся сантехника из сказки Корнея Чуковского. 10. Чудо света на глиняных ногах. 13. Лидер преступного мира. 14. Всенародно выбранный гарант. 16. "Фирменный" танец стукача. 17. Йоговский кайф. 22. Она родилась из культа, по мнению Николая Бердяева. 23. "Репетиция похорон". 24. Уже не общий, но еще не купе. 28. Сначала вы работаете на него, а потом он работает на вас. 29. Группа прихлебателей у царского стола. 30. И виадук, и акведук, и эстакада. 32. Гранд испанского футбола.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 7. Способ проверки автомобиля на прочность. 8. Подстилка для дзюдоиста. 9. Перпендикуляр к иксу и игреку. 11. "Основоположник кораблестроения" из Библии. 12. Человек, зарывающий в землю свои отпускные и выходные. 15. Литература 2-го сорта. 18. Отец психоанализа по имени Зигмунд. 19. Великий драматург, ставивший свои пьесы в "Глобусе". 20. Леня Голубков по отношению к остальным аферистам фирмы из трех букв. 21. Лучезарная знаменитость. 25. Букет для самурая. 26. Болтовня неслышленныша. 27. Уже не мальчик, но еще не мужчина. 31. То, что может описать судебный пристав. 33. Часть головы, на





...драматург, ставивший свои пьесы в "Глобусе". 20. Леня Голубков по отношению к остальным аферистам фирмы из трех букв. 21. Лучезарная знаменитость. 25. Букет для самурая. 26. Болтовня не-смышлениша. 27. Уже не мальчик, но еще не мужчина. 31. То, что может описать судебный пристав. 33. Часть головы, на

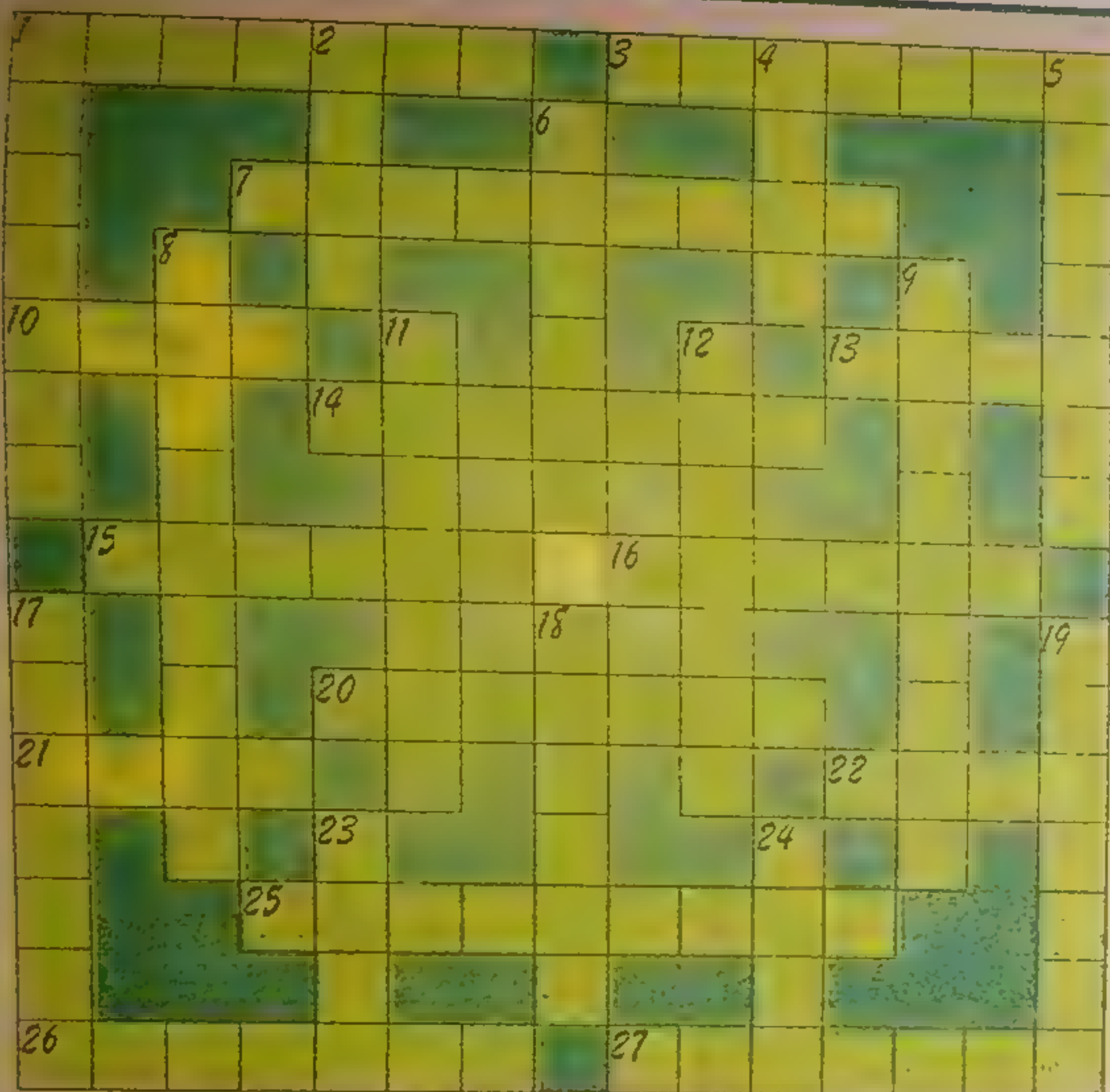
...выборный гарант. 16. Фирменный танец стукача. 17. Йоговский кайф. 22. Она родилась из культа, по мнению Николая Бердяева. 23. "Репетиция похорон". 24. Уже не общий, но еще не купе. 28. Сначала вы работаете на него, а потом он работает на вас. 29. Группа прихлебателей у царского стола. 30. И виадук, и акведук, и эстакада. 32. Гранд испанского футбола.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1.

Супермаркет или сельпо. 3. Персонаж телепередачи "Улица Сезам". 7. Штангист нехилой категории. 10. Преимущество, предоставляемое слабому противнику в начале игры. 13. Особая примета верблюда. 14. Сердечное, ласковое и открытое отношение к людям. 15. Конверт с начинкой. 16. Государственная награда. 20. "Коврик" внутри ботинка. 21. Результат работы поэта. 22. Подходящее место для носа. 25. Еда, которая каждому по зубам, да не каждому по карману. 26. Истина, не требующая доказательства. 27. Больных зверей он исцелил и Бармалея победил.



По вертикали. 1. Бег для самых выносливых. 2. Персонаж мультсериала "Ну, погоди!". 4. Отпечаток ноги на мокром песке. 5. Старшая сестра арифметики. 6. "Мяч" для изучения географии. 8. Военный недруг. 9. Крикун со спортивных трибун. 11. Игра, в которой можно есть коней. 12. В тетрадке она бывает прямая, а бывает и косая. 17. Дочь морского царя. 18. Имя домашнего животного. 19. Смешной писатель. 23. "Крыша" бременских музыкантов. 24. Главный знак государства.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ

915-44-51

РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 3

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 5. Подзор. 6. Пиджак. 10. Чадо. 11. Лотерея. 12. Крем. 13. Шумовка. 16. Корейка. 18. Повар. 19. Крекер. 20. Асбест. 24. Иприт. 25. Гиацинт. 28. Америка. 31. Писк. 32. Табурет. 33. Зной. 34. Слалом. 35. Плафон.

По вертикали. 1. Молоко. 2. Узелок. 3. Одеяло. 4. Жаркое. 7. Зануда. 8. Шедевр. 9. Шейкер. 14. Варезки. 15. Аппетит. 16. Красота. 17. Ришелье. 21. Кризис. 22. Градус. 23. Поклон. 26. Цоколь. 27. Нетель. 29. Матрас. 30. Развод.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 5. Теннис. 6. Пророк. 10. Кофе. 11. Носилки. 12. Янус. 13. Джавдет. 16. Попурри. 18. "Есаул". 19. Минута. 20. Огурец. 24. Арена. 25. Арсенал. 28. Трапе-за. 31. Филе. 32. Удилище. 33.

Врач. 34. Шинель. 35. Витраж. По вертикали. 1. Резерв. 2. Знание. 3. Домино. 4. Лотяну. 7. Поджог. 8. Вигвам. 9. Кубрик. 14. Джонсон. 15. Театрал. 16. Плагиат. 17. Петруха. 21. Маркиз. 22. Кефаль. 23. Разлад. 26. Есенин. 27. Акушер. 29. Реестр. 30. Павиан.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 5. Лермонтов. 6. Плакса. 8. Голова. 10. Шишка. 13. Вторник. 14. Чемпион. 15. Индейка. 16. Пломбир. 20. Соска. 22. Страус. 23. Борода. 24. Инкубатор.

По вертикали. 1. "Классы".

2. Амфибия. 3. Антракт. 4. Гвидон. 7. Лейтенант. 9. Велосипед. 11. Миска. 12. Весло. 17. Хохотун. 18. Акробат. 19. Мундир. 21. Родари.



Рисунок Виктора ФЕДОРОВА.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.

Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.

Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.

Директор по развитию Валерий КАЛИНИЧЕНКО.

Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.

Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.

Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.

Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА,

Зинаиды МИШУРЫ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ,

Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.

Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".

Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездиновский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 184950 экз. Тип. № 4

Цена свободная.

Подписано в печать 16.01.2002 г. в 18.30.

Газета подписания в печать по графику 16.01.2002 г. в 19.00.



# ДРУГ ДОМА

№5/213

2002

Февраль

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит  
четыре раза  
в месяц

## ДВУЛИКИЙ МЕСЯЦ

Февраль был назван римлянами в честь бога Фебра. На Руси февраль называли "сеченем", "снеженем", "лютым". Февраль - двуликий месяц: и лютедь, и бокогрей.

Длинные сосульки в конце февраля - к долгой весне.

Февраль зиму ломает, воду подпускает, три часа прибавляет.

Февраль определяет погоду мая.

Морозные сухие периоды февраля соответствуют жаркой и сухой погоде мая.

**4 февраля** - Тимофей Полужимник. Прошла половина зимы. Бывают еще сильные морозы - тимофеевские. Метели начинают свои последние пляски. Ясный день обещает хороший год.

**6 февраля** - Ксе-



## СПЛОШНЫЕ СЕКРЕТЫ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 4 кулинарный приз вновь достался мужчине - **Станиславу Валерьевичу ДАНИЛИНУ** из Санкт-Петербурга, раскрывшему секреты корейской кухни. Приз получит также **Людмила АБАКУМОВА** из пос. Карсун Ульяновской области, в свою очередь поделившаяся секретами вязания носков, которые легко чинить.

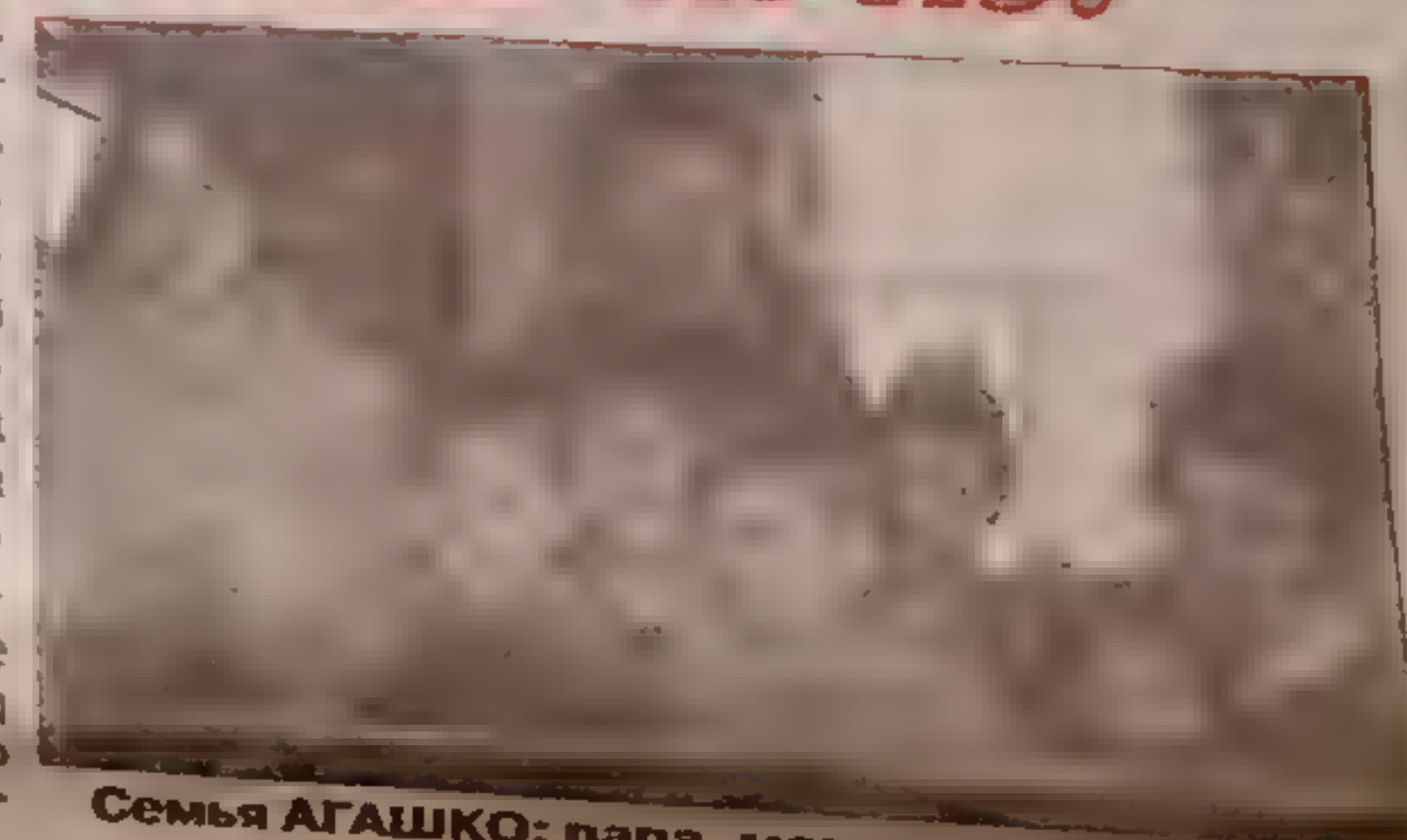
**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты.



Семья АГАШКО: папа, мама, сын и пятеро дочерей



риоды февраля соот-  
ветствуют жаркой и су-  
хой погоде мая.

**4 февраля** - Тимо-  
фей Полузимник. Про-  
шла половина зимы.  
Бывают еще сильные  
морозы - тимофеевс-  
кие. Метели начинают  
свои последние пляс-  
ки. Ясный день обе-  
щает хороший год.

**6 февраля** - Ксе-  
ния Полузимница (Ак-  
синья). Какова погода  
с этого дня до Срете-  
ния, такова и весна.

**10 февраля** - Еф-  
рем. Если в этот день  
ветер - будет сырое  
лето.

**14 февраля** - Три-  
фон-перезимник. По-  
кровитель невест, по-  
сылает женихов. Если  
небо в этот день звез-  
дное - весна поздняя.

**15 февраля** - Сре-  
тение Господне. Гра-  
ница между зимой и  
весной. "На Сретенье  
зима с летом встретилась".  
"Зима на мороз, солнце на  
лето". Последние зимние мо-  
розы и первые весенние от-  
тепели.

Если на Сретение день хму-  
рый - это к урожайному году.  
Ветер в этот день предвеща-  
ет обильное плодородие фрук-  
товых деревьев. Если солнце  
перед закатом выглянет  
сквозь облака, то морозы про-  
шли, если же солнце вообще  
не покажется, то на Власия  
^ (24 февраля) будут  
сильные морозы.  
Если на небе много  
звезд - зима про-  
держится еще дол-  
го.

**17 февраля** -  
Никола-Студит.  
"Никола студеный".  
В этот день, как

правило, холодно. "Зима паль-  
цем грозит".

**20 февраля** - Лука. Пек-  
ли маленькие пирожки с лу-  
ком и угощали ими ребят-  
ню.

**21 февраля** - Федор  
Стратилат и пророк Захарий  
Серповидец. Молятся жницы  
о добром урожае. Серпы в  
этот день кропят крещенской  
водой.

**24 февраля** - день свято-  
го Власия, покровителя до-  
машнего скота. Ему молятся  
от скотьего падежа, просят о  
защите для домашнего ско-  
та. Еще могут грянуть влась-  
евские морозы.

Если в этот день иней, то  
24 мая (Мокий - мокрый) бу-  
дет дождь.

**26 февраля** - преподоб-  
ный Мартиниан, избавитель

от блудной страсти. Хорошая  
погода в этот день - морозы  
еще будут.

Понаблюдайте за пого-  
дой в феврале. Вспомните,  
какая зима была.

Если снежная, то лето бу-  
дет дождливым.

Если зимой сухо и холод-  
но, лето сухо и жарко.

Если вороны, грачи и гал-  
ки зимой выются в воздухе -  
перед снегом; если затем са-  
дятся на землю, то наступит  
оттепель; если садятся на  
крыши или на вершины дере-  
вьев, то будет мороз; если  
садятся на нижние ветви, то  
будет ветер.

Если падает снег сухой и  
разносится ветром, то будет  
сухое лето.

Максим БУЛЛЕ.

дом - номере проводит  
опрос читателей. А что-  
бы отвечать было ве-  
селее, установлен сво-  
его рода призовой  
фонд, который состав-  
ляет **3000 рублей** на  
каждый выпуск "Друга  
дома". Все вырезан-  
ные из газеты, запол-  
ненные и присланные  
в редакцию анкеты  
будут разыграны, и по  
принципу, кому боль-  
ше повезет, при по-  
мощи компьютера бу-  
дут определены счастливчики - двенадцать читателей, которым  
достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера  
должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в  
данном случае - до 25 февраля 2002 года**. Дату будем опре-

делять по почтовому  
штемпелю. Если есть  
желание, присылайте  
свои фотографии.

По итогам розыгрыша ан-  
кет из "Друга дома" № 7  
за прошлый год в счас-  
ливую дюжину попали  
Екатерина Федоровна  
АГАШКО из пос. Бочило-  
во, Карелия, Евгения  
Николаевна ЖЕЛТУХИ-  
НА из Казани, Елена  
Николаевна КОНДРА-  
ТЬЕВА из Пензы, Крис-  
тина Викторовна КРАВ-  
ЧУК из пос. Серебряные  
Пруды Московской обла-  
сти, Нелли Ильинична

Анатолий Дмитриевич  
МАЛИНКИН с внуком

Динара  
ХАЙРУЛИНОВА

ЛУЖБИНА из г. Прохладный, Кабардино-Балкария, Анатолий Дмит-  
риевич МАЛИНКИН из г. Муром Владимирской области, Юлия  
Александровна МОСКАТОВА из г. Борисоглебск Воронежской  
области, Галина Николаев-  
на ПЛЕСКАЧ из г. Белогорск  
Амурской области, Мария  
Эдуардовна СЕМЕНОВА из  
пос. Рогнедино Брянской об-  
ласти, Динара Ахметовна  
ХАЙРУЛИНОВА из ЗАО "Ада-  
мовское" Оренбургской об-  
ласти, Любовь Вячеславов-  
на ЧЕРКАСОВА из Москвы и  
Наталья Викторовна ЧЕР-  
НИКОВА из Омска.

Поздравляем  
победителей!

Нелли Ильинична  
ЛУЖБИНА

Галина ПЛЕСКАЧ

"Друг дома" № 5

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно;  
от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый  
(нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов,  
ответы необходимо отправить до **25.02.2002 г.**





## У НИХ ОБЩЕЕ ПРОШЛОЕ

*С этой проблемой сталкивается огромное число женщин. Муж и его "бывшая"... Казалось бы, их связь давно уже в прошлом, а он постоянно вспоминает ее, думает, мечтает и втайне ото всех звонит ей по телефону. Что делать?*



Самый яркий пример подобной ситуации - история Нины. Она познакомилась с Игорем спустя четыре месяца после того, как он развелся с женой Ольгой. Он клялся, что забыл ее, но узаконить отношения с Ниной не спешил. Говорил, что нужно время, что столь важные решения не принимаются втроих, а сам постоянно созванивался с Ольгой, несколько раз даже встречался с нею, чтобы якобы "забрать вещи из квартиры". Нина очень переживала - ей казалось, что Игорь не оставил надежды вернуться к бывшей жене, что он по-прежнему любит ее. Приступы ревности, подозрения, расспросы осложнили отношения между ними. Расстроенная и ничего не понимающая, она решила обратиться за советом к психологу.

Проблема Нины типична для многих женщин. Но прежде чем паниковать, вспомните о тех людях, которых вы сами когда-то любили. Если бы вам довелось встретиться с мужчиной, с которым вы жили под одной крышей несколько лет и расстались дружелюбно (ведь после развода далеко не все остаются врагами), неужели первое, что бы сделали бы, это попытаться соблазнить его? Вряд ли. Муж или друг ничем не отличается от бывшей пассии. Это человек, с которым были теплые

- С детства, сколько себя помню, - рассказывает Наталья, - мы всегда были эмоционально очень близки с отцом. Он был просто необыкновенный человек - добрый, теплый, понимающий. Водил меня в зоопарк и читал мне добрые книжки... Если я хмурилась или расстраивалась из-за чего-то, он всегда чувствовал, что со мной случилось, и находил именно те слова, которые были мне нужны в тот момент. Именно ему, а не матери я поверяла свои первые девичьи секреты, именно ему рассказала про свою первую влюбленность в 15 лет. И именно он рассказал мне о том, какие это необыкновенные чувства - влюбленность, любовь... Все в моей жизни было хорошо и гладко, я всегда чувствовала рядом защиту и поддержку в лице отца. А потом... У него

ее не трогают - только убираются, и все. Там все Сонечкины вещи, фотографии, книги как лежали, так и лежат... А они - как заморозились... Раньше у них бывали гости, веселые компании, путешествия, походы в театры и на выставки, да и вообще жили на широкую ногу, ни в чем себе не отказывая. Сейчас же такое ощущение, что для них нормальная жизнь вдруг как-то разом закончилась навсегда: все время сидят дома, ни с кем не общаются, говорят каким-то придушенным полупшепотом, а в глазах застыло выражение обреченности... Жалко их, но никто из нас не знает, как им помочь, ведь Сонечку все равно не вернуть...

Очень часто люди, сталкиваясь со смертью близких людей или каким-то иным горем, не в состоянии пере-

## ГОРЕ ГОРЕВАТЬ

нашли страшное заболевание, почти год он мучился от боли, потом умер. До сих пор не могу понять, как тогда не сошла с ума, настолько мне было непереносимо тяжело. Странно, но я практически не плакала. Сидела одна, забившись в темный угол, и неподвижно смотрела в одну точку... Жизнь словно остановилась. Я не понимала, что происходит вокруг - люди какие-то в доме, куда-то меня заставляли идти, что-то говорили, но у меня в памяти словно случился какой-то провал, ничего не помню. Только слова какой-то незнакомой тетеньки, непонятно откуда взявшейся в доме: поплачь, деточка, легче станет. Но я не могла

жить его. И это так или иначе накладывает отпечаток на их жизнь - соседи Екатерины просто потеряли в жизни всякий смысл, а отец Натальи всегда будет стоять непреодолимой стеной между ней и другими мужчинами, тем самым как бы "не позволяя" ей выйти замуж... Правильно ли это?

Дело в том, что любое горе обязательно надо отгоревать. Ведь именно об этом были все обряды на Руси, проходя через которые люди полностью прощались с умершим человеком. "Неотгореванное" горе может жить в человеке всю жизнь, постоянно заявлять на него свои права и управлять его жизнью.



...женщины. Но прек-  
...вспомни-  
...тех годах, которых вы  
...когда-то любили. Если  
...вам довелось встретиться  
...мужчиной, с которым вы  
...под одной крышей  
...не один год и расстались дру-  
...зьями (а ведь после развода  
...даже не все остаются вра-  
...мужет ли первое, что  
...сделали бы, это попыта-  
...бы соблазнить его? Бред  
...Ваш муж или друг ничем  
...не хуже. С бывшей пассией  
...его могут связывать теплые  
...вспоминания, общие дру-  
...зья, дети, и если вы попыта-  
...етесь заставить его вычерк-  
...нуть все это из его памяти,  
...отношения между вами мо-  
...гут испортиться. Как бы вам  
...понравилось, если бы кто-то  
...попытался лишить вас пяти  
...или десяти лет жизни, запр-  
...етив вспоминать о дорогих  
...вашему сердцу днях и лю-  
...дях? Если мысль о том, что  
...близкий вам человек когда-  
...то был счастлив с другой жен-  
...щиной, для вас нестерпима,  
...задумайтесь о том, действи-  
...тельно ли вы его любите. Он  
...не обманул вас, не предал.  
...Так почему же вы готовы ис-  
...портить с ним отношения?  
...Скорее всего, телефонные  
...звонки и минутные встречи с  
..."бывшей" совершенно не-  
...винны. Единственное, чего  
...вы добьетесь скандалами и  
...подозрениями, - заставите  
...его задуматься, а правильно  
...ли он сделал, что расстался с



нею и сошелся с вами. Стати-  
стика говорит сама за себя:  
половина мужчин, столкнув-  
шихся с подобной ситуацией,  
возвращаются к бывшим же-  
нам и возлюбленным. Но не  
потому, что любят их, а пото-  
му, что перестают любить нас.  
Конечно, существует и дру-  
гой вариант: ваш муж действи-  
тельно любит ее, и это уже  
расценивается как тяжелый  
случай. Для женщины нет ни-  
чего хуже, чем связать свою  
жизнь с мужчиной, который  
глубоко, преданно и болез-  
ненно любит другую, с кото-  
рой у него по каким-то причи-  
нам не сложилось. Во-первых,  
он всегда будет сравнивать вас  
с нею, и сравнения эти в боль-  
шинстве случаев будут не в  
вашу пользу (таковы мужчины,  
ничего с этим не поделаешь!).  
Во-вторых, при первой же  
возможности воссоединения

он оставит вас и помчится к  
ней, потому что сердцу, как  
известно, не прикажешь.  
В-третьих, вам придется ми-  
риться с тем, что он будет  
отзывать на все ее просьбы  
о помощи. Но даже если всего  
этого не произойдет, вы все  
равно обречете себя на жизнь  
на пороховой бочке, на веч-  
ные сомнения и подозрения.  
Так что подумайте, нужна ли  
вам такая жизнь. Если вы гото-  
вы смириться с тем, что его  
сердце отдано другой, не сто-  
ит ревновать, это все равно  
что купить книгу на китайском  
языке и злиться, что не мо-  
жешь ее прочитать. К чему  
тратить нервы на то, что нам  
не под силу изменить? Да еще  
когда выбор был сознатель-  
ным.

Для начала же нужно про-  
сто разобраться в собствен-  
ном муже и в самой себе.  
Скорее всего, в его внимании  
к бывшей жене нет ничего  
страшного и подозрительно-  
го. Люди, прожившие не-  
сколько лет вместе, становят-  
ся родственниками, близки-  
ми, друзьями. Невинная за-  
бота о бывшей жене или воз-  
любленной характеризует ва-  
шего мужа или друга исклю-  
чительно с хорошей стороны.  
В конце концов, глядя на то,  
как он относится к другим, вы  
можете судить о том, как он  
будет относиться к вам.

**Людмила СТУПАКОВА,**  
психолог.

одна, забывшись в темный  
угол, и неподвижно смотре-  
ла в одну точку... Жизнь слов-  
но остановилась. Я не пони-  
мала, что происходит вокруг  
- люди какие-то в доме, куда-  
то меня заставляли идти, что-  
то говорили, но у меня в  
памяти словно случился ка-  
кой-то провал, ничего не по-  
мню. Только слова какой-то  
незнакомой тетеньки, непо-  
нятно откуда взявшейся в  
доме: плачь, деточка, лег-  
че станет, но я не могла вы-  
давить из себя ни слезин-  
ки... Потом, когда горе не-  
много отпустило меня и я со  
временем стала более адек-  
ватной, мы с мамой ни разу  
не поговорили про отца. Мы  
обе знали, что нам тяжело. Я  
боялась поднимать эту тему,  
да и просто не могла. Как  
только собиралась сказать  
слово "папа", в горле возни-  
кал сухой колючий комок,  
который мешал произнести  
хотя бы звук... С тех пор  
прошло десять лет, я давно  
уже взрослая женщина. Но у  
меня почему-то так и не по-  
лучилось построить теплые  
отношения ни с одним муж-  
чиной. Вроде уже и лет мно-  
го, давно замуж пора, а я все  
никак не могу найти челове-  
ка, которого бы полюбила и  
который полюбил бы меня.  
Странно, но почему-то всех  
мужчин я мысленно сравни-  
ваю с отцом - они все проиг-  
рывают ему. Они все не та-  
кие. Может, действительно  
я обречена на одиночество?  
Если бы был жив папа, он бы  
меня понял...

- Мои соседи напротив -  
прекрасные люди, привет-  
ливые, интеллигентные, ни-  
когда в помощи не откажут,  
- рассказывала Екатерина, -  
но, как часто это бывает, у  
них в жизни случилось боль-  
шое несчастье - умерла  
единственная дочь Сонечка.  
С тех пор прошло почти  
шесть лет, а родители до сих  
пор не могут пережить это  
горе... Ты не поверишь, но  
они с тех пор даже комнату

мым как бы "не позволяя" ей  
выйти замуж... Правильно ли  
это?

Дело в том, что любое  
горе обязательно надо отго-  
ревать. Ведь именно об этом  
были все обряды на Руси,  
проходя через которые люди  
полностью прощались с  
умершим человеком. "Неот-  
гореванное" горе может жить  
в человеке всю жизнь, по-  
стоянно заявлять на него свои  
права и управлять его жиз-  
нью.

Отгоревать горе можно  
лишь одним путем - не в  
одиночку, а с кем-то. Дол-  
жен быть человек, который  
просто может побыть рядом.  
Он может молчать или дер-  
жать за руку, ему можно вы-  
плакаться и выговориться или  
просто своим присутствием  
принести облегчение, но са-  
мое главное - он должен внут-  
ренне уважать ваше горе. И  
быть рядом с вами столько,  
сколько нужно. Это не обя-  
зательно может быть род-  
ственник - кто угодно, лишь  
бы этот человек вызывал у  
вас доверие и именно ему  
вы могли бы хоть что-то ска-  
зать, как-то выразить свои  
чувства и горе. Это очень  
важно. Потому что после это-  
го незавершенная ситуация  
потери проходит свои этапы  
и завершается в вашем со-  
знании. И только тогда она  
становится всего лишь прош-  
лым опытом, а не травмой,  
которая калечит вам всю ос-  
тавшуюся жизнь.

Вы начинаете умершего  
человека вспоминать с лю-  
бовью, светло и по-добро-  
му, вы как бы находите в  
своем сердце для него оп-  
ределенное место, где ему  
светло и удобно. Он остает-  
ся с вами, но не разрушает  
вас, а помогает, служит как  
бы неким ресурсом, источ-  
ником внутренней силы, с  
которым вам легче строить  
свою жизнь.

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

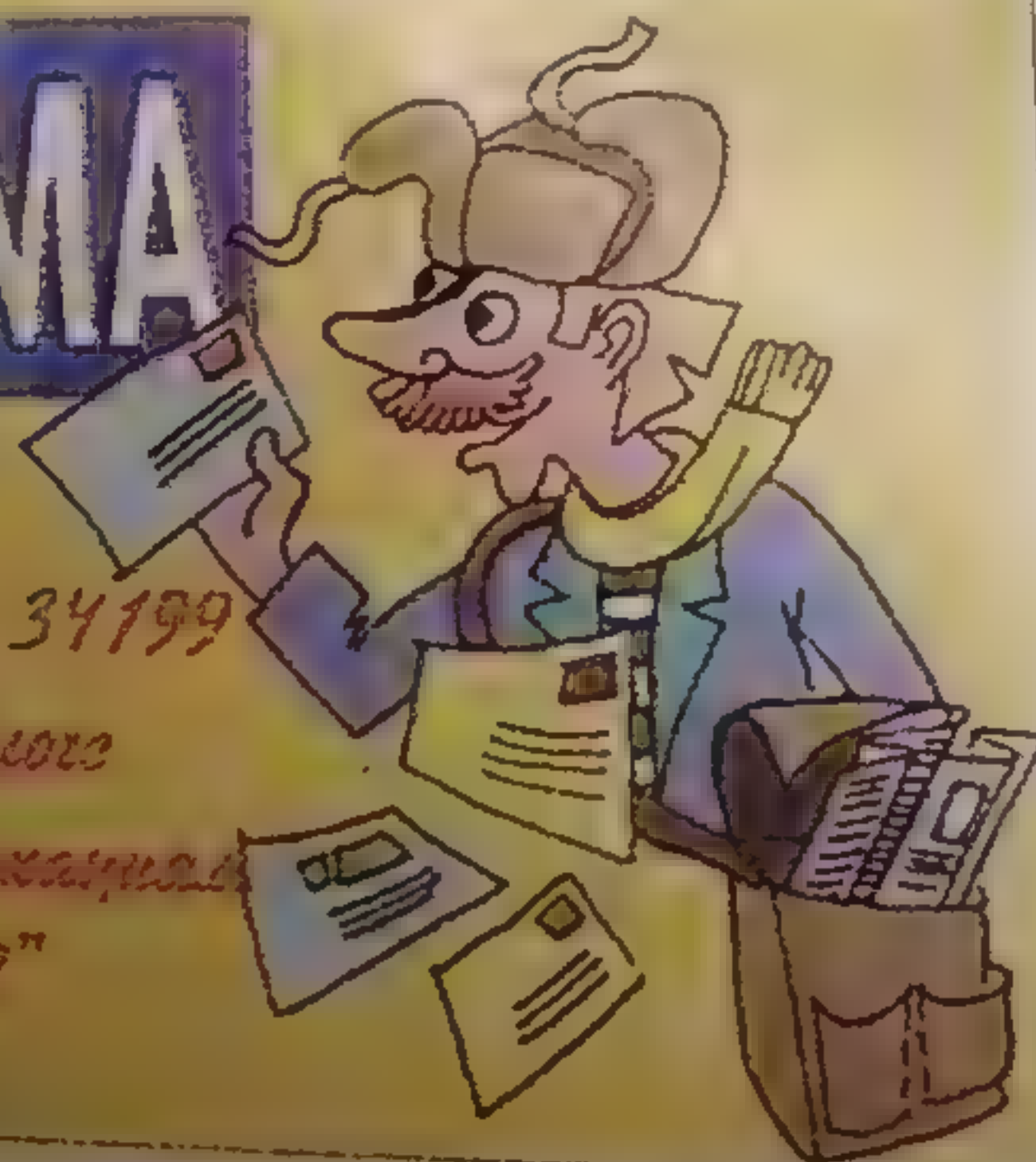
**ДРУГ ДОМА**

Или телефонной справке - 34199

и Общественная библиотека

21 22 по Ленинскому району

"Ленинград-2002"





## ПОБЕГ ЗА СЧАСТЬЕМ

*Она оставила престижную работу, продала квартиру в южном городке, поручила детей сестре - на время, разумеется, и помчалась за ним не то в Омск, не то в Белгород. Когда женщине хочется замуж, разве это важно, где живет суженый? Суженый, правда, проживал в двухкомнатной квартире не один, а с престарелой мамой. Но Светлане и в голову не приходило, что она не найдет общего языка с будущей свекровью... Сергей взрослый человек, как-никак 43 годочка прожил в холостяках, Светлана у него - первая жена. То есть предполагаемая первая... Но разве так важны определения? Ведь от холостяцкой жизни мужчины устают не меньше...*

Вернулась Светлана два месяца спустя. О своих приключениях не рассказывала. Но и без того было ясно: брака не получилось. На работе ее скоро восстановили. Самой большой потерей оказалась квартира. Деньги, потраченные на переезды туда и обратно, съели хорошую часть жилплощади, пришлось снять комнату у подруги до лучших времен. Светлану, разумеется, дружно жалели. Сослуживцы сошлись на одном: "Не надо было продавать квартиру". А Сергей? Его единодушно причислили к маменькиным сынкам и забыли о его существовании.

- Каждая из нас, как говорится, несчастна по-своему, - говорит психолог **Тамара ПАВЛОВА**, - но, возможно, не будь Светлана такой независимой и замкнутой, можно было бы попытаться найти причины ее неуспеха... На первый взгляд кажется, что виноваты "они": мать и сын. Может быть, Сергей действительно слишком долго прожил с мамой. Но ведь и Светлана слишком долго для своих сорока жила без сильного крепкого плеча... Привыкла быстро все решать - за себя и детей - и также стремительно выполнять свои решения. Когда уезжала за Сергеем, она и слышать не хотела о том, чтобы подождать с продажей квартиры. Трудно представить, что такая женщина стала бы слушать советы и рекомендации чужой для нее пожилой дамы, хозяйки дома.

В песне поется: "...встретились два одиночества...", а в этой реальной ситуации встретились две матери-одиночки. И разговора не получилось. К сожалению, диалога между

женщинами с похожей судьбой часто не получается. Дело не только в характерах. Каждый из нас живет в своем стиле, если можно так выразиться. Скажем, тридцать лет мать привыкла готовить по утрам завтраки сыну, и для нее страшна сама мысль провести праздное утро, "оказаться ненужной, не у дел". Предполагаемой свекрови и в голову не приходит, что вы-то, напротив, любите утром задержаться в постели и вовсе не прочь переложить на чьи-то плечи обязанности приготовить утренний кофе! Напротив, ужин вы охотно берете на себя, другая женская половина может отдыхать... Плохо, когда будущая свекровь отдыхать не хочет ни утром, ни в обед, ни вечером... Тогда "не у дел" оказывается та "половина", что моложе. "Половина" - потому что для мужчины зачастую обе женщины - неотъемлемая часть семьи.

Сколько мудрости и такта должны проявить обе женские стороны, чтобы создалась новая семья. Где хозяин - муж, мужчина, а не мать-одиночка, женщина.

Создавать новую семью в реальной жизни оказывается не

всем по силам. Бывает, мужчина психологически не готов сразу оказаться отцом двух детей. К тому же не своих. Как вариант, взрослые семьи - особенно в том случае, когда обоим за сорок, - уходят на год, два или три на нейтральную территорию. На дачу, в общежитие, квартиру отъехавших за границу знакомых и так далее. Когда люди сживаются, притираются, срываются друг с другом, с детьми, им легче потом хранить семью в "чужом" доме, в присутствии ревнивого ока свекрови-матери. В этом случае не "вы к ней с ее сыном пришли со своими детьми", а "сын с женой и детьми" вернулся в квартиру, где "проживает она". То есть смещаются акценты. И на характер свекрови новая хозяйка смотрит уже куда снисходительней. За два-три года жизни на нейтральной территории у жены появляется возможность спокойно присмотреться к матери супруга, познакомиться с ее слабостями и хорошими сторонами. Все эти походы в гости и на праздники, а то и просто помощь по хозяйству помогают женщинам если не подружиться, то хотя бы свыкнуться с су-

ществованием друг друга. К тому же жизнь на расстоянии не позволяет панибратства, остается пространство для вежливого обращения, а значит, и для уважения. Да и женщина-мать, соскучившись в одиночестве, начинает все настойчивее приглашать "молодых" переехать "в нормальные условия". Становится терпимей к привычкам новой хозяйки. Наконец, сживается с шумной компанией детей, находит новые области применения своих материнских потребностей. Во всяком случае, если мать не хочет, чтобы сын окончил век бобылем, у нее достанет мудрости и такта в чем-то уступить.

Конечно, если обе женские половины не желают идти ни на какой компромисс, семьи в полном смысле этого слова не получится. После скорого и бурного разрыва нечего и думать восстановить хоть какое-то подобие отношений с маменькиным сыном. Так каждый остается при своем.

Готов ли сын, выращенный в "парниковых" материнских условиях, стать мужем - разговор особый. Во всяком случае, если Светлана столь резко решила

изменить жизнь, бросив все для нее самое важное на данный момент, значит, она хорошо представляла себе, что для ее будущего мужа его работа, обстановка, быт очень важны, если не имеют решающего значения. Ведь не захотел же он оказаться с ней в ее обстановке, в ее квартире. Если говоришь "А", значит, надо сказать и "Б". Хорошо представлять себе, что, бросив город, дом и все привычное, предстоит еще пойти не на одну уступку. Ради чего? Ради семьи.

Все мы учимся на ошибках, в том числе и чужих. Очень трудно отказываться от привычек, нажитых годами. Хорошо молодым в полном смысле этого слова! Их юные семьи складываются вместе с привычками или наоборот... А тут, когда каждая привыкла быть хозяйкой своей квартиры и судьбы...

И все же у Светланы с Сергеем не все потеряно. Лето с его тревожными ожиданиями осталось далеко позади, каждый может с расстояния оценить свои поступки и, так сказать, достижения. Хорошо ли у разбитого корыта? Достаточно ли вечерней газеты и мамино привычного ужина? Не грустно ли встречать повзрослевших детей вечером одной? Люди, если они думают друг о друге, несомненно, остаются близкими и на расстоянии. Сократить это расстояние поможет ненавязчивая открытка к празднику, ничего не обещающие несколько строк. Может быть, телефонный звонок. Если, конечно, желание быть вместе сильнее привычки быть одной...

Записала  
Виктория БРУЙ.

## СКАЖИТЕ ПРАВДУ

## ВАМ ПОМОГУТ





В песне поется: "...встретились два одиночества...", а в этой реальной ситуации встретились две матери-одиночки. И разговора не получилось. К сожалению, диалога между

сторонами, чтобы создалась новая семья. Где хозяин - муж, женщина, а не мать-одиночка, женщина.

Создавать новую семью в реальной жизни оказывается не

супруга, познакомиться с ее слабостями и хорошими сторонами. Все эти походы в гости и на праздники, а то и просто помощь по хозяйству помогают женщинам если не подружиться, то хотя бы свикнуться с су-

ным сыном. Так каждый остается при своем.

Готов ли сын, выращенный в "парниковых" материнских условиях, стать мужем - разговор особый. Во всяком случае, если Светлана столь резко решила

сколько строк. Может быть, телефонный звонок. Если, конечно, желание быть вместе сильнее привычки быть одной...

Записала  
Виктория БРУЙ.



Первый половой акт в жизни женщины традиционно привлекает внимание и психологов, и писателей, и врачей, и обывателей. В этом есть и социальный, и психологический смысл.

Однако сухая статистика свидетельствует, что в жизни большинства женщин первая близость не оставила никаких материальных следов. Что же касается психологических последствий, то они зависят от воспитания, взаимоотношений, условий дефлорации - а это во все

времена не поддавалось контролю.

А вот особенности первого акта для мужчины оказались довольно интересными. Прежде всего, первая попытка сношения более чем у 72 процентов мужчин (юношей или подростков) не чин (юношей или подростков) не увенчалась успехом. Не было достаточной эрекции или произошло семяизвержение еще до начала сексуальной активности, а некоторые не сумели отыскать вход во влагалище. Поэтому разрыв между неудачей первой попытки и удавшимся коитусом в среднем составляет 7 месяцев.

А между тем взгляд европейской культуры на мужчину однозначно считает его великим "умельцем" в любом возрасте и даже до начала половой жизни. Поэтому юноша заранее напрягается перед лицом неизвестности, а неудача приводит к резкому снижению его самооценки. По данным сексологов, каждый десятый юноша "уходит в подполье" более чем на год, прекращая эротические контакты с противоположным полом. И лишь по истечении такого длительного срока совершается вторая попытка.

Но большинство юношей все-таки достаточно быстро приходят в себя после первой неудачи и совершают очередные попытки до тех пор, пока не получится. Ведь мощный гормональный нажим буквально заставляет мужчину искать рядку с женщиной. А раз так, то сознание приспособляется, находит приемлемые пути для завязывания нового знакомства, новой связи. Хотя порой надолго остается оскоми́на от первой осечки...

Чтобы свести к минимуму мужские осложнения, обоим партнерам стоит несколько отойти от европейского стереотипа мужчины-умельца. Юноше не нужно скрывать, что этот контакт для него первый, и он может испытывать затруднения. Почему-то считается, что такое признание снижает мужественность партнера, хотя понятно, что у каждого есть первый раз. Сказав об этом, юноша может рассчитывать на определенную

помощь со стороны партнерши.

Кроме того, если не получаются чисто технические моменты, не стоит запутываться в попытках, за поисками и вариантами теряя возбуждение. Куда проще попросить помощи у женщины, которая может разрешить затруднение буквально легким движением тела или руки. Наконец, если во время любовной игры или сразу после введения произошло семяизвержение, то не надо считать это полным поражением, проявлением заболевания, мужской несостоятельностью и так далее. Это лишь естественное проявление сверхвозбуждения, обычного для первого раза. Лишь повторные сношения позволяют судить, есть ли действительно ускорение эякуляции.

Отдельно стоит вопрос об удовлетворении женщины. Немало мужчин, особенно имеющих небольшой сексуальный опыт, считают, что женщину нужно обязательно удовлетворять с первой попытки и каждый раз. Между тем женская физиология такова, что хорошим показателем считается, если женщина испытывает оргазм в каждом втором-третьем сношении. Тем более проблематично удовлетворить новую партнершу, и еще проблематичнее стоит вопрос, когда юноша и сам плохо понимает, что происходит с ним и с женщиной. Так что первый раз - лишь пробный, и его не стоит расценивать как основную и предопределяющую всю последующую интимную жизнь. Женщине, которую судьба

свела с девственником, лучше участвовать в интимном контакте более активно, чем обычно, и не ждать от партнера особых изысков. Скорее всего, мужчина будет занят новыми ощущениями, поиском нового поведения, а не запросами партнерши. Тем не менее это чаще всего не признак эгоизма, а естественное поведение человека в новой ситуации. Помогите ему - и тем самым поможете себе.

Ведь новичок может случайно сделать больно, повернуться неуклюже или приласкать чрезмерно. Может напугать сам себя настолько, что сношение и вовсе не состоится. Может даже рассердиться на партнершу, которая не помогает ему и якобы даже делает что-то "нарочно" (как ему кажется).

Словом, именно при контакте с девственником полнее всего проявляется основной принцип интимной жизни: делай для своего партнера все, чтобы он мог свободно заниматься тобой.







# ДВИЖЕНИЕ И ДЫХАНИЕ

Специалисты считают, что для укрепления здоровья женщине правильнее всего выбирать так называемые дополняющие физические упражнения. То есть такие упражнения, которые дополняют недостающие нам движения в течение дня. Например, у тех, кто весь день сидит, ноги почти не двигаются. В этом случае наилучшим видом двигательной активности будет всем известная простая ходьба. В провинции можно рекомендовать ходить пешком каждый день 15-20 минут на работу или домой. Увы, в больших городах осуществить это гораздо сложнее. Улицы, заполненные автомобилями, мало пригодны для прогулок. Так что многим лучше упражняться дома хотя бы в течение 10 минут.

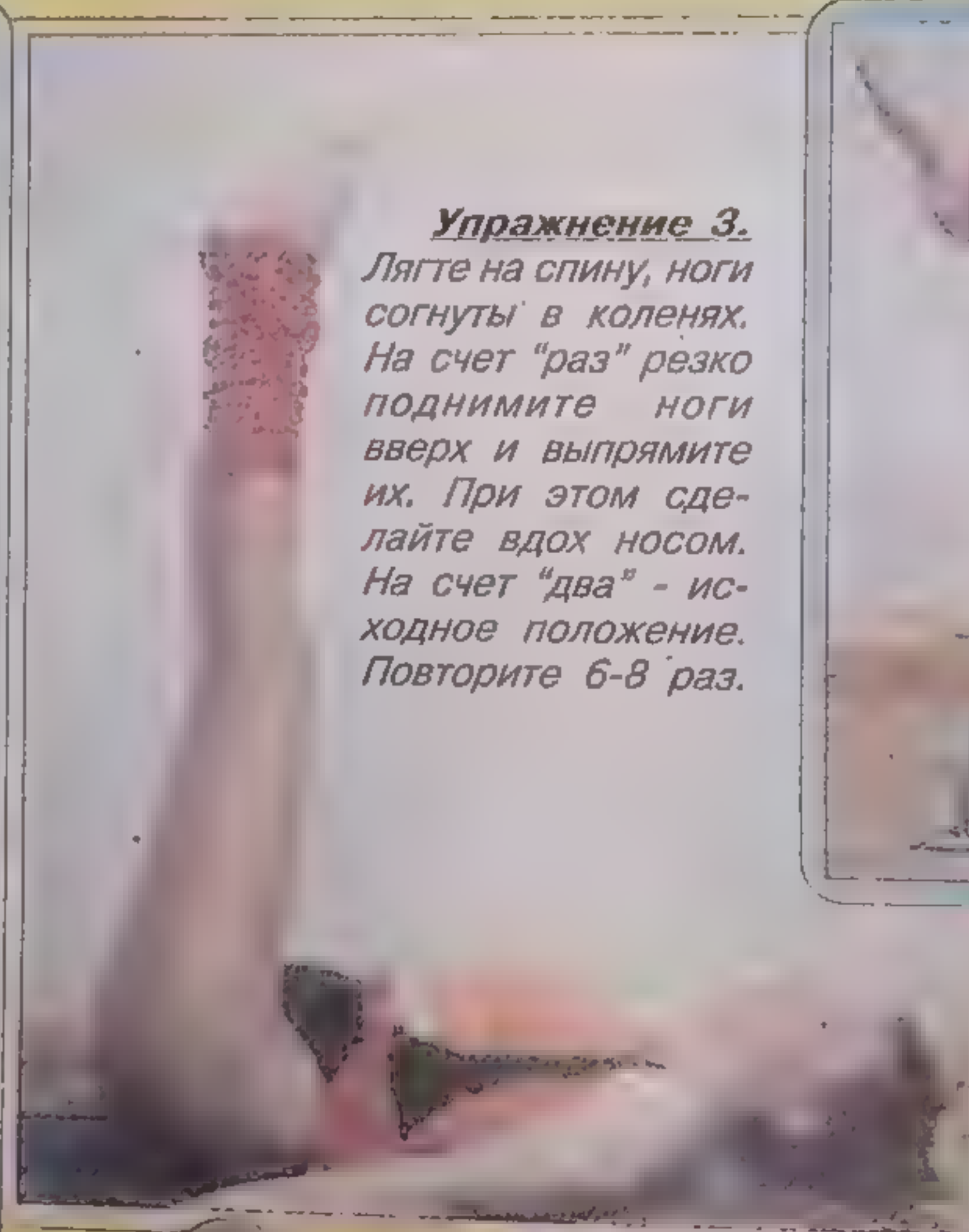
Приведу необычайно удобный и эффективный комплекс из 10 упражнений.

**Упражнение 1.** Встаньте прямо, ноги вместе, руки опустите вниз. Поднимите руки вверх и одновременно отведите в сторону правую ногу; при вдохе скажите: "Раз, два!"; выдохните носом. Скрестите руки впереди, на вдохе скажите: "Три, четыре!"; приставьте ногу и согните колени, выдох. То же проделайте с левой ноги. Упражнение повторите 3 раза.



**Упражнение 2.** Пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. На счет "раз" и "два" отведите правую ногу в сторону и согните ее в колене, выдох. "Три, четыре" - поставьте ногу в исходное положение, выдох. То же - с левой ноги. Повторить 4 раза.

**Упражнение 3.** Лягте на спину, ноги согнуты в коленях. Притяните руками обе ноги к животу. На счет "раз" руки разведите в стороны, ноги наклоните влево - выдох. "Два" - вернитесь в исходное положение. "Три" - руки в стороны, ноги - вправо, выдох. Повторите 5-6 раз.



**Упражнение 3.** Лягте на спину, ноги согнуты в коленях. На счет "раз" резко поднимите ноги вверх и выпрямите их. При этом сделайте вдох носом. На счет "два" - исходное положение. Повторите 6-8 раз.



**Упражнение 4.** Лягте на спину. Имитируйте езду на велосипеде в течение 20-30 секунд.

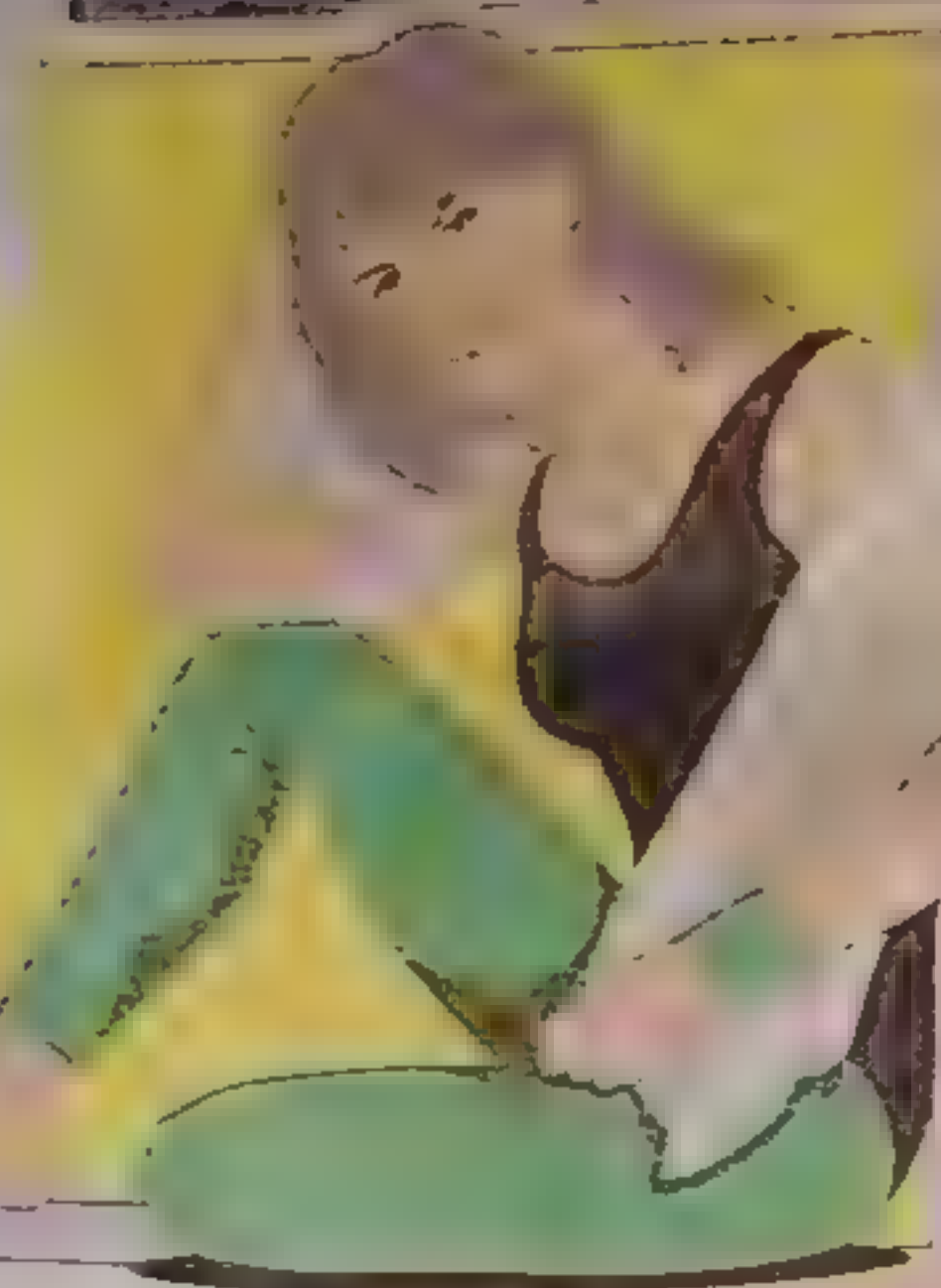
**Упражнение 5.** Лягте на спину, согните ноги в коленях. Вдохните носом, притяните правой рукой правое колено к правому плечу. Одновременно подбородок приблизьте к грудной клетке. Выдох ртом, вернитесь в исходное положение. То же - с левой ногой. Прodelать упражнение 4-6 раз.





...ноги. "Три, четыре" - поставьте ногу в исходное положение, выдох. То же - с левой ноги. Повторите 4 раза.

**Упражнение 6.** Лягте на спину, ноги согнуты в коленях. Протяните руками обе ноги к животу. На счет "раз" руки разведите в стороны, ноги наклоните влево - выдох. "Два" - вернитесь в исходное положение. "Три" - руки в стороны, ноги - вправо, выдох. Повторите 5-6 раз.



**Упражнение 7.** Лягте на спину, ноги согнуты в коленях. Руки на полу. "Раз, два" - поднимайте таз, "три, четыре" - исходное положение, выдох.

**Упражнение 8.** Сядьте на пол, отклонитесь назад и упритесь в пол руками. Ноги слегка раздвиньте. "Раз, два" - подайте грудную клетку вперед, голову запрокиньте назад, вдохните носом. "Три, четыре" - округлите спину, голову прижмите к груди. Выдох ртом.



Вот и все. Эти недолгие упражнения помогут вам хорошо себя чувствовать в течение дня.

**Анна ЧЕПУКОВА,**  
инструктор  
лечебной  
физкультуры.



## ВИТАМИНЫ ДЛЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ

Как правильно питаться беременной женщине? Как вести себя до рождения ребенка?

**Наталья НЕФЕДОВА,**  
пос. Октябрьский  
Кировской области.

Во время беременности женщины вовсе не нужно есть за двоих - есть нужно за одного, но грамотно.

Питание женщины при нормальном течении беременности должно быть полноценным и сбалансированным по белкам, жирам и углеводам - никаких диет с "перекосом": белковых, углеводных, обезжиренных, "водных", "суповых", фруктово-овощных (последние годятся только для беременных беззьян). Рекомендуемый ежедневный калораж беременной (с учетом современного образа жизни, рабочего режима и двигательной активности) - 2500-3500 ккал в день. Разумеется, не надо скрупулезно подсчитывать калории, но старайтесь держаться в допустимых рамках и соблюдать указанные примерные пределы калоража. Никаких низкокалорийных диет (ниже 2000 ккал) и ни в коем случае не систематическое переедание! Потребление воды в первую половину беременности может быть 2 литра и более (в зависимости от погоды), во вторую - лучше не более 1,5 литра во избежание отеков.

Один из врагов мамы и ребенка - неправильное питание. Специальной диеты для беременных нет, но имеется ряд общих диетических рекомендаций. Следует избегать пищи, способствующей ожирению и

соусы, калорийные кондитерские изделия (особенно с кремом), жирномолочные продукты. Рекомендуется избегать еды с искусственными добавками (красителями, ароматизаторами и имитаторами вкуса). Хлеб лучше употреблять из муки грубого помола, молочные продукты с низкой жирностью, рыбу, птицу, мясо желателно без соусов. Рекомендуются сырые овощи (особенно салат и капуста), огородная зелень, бобовые, фрукты, зерновой хлеб, каши на воде, рыба, морепродукты, растительные масла.

Крепкие спиртные напитки в период беременности категорически запрещаются. Стоит сократить потребление кофе, крепкого чая (и черного, и зеленого), "газировок" типа колы, спрайта и фанты. Допустимы молочно-сливочные коктейли, какао (ограниченно), кофе глясе и сладкие чаи (но не закусываемые тортами и пирожными). Рекомендуются свежесжатые фруктовые и овощные соки.

Очень важно сильно сократить (но не исключать совсем!) количество сахара и соли. Но при этом не стоит сильно ограничивать количество жидкости (если только это не прописано врачом при проблемах с почками). Лучше пить не во время еды, а за полчаса до еды или через час после еды.

Вполне допустимы разгрузоч-

современной женщины в 3000 ккал и ниже даже самое сбалансированное питание не может обеспечить организм всеми необходимыми витаминами и минералами (макро- и микроэлементами). Именно поэтому важен дополнительный ежедневный прием витаминно-минеральных препаратов. Лучше прини-

печения нормального роста плода. Витамин С и цинк повышают иммунитет. Фолиевая кислота необходима для нормального образования клеток крови и профилактики врожденных уродств. Витамин В<sub>12</sub> предупреждает развитие токсикоза. Витамин В<sub>2</sub> необходим для роста малыша. Никотинамид нужен для нормального энергетического обмена, кровообращения и синтеза жизненно важных ферментов. Витамины В<sub>12</sub>, В<sub>6</sub> и железо предотвращают нарушения кроветворения.

Беременной важно выбрать правильный физический режим, чтобы родить здорового ребенка и в то же время сохранить форму. Аэробика в быстром темпе и силовые упражнения - ни в коем случае! - это угроза выкидыша. Но заниматься "домашней" гимнастикой беременной мож-

но и нужно - и вы сами, и ваш ребенок нуждаетесь в ваших движениях, которые улучшают снабжение кислородом и обмен веществ у матери и плода. Из спортивных развлечений беременным отлично подходят плавание и лыжи (конечно, без заплывов и гонок на скорость). В организме будущей матери "строит-

### УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЛЕКАРЬ

Вы просто молодцы, что создали электростимулятор ЭСПВ-01. Сужу по себе. Лечил хронический простатит уролога в своей поликлинике - результат нулевой. Встал по ночам через 1,5-2 часа. После двадцати процедур с ЭСПВ-01 поднимаюсь ночью один раз. И еще в одном вы оказались правы: насадка к ЭСПВ-01 в виде таблетки за щеку избавила меня от храпа. Большое спасибо за такого умелого "домашнего врача". Есть у меня и другая проблема: постоянно закладывает нос. Когда он заложен - болит голова, закапаю капли - не знаю, как остановить течь из носа. Пришлите мне насадку к ЭСПВ-01 в виде зажима на слизистую перегородку носа. Слышал, что она избавит меня от этого недуга.

**А. ПОПОВ. Новосибирск.**

Цена ЭСПВ-01 - 600 руб., дополнительные насадки по 180 руб.

Тел. (095) 535-08-17, 535-93-93, 534-00-59 (с 8 до 17 час.), тел. 536-94-18 (с 18 до 24 час.).

Адрес: 103460, г. Москва, а/я 55, ДД.

Подробности в Интернете:

[www.KIRLENA.NAROD.ru](http://www.KIRLENA.NAROD.ru)

Тот, кто хочет иметь здоровые густые волосы и избежать раннего облысения, должен обязательно есть мясо. К этому неожиданному заключению пришла группа европейских ученых на основе анализа биологического механизма, поддерживающего "живучесть" волос.

**ЕШЬТЕ МЯСО - БУДУТ ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ**

Они установили, что говядина и баранина имеют в своем составе уникальный набор микроэлементов, не встречающийся в подобном сочетании ни в каком другом продукте питания. Эти микроэлементы, включающие особую разновидность магния, игра-



мерные пределы калоража. Никаких низкокалорийных диет (ниже 2000 ккал) и ни в коем случае не систематическое переедание! Потребление воды в первую половину беременности может быть 2 литра и более (в зависимости от погоды), во вторую - лучше не более 1,5 литра во избежание отеков.

Один из врагов мамы и ребенка - неправильное питание. Специальной диеты для беременных нет, но имеется ряд общих диетических рекомендаций. Следует избегать пищи, способствующей ожирению и задержке жидкости. Полезна же пища, активизирующая пищеварение и выведение шлаков. Не стоит забывать, что в период беременности возрастает опасность появления целлюлита, поэтому питание должно быть полноценным, но при этом антицеллюлитным. После родов может появиться значительная жировая деформация в области талии, бедер и живота - это в большой степени зависит от того, насколько вы поправитесь во время беременности.

Из рациона беременной должны быть исключены (в крайнем случае допускаются небольшие количества) жареные блюда, жирное мясо, птица с кожей, колбасы, паштеты, высокожирные сыры, копчености, соленья, маринады, острые

соусы. Важно сильно сократить (но не исключать совсем!) количество сахара и соли. Но при этом не стоит сильно ограничивать количество жидкости (если только это не прописано врачом при проблемах с почками). Лучше пить не во время еды, а за полчаса до еды или через час после еды.

Вполне допустимы разгрузочные дни, но не полное голодание на воде, и не соковые дни, а творожные (нежирный творог), овощные, фруктовые дни (но не постоянное фруктовое-овощное питание!).

Для нормального течения беременности важно иметь хорошее пищеварение. Вспученный живот не красит маму и мешает ребенку. Чтобы этого избежать, полезно употреблять отвары аниса, укропа и тмина; помогает также нежный самомассаж живота по часовой стрелке. Проблемы с пищеварением могут быть из-за вялости кишечника, плохой перистальтики. Для активизации работы кишечника введите в рацион свеклу и чернослив, можно добавлять в еду пшеничные отруби.

К сожалению, при калораже

нужно принимать специальные препараты для беременных и кормящих, в которые входят витамины и минералы, подобранные именно для организма беременной и кормящей женщины с учетом внутриутробного и грудного питания малыша. В организме будущей матери "строится" новое "клеточное государство", поэтому для организма беременной женщины особенно важно регулярное поступление полного набора всех необходимых витаминов и минералов. Иногда именно недостаток витаминов и минералов может пагубно сказаться на здоровье малыша.

Какие витамины особенно важны и для чего? Витамин А участвует в образовании зрительных пигментов ребенка. Витамин D и кальций необходимы для формирования костной системы малыша и профилактики рахита у него и для укрепления костной ткани у матери (все знают, сколь легко беременные теряют зубы). Витамин Е участвует в синтезе гормонов беременности и лактации, важен для обес-

хранить форму. Аэробика в быстром темпе и силовые упражнения - ни в коем случае! - это угроза выкидыша. Но заниматься "домашней" гимнастикой беременной можно и нужно - и вы сами, и ваш ребенок нуждаетесь в ваших движениях, которые улучшают снабжение кислородом и обмен веществ у матери и плода. Из спортивных развлечений беременным отлично подходят плавание и лыжи (конечно, без заплывов и гонок на скорость). Во время беременности можно принимать холодный и контрастный душ, делать легкие щадящие массажи, пользоваться антицеллюлитными кремами. Носить антицеллюлитные пояса и штаны для похудения с эффектом сауны не стоит даже на ранних сроках - это вредно для малыша. А вот умеренное утягивание живота не повредит ребенку, и увлажнение кожи живота кремами и гелями пойдет на пользу. Необходимо беречь кожу живота от перерастяжения, так как это может привести к растяжкам, которые будут сильно заметны в послеродовой период.

**Ольга ЗАЙКИНА,**  
кандидат биологических наук,  
ведущий научный сотрудник Института иммунологии МЗ РФ.

## БУДУТ ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ

Они установили, что говядина и баранина имеют в своем составе уникальный набор микроэлементов, не встречающийся в подобном сочетании ни в каком другом продукте питания. Эти микроэлементы, включающие особую разновидность магния, играют ключевую роль в обмене веществ, влияющем в том числе и на состояние волос.

Пока еще не удалось синтезировать уникальное сочетание этих микроэлементов в каких-либо витаминах или пищевых добавках.

Ученые также подтвердили ранние выводы о том, что осень и начало зимы являются самым опасным временем для волос, когда их жизненные силы слабеют. Это, в свою очередь, является следствием зависимости человеческого организма и его внутреннего метаболизма от смены сезонов в природе. Однако если человек потребляет весной и летом достаточное количество мяса, то его волосы менее подвержены осенью и зимой угрозе выпадения.

Таким образом, выходит, что роскошная прическа - это соединение мастерства парикмахера, генетической наследственности и хорошей мясной диеты.

**Виталий МАКАРЧЕВ.**

**Хочу поделиться с вами рецептом "хмельного лекарства". Этот напиток полезен при простуде, он отлично согревает, к тому же приятен на вкус.**

## ХМЕЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

Берете бутылку любого красного сухого вина, лимон, 15 кусочков сахара, столовую ложку меда, можно столько же коньяка, по вкусу всевозможные специи - гвоздику, корицу, кардамон, ваниль. Красное вино вылейте в широкую эмалированную посудину, добавьте все остальные ингредиенты (лимон порежь-

те кружочками, кожуру не снимайте), накройте крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 100-150 градусов. Томить напиток в духовке надо минут 30. Температура не должна подниматься выше 150 градусов. И главное - посматривайте, чтобы не закипело. Затем кастрюлю выньте и укутайте одеялом на час-полтора. После этого можно пить, предварительно процедив.

**Андрей ЛАЗУТИН.**  
Москва.

## КАШКОМ ВЫЛЕЧИМ БРОНХИТ

Если вы страдаете от болей, вызванных отложением солей, то попробуйте такое средство. Столовую ложку сухого сельдерея и столовую ложку сухой петрушки залейте 0,5 литра кипяченой воды и настаивайте ночь. Добавьте чайную ложку сахара, пол чайной ложки лимонного сока и пейте как чай в течение двух дней.

Для повышения иммунитета, особенно в период эпидемии гриппа, можно принимать такое "лекарство". Лимон вместе с цедрой и 1,5 зубчика чеснока пропустите через мясорубку, добавьте литр холодной кипяченой воды. Храните в холодильнике. Принимайте лекарство ложки, а взрослым - по десертной ложке. Детям - по пол чайной.

При бронхите очень полезно втирать в кожу спины липовый мед. Затем больного нужно укутать и положить спать на жесткую постель, стакан кипятка возьмите по чайной ложке липового цвета, чабреца, мать-и-мачехи и меда. Достаточно 3-5 сеансов - и бронхита не будет.

**Альфия ХАБИБУЛЛИНА.** Стерлитамак, Башкирия.





## СПРЯЧЬ КРОВАТЬ В ШКАФ

*К сожалению, квартиры у многих маленькие. Поставил стол, диван, шкаф, телевизор - и с кошкой не разойдешься. Выход - в складной мебели и более рациональном использовании пространства.*

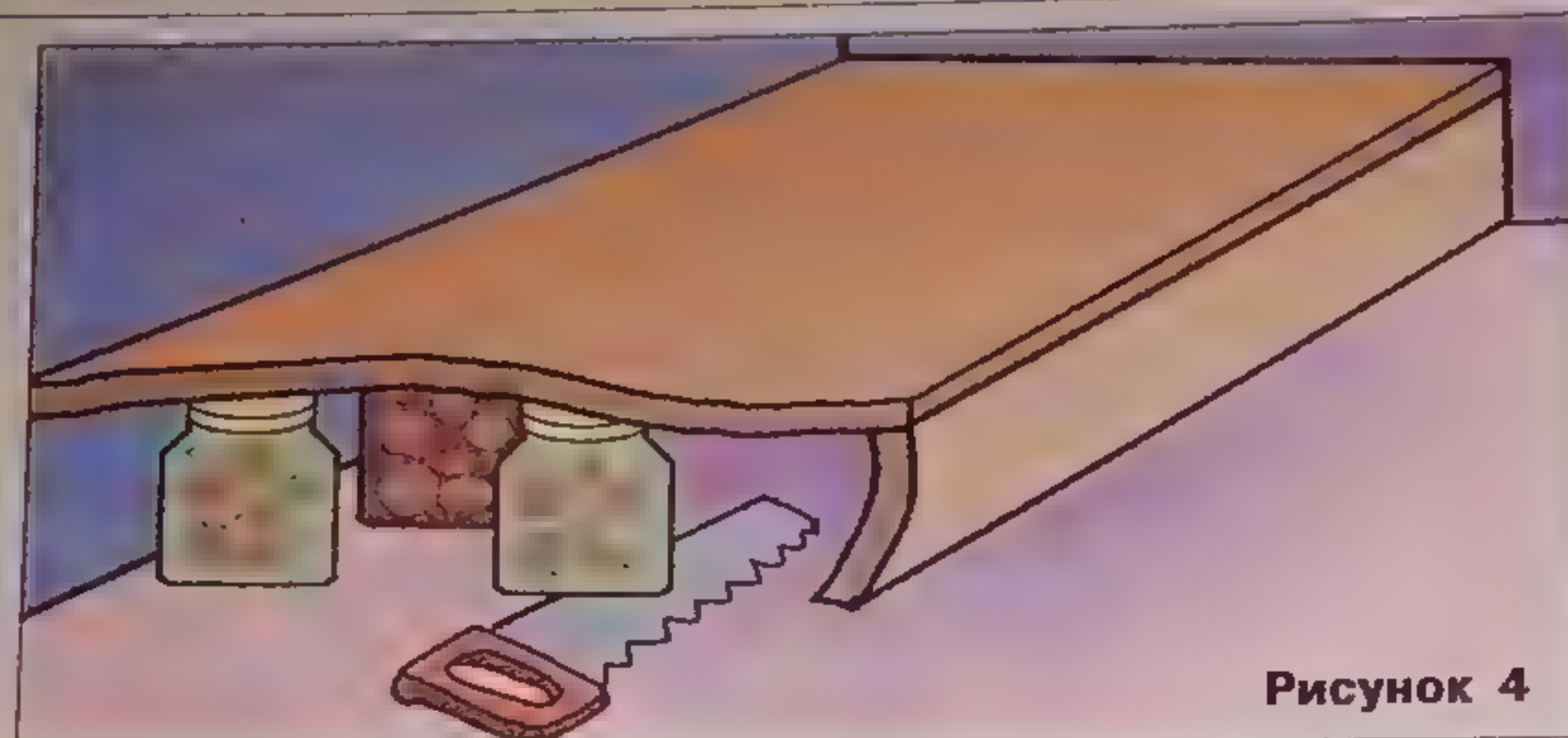


Рисунок 4

рац даже предпочтительней, так как он изначально имеет жесткую раму. Вам потребуется только повернуть к нему спинку подходящего размера и откидные (съемные) ножки. За спинку петлями матрас крепится к стене так, чтобы его можно было сложить вверх. Низ матраса (рамы) лучше защитить фанерой, натянуть тканью. Можно сделать фальш-шкаф. Его открытая дверь послужит своего рода ширмой при откинутой кровати; когда кровать сложена, дверца шкафа закрывается.

Шкаф лучше делать высотой до потолка, тогда над сложенным спальным местом можно устроить несколько полок.

Примерно по такому же принципу устроена горизонтально откидывающаяся кровать. Здесь предложен другой тип крепления поворотной рамы - не на петлях, а на штырях (рисунок 2). В сложенном положении кровать также может убираться в фальш-шкаф с дверцей-шир-

жаете против низкого ложа, ножки у рамы (матраса) можно совсем не делать, а подогнать петли или штыри так, чтобы спальное место просто лежало на полу.

Еще один вариант, позволяющий сберечь пространство, - многоярусная мебель.

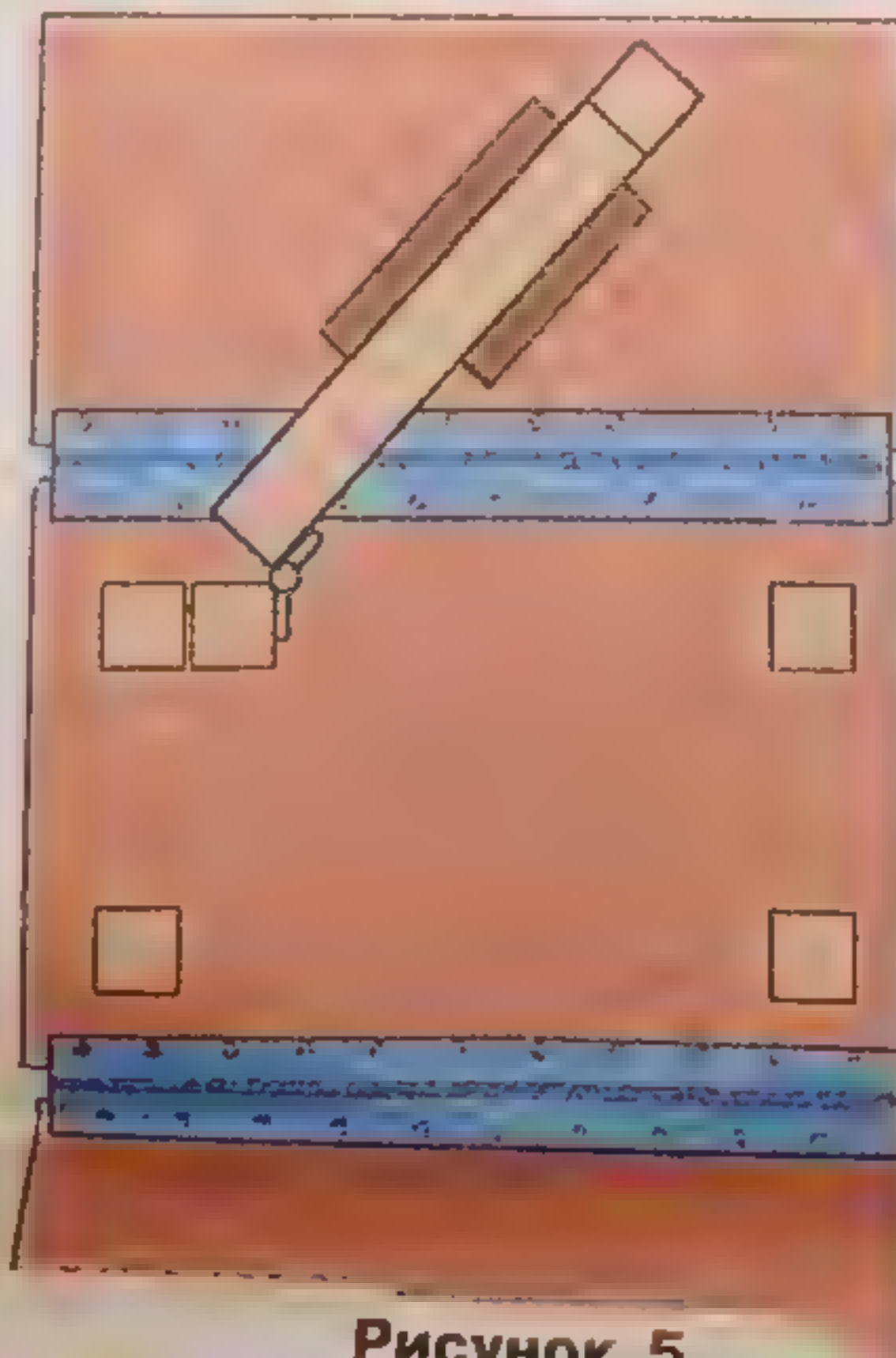
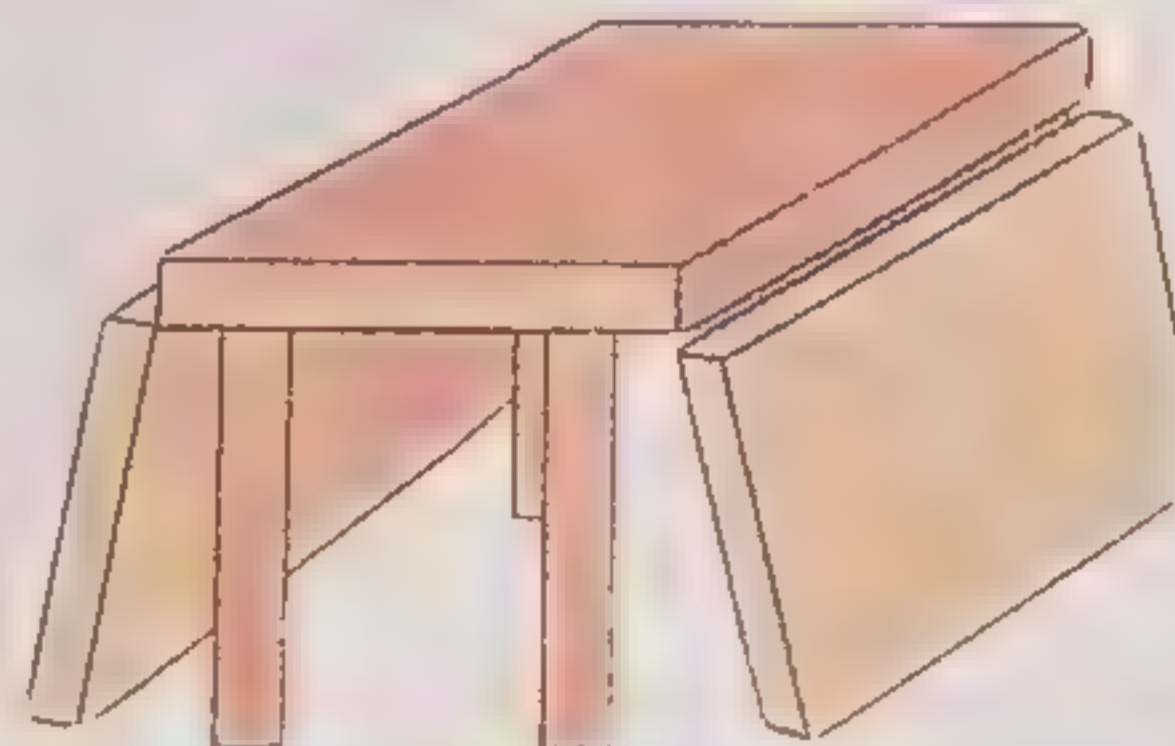


Рисунок 5



Рисунок 1

*Вы в детстве играли в кубики? Если играли, но забыли - советую вспомнить. Ибо то, что я вам предлагаю, больше всего напоминает именно постройки из кубиков. Только вместо кубиков используйте стандартные книжные полки. Недорого и оригинально.*

## КАК ИЗ КУБИКОВ

Для прихожей вам потребуется 10 полок, а также 5-миллиметровая фанера, брус 50x50 мм и крепеж.

Сначала из бруса собирается основание. Его можно покрасить, покрыть лаком, оклеить чем-нибудь - на ваш вкус. На этом основании из восьми полок собираете конструкцию (рисунок 1). В нижних полках стекла замените на фанеру,

прибивая гвоздики так, чтобы образовался какой-нибудь узор. Две оставшиеся полки просто кладите рядом одна на другую.

Для письменного стола потребуется шесть полок как минимум. Ставьте друг на друга по три полки открытой стороной в разные стороны, скрепите их и положите сверху сто-



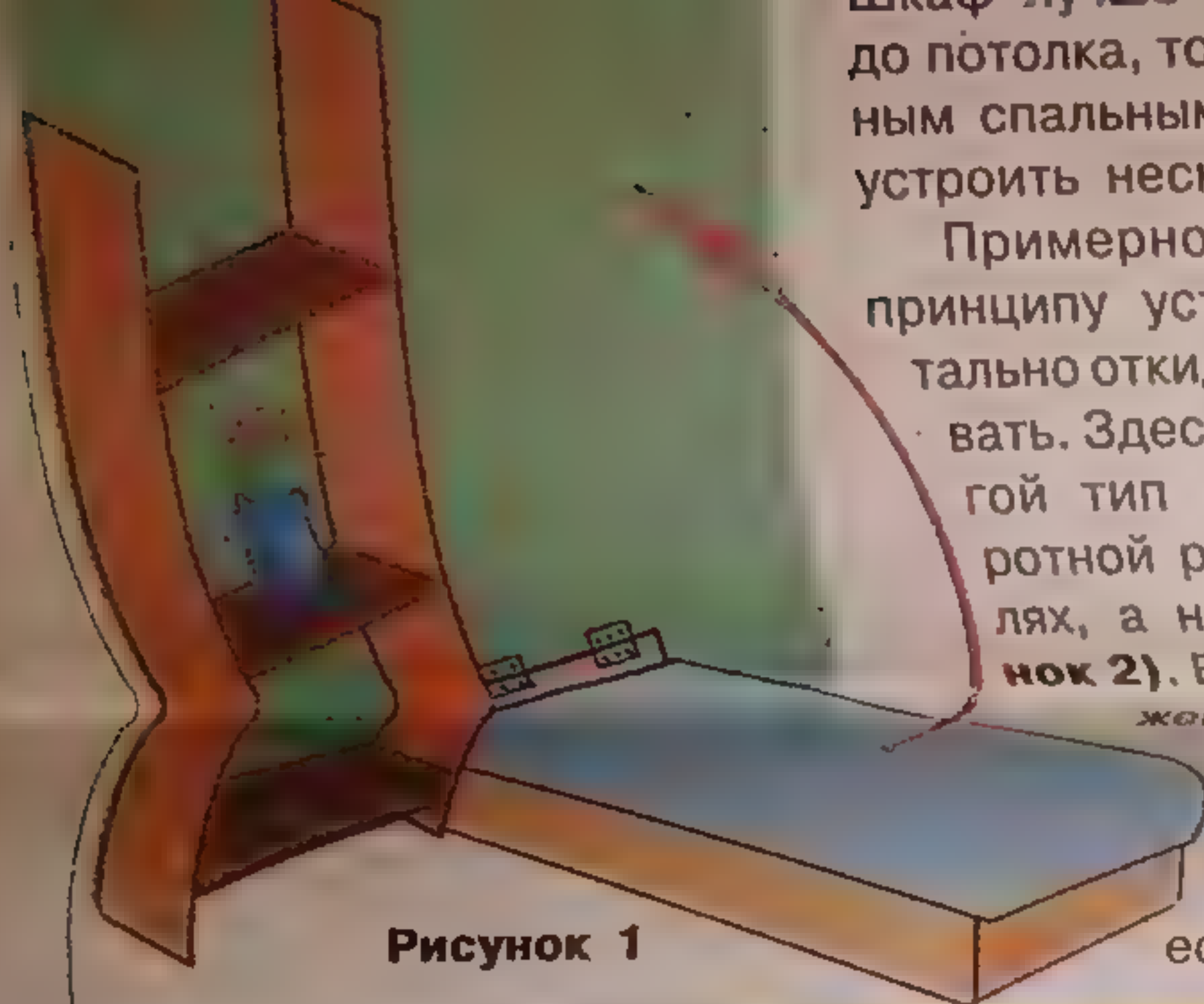


Рисунок 1

Самое простое - вертикально складывающаяся кровать (рисунки 1). Раму можно собрать из брусков 50x50 мм, основа рамы - фанера толщиной 10 мм. На основу кладется либо пружинный, либо обычный ватный или поролоновый матрац. В принципе пружинный мат-

до потолка, тогда над сложенным спальным местом можно устроить несколько полок.

Примерно по такому же принципу устроена горизонтально откидывающаяся кровать. Здесь предложен другой тип крепления поворотной рамы - не на петлях, а на штырях (рисунки 2). В сложенном положении кровать также может убираться в фальш-шкаф с дверцей-ширмой. Кстати, если вы не возра-



Рисунок 2



Рисунок 3

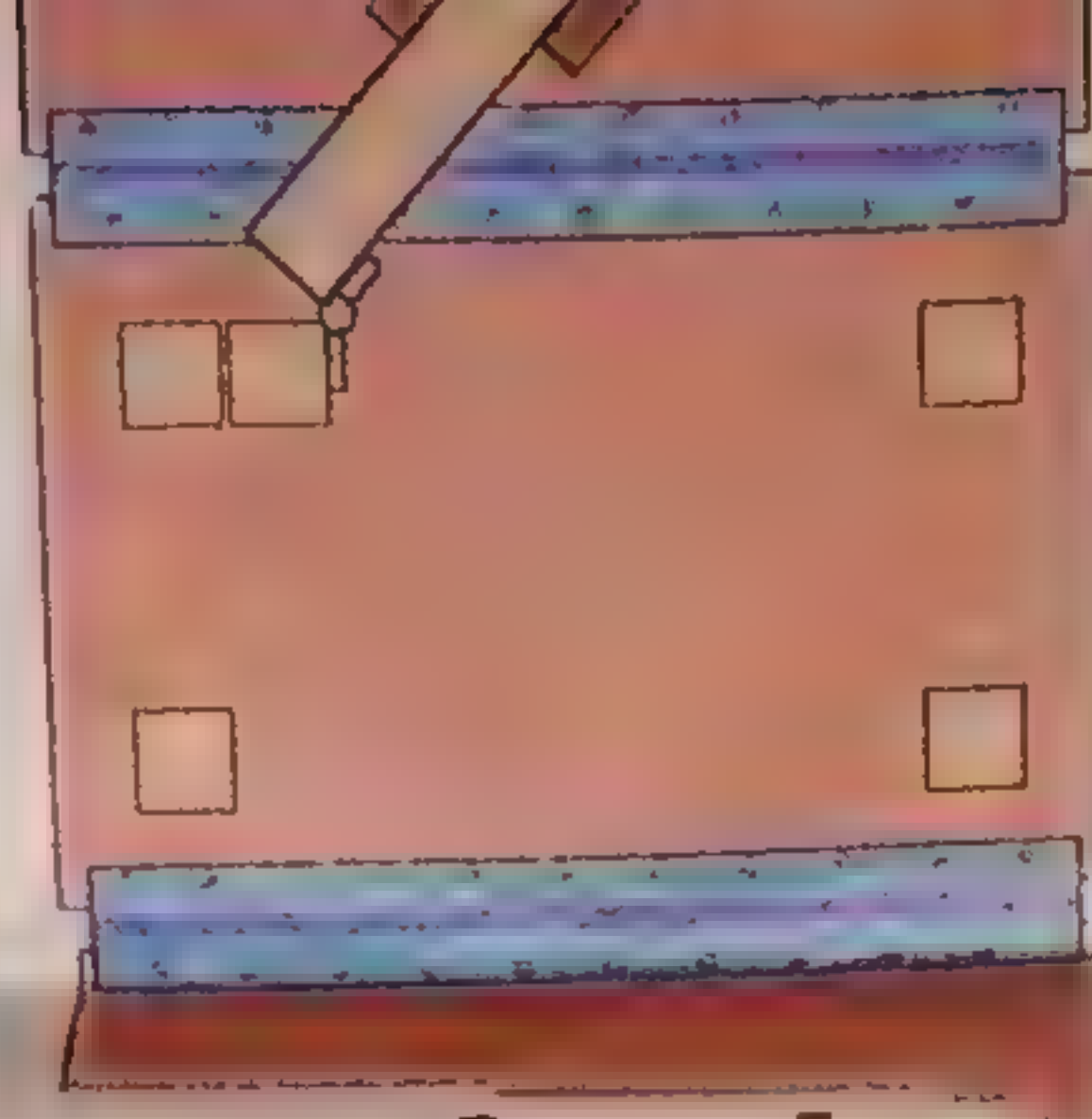


Рисунок 5

Классический вариант - конструкция из брусков с кроватью наверху и письменным столом внизу. Понятно, конечно, что пенсионер наверх не полезет, но вот для детской комнаты такая конструкция вполне приемлема (рисунки 3).

Если высота потолка у вас достаточная, можно сделать подиум. Причем там, где об него не будут спотыкаться, например по стенке, у которой стоит шкаф (рисунки 4). В такой импровизированный "подпол" можно запихать уйму всего. При высоте потолка 2,5 м высота подиума может быть 25-30 см.

Вместо большого обеденного стола вполне можно сделать стол-"ромашку". К обычному столу 60x60 см по сторонам с помощью рояльных петель крепите четыре дополнительные доски. К ножкам - такими же петлями отходящие вбок рамки-ножки. С обратной стороны дополнительных досок приклейте пару реек-направляющих (рисунки 5). В разложенном виде такой стол напоминает крестообразный цветок. Можно раскладывать по одной, по две секции, при этом получится либо длинный и узкий, либо угловой, либо Т-образный стол; при необходимости на полностью разложенные "лепестки" укладывается сплошная столешница.

Для прихожей вам потребуется 10 полок, а также 5-миллиметровая фанера, брус 50x50 мм и крепеж.

Сначала из бруса собирается основание. Его можно покрасить, покрыть лаком, оклеить чем-нибудь - на ваш вкус. На этом основании из восьми полок собираете конструкцию (рисунки 1). В нижних полках стекла замените на фанерки - это отделения для обуви. В нижних вертикальных полках вместо сдвижных стекол сделайте дверцы, тоже из фанеры, только потолще - 10-15 мм. Там, где вам надо, делайте полочки.

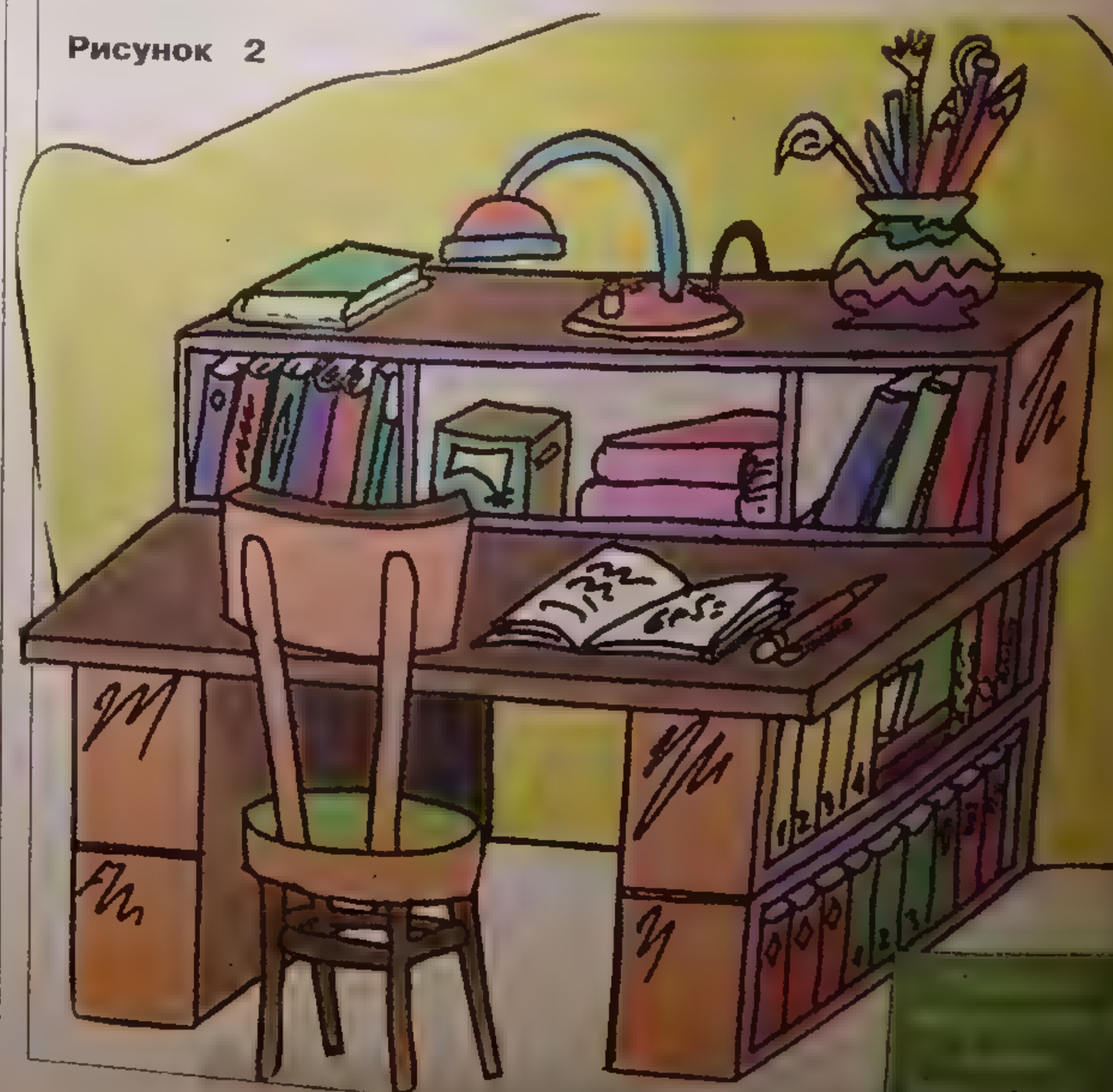
Полки между собой скрепляют болтами с гайками, утопив и гайку, и головку болта впотай. Сзади всю конструкцию зашейте фанерой. Внешнюю сторону оклейте поролоном толщиной в 5 мм и обтяните тканью, кожзаменителем,

прибивая гвоздики так, чтобы образовался какой-нибудь узор. Две оставшиеся полки просто кладите рядом одна на другую.

Для письменного стола потребуется шесть полок как минимум. Ставьте друг на друга по три полки открытой стороной в разные стороны, скрепите их и положите сверху столешницу требуемого размера (рисунки 2). Вся справочная литература - в "ножках" стола. Если хотите, на стол можно поставить еще одну-две полки, разделив их на отсеки фанерными или пластмассовыми перегородками.

Судите сами: полка стоит в среднем 200-250 рублей, а самая дешевая стенка-прихожая (вешалка с одним-двумя шкафчиками) от 4-5 тысяч рублей и выше. Так что прямая выгода - напяречь фантазию!

Рисунок 2







## ЕСЛИ СВЕЧКА ЗАТРЕЩАЛА...

Как определить, что тебя сглазили, навели порчу? Можно ли снять это самостоятельно?

Андрей БУЖКОВСКИЙ. Хабаровск.

Если порчу навел профессионал, определить это довольно сложно. Например, начинает у человека развиваться какая-то болезнь, он и не подумает, что дело тут в несанкционированном биоэнергетическом воздействии. Но вероятность стать жертвой мага-специалиста у простого человека невелика. А вот то, что мы называем сглазом, человек цепляет по восемь раз на дню. Кто-то на вас разозлился, кто-то "послал" в сердцах, кто-то позавидовал... Все негативные эмоции так или иначе деформируют наше биополе. Но в 99 случаях человек самовосстанавливается. Однако если "пославший" вас обладает сильным потенциалом (таких называют латентными, то есть скрытыми, экстрасенсами), вы вполне можете получить хороший, долгое время действующий сглаз, справиться с которым организм самостоятельно не в состоянии.

Мне пришлось работать с пациентом, многие годы страдавшим болями в почках и в области живота. Традиционные медицинские исследования - человек проходил их регулярно - не выявляли никакой патологии. Оказалось, в подростковом возрасте ему очень хорошо "пожелали". Как только я убрал последствия сглаза, боли прошли. Так что первый признак сглаза, а также легкой

порчи - ее еще называют "наведенкой", - когда "все не так" в течение долгого времени. Есть и чисто физические проявления: повышенная утомляемость, нежелание утром вставать с кровати, плохой сон, частые головные боли, повышенная потлив-

ость, резкое ухудшение памяти. Постепенно куда-то деваются друзья - их как бы относит от человека с деформированным биополем.

На ранних этапах можно попробовать снять порчу самостоятельно. Например, попросите кого-нибудь зажечь свечу, подержать ее секунд 30-40 и потом поднести ее к вам. Кстати, если свеча начнет трещать, коптить - это верный признак сглаза или иного негативного энергетического воздействия. Пусть походят вокруг вас со свечой, держа ее на расстоянии 20-30 см от тела. Другой способ - слейте воду через дверную ручку (лейте из чайника через ручку, подставив снизу какой-нибудь сосуд) и умывайтесь этой водой. Если вам известен "обидчик", сходите в церковь, поставьте свечку ему во здравие - помогает.

Александр ШЕВЦОВ, парапсихолог.



## ЗОНТИК ДЛЯ УДАЧИ

рабочий день. Изменится привычка - и защитные силы исчезнут. Но тем не менее, хотя для каждого человека амулет очень индивидуален, есть предметы, которые так или иначе помимо своего основного назначения оберегают хозяина.

Например, наручные часы защищают от непреднамеренного сглаза. А настенные и особенно напольные часы могут остановить человека, посылающего порчу.

Также защищают домочадцев от дурного воздействия извне ковры. Причем наиболее эффективны в этом ковры с орнаментом "геоль" (роза). Интересно и то, что жесткие ярко-красные ковры отражают дурные посылы, а мягкие (особенно темно-красные) - поглощают.

От женского дурного глаза вас убережет пестрый абажур, а вот от мужского - однотонный. Причем яркие абажуры более эффективны в случае молодого недоброжелателя, а темные лучше защищают от пожилых.

Если вы считаете, что зонт защищает вас только от дождя, то вы его недооцениваете. Темный зонт поглощает враждебное излучение, а яркие пестрые зонтики вызывают чувство неуверенности у людей, способных к сглазу.

Александра ИЛЬИНСКАЯ, воронеж

**Почему-то принято считать, что амулетом может служить только строго определенный круг вещей. Первое, что приходит на ум, - это драгоценные или полудрагоценные камни сами по себе или в украшениях. Вспомните, к примеру, знаменитый пушкинский сердолик или пристрастие Анны Ахматовой к черным камням. На самом же деле амулетом может стать абсолютно любой предмет: чашка, очечник, трубка. Особенно если этой вещью пользоваться на протяжении длительного времени.**

Мы привыкаем к вещам и в глубине души чувствуем, что эти предметы способны защитить и помочь в трудную минуту. Помните старый студенческий обычай сдавать сессию в одном и том же "счастливом" костюме?

Кстати, особой защитной силой обладают вещи, доставшиеся нам от родных или даже переходящие из поколения в поколение, - бабушкины украшения, отцовская пепельни-

ца. Понятно, что для каждого человека существует множество таких индивидуальных талисманов. Впрочем, это может быть не только конкретный предмет, но и некоторые действия. Например, в течение долгого времени человек, приходя на работу, первым делом пьет чашечку кофе. Это своего рода собственный защитный ритуал (созданный, как правило, без всякого намерения и цели), обеспечивающий ему удачный



...человек самовосстанавливается. Однако если "послабший" вас обладает сильным потенциалом (таких называют латентными, то есть скрытыми, экстрасенсами), вы вполне можете получить хороший, долгое время действующий взгляд, справиться с которым организм самостоятельно не в состоянии.

...способ - слейте воду через дверную ручку (лейте из чайника через ручку, подставив снизу какой-нибудь сосуд) и умывайтесь этой водой. Если вам известен "обидчик", сходите в церковь, поставьте свечку ему во здравие - помогает.

**Александр ШЕВЦОВ,**  
парапсихолог.

...трудную минуту. Помните старый студенческий обычай сдавать сессию в одном и том же "счастливым" костюме?

Кстати, особой защитной силой обладают вещи, доставшиеся нам от родных или даже переходящие из поколения в поколение, - бабушкины украшения, отцовская пепельница.

нов. Впрочем, это может быть не только конкретный предмет, но и некоторые действия. Например, в течение долгого времени человек, приходя на работу, первым делом пьет чашечку кофе. Это своего рода собственный защитный ритуал (созданный, как правило, без всякого намерения и цели), обеспечивающий ему удачный

Если вы считаете, что зонт защищает вас только от дождя, то вы его недооцениваете. Темный зонт поглощает враждебное излучение, а яркие пестрые зонтики вызывают чувство неуверенности у людей, способных к глазу.

**Александра ИЛЬИНСКАЯ,**  
ворожея.

# ЗДАНИЕ НА ПАМЯТЬ

## Продолжаем уроки фотографии

**Если вы отправляетесь в путешествие, обязательно захватите с собой фотоаппарат. Это может быть как солидная зеркальная камера, так и простенькая "мыльница".**

В данном случае конструкция особого значения не имеет. Ведь в незнакомом городе обычно снимают здания, мосты, площади, переулки - одним словом, все то, что называется архитектурой. Эти объекты достаточно крупные, и для их съемки никаких особых ухищрений не требуется. Поэтому имеет смысл не отягощать плечи громоздкой аппа-

ратурой, а взять ту камеру, которая поменьше и полегче. С ее помощью вы сможете сделать немало интересных фотографий, которые украсят любой семейный альбом, а также помогут проиллюстрировать ваши дорожные рассказы.

Предположим, что во время путешествия ваше внимание привлекло какое-нибудь необычное сооружение. Возьмите

в руки фотоаппарат, загляните в видоискатель, но на кнопку нажимать не торопитесь. Сначала посмотрите на объект с разных точек. Не исключено, что его фасад находится совсем с другой стороны. Выбирая место съемки, вы непременно столкнетесь с общей для всех фотографов проблемой - это разного рода электрические провода. Трамвайные, троллейбусные или высоковольтные, они могут безнадежно испортить даже самую гармоничную композицию. В данном случае выход только один. Нужно найти такую

точку, где провода не мешали бы съемке. Если есть возможность, фотографируйте не просто само сооружение, а поставьтесь вписать его в окружающий пейзаж. От этого снимок станет более информативным.

Если какое-нибудь здание вас особенно заинтересовало, то сфотографируйте его с различной степенью крупности. Например, покажите, как оно сочетается с другими постройками, затем подойдите поближе и зафиксируйте его

основные части и, наконец, остановитесь на деталях. Впоследствии вы обязательно найдете какую-нибудь подробность, которая ускользнула от вашего внимания во время беглого осмотра.

Лучшее время для съемки архитектурных объектов - утро или часы перед заходом солнца, при этом свет падает сбоку, и все детали сооружения отбрасывают четкие тени, которые подчеркивают рельеф и объем построек. В пасмурный и тем более дождливый день большинство зданий выглядят плоскими и маловыразительными. В этом случае можно попытаться найти такую точку, с которой гладкие поверхности здания казались бы блестящими. Это в значительной степени оживит унылый пейзаж.

Если есть возможность, то фотографируйте здания с небольшого возвышения. Оптимальный вариант - уровень второго этажа. При этом ослабляются перспективные искажения прямых линий, и сооружение не будет казаться "падающим".

**Гелий СВЕТОВ.**







## НЕ СВИНКА И НЕ МОРСКАЯ

*Грызуны, о которых я хочу рассказать, - одни из самых беззащитных и самых любимых детворой. Хотя в обиходе им придумали явно неудачное имя - "морские свинки". Мало того, что этот забавный зверек - плохой пловец, он к тому же совершенно не похож на свинью. Кстати, англичане тоже зовут этого грызуна "guinea pig", то есть "гвинейская свинка". Еще одна нелепица - ни к старой Гвинее (Африка), ни к новой Гвинее (Океания) они не имеют никакого отношения.*



Полагают, что их русское название "заморская" было усечено до "морской". А привезли из Гвианы (ныне Гайана и Суринам) около четырех веков назад, то есть из Южной Америки. Какой-то путаник превратил Гвиану в Гвинею: так, во всяком случае, считает большой специалист по мелким домашним зверюшкам Фил Дрэббл. Из его любопытной, не изданной на русском книги "Домашние любимцы" я и предлагаю некоторые советы.

Кавии, так правильно называть морских свинок, - идеальные домашние животные. Их одомашнили инки из Перу. И хоть древняя индейская цивилизация канула в Лету, питомцы их растут и растут в невероятном количестве, распространяясь по миру.

Различают три линии кавий: короткошерстные, длинношерстные и жесткошерстные. К первым относятся голландская, гималайская, крапчатая, белая, черепаховая с белым и агути. Ко вторым - перуанская, или ангорская; к третьим - абиссинская, или японская, розеточная, или вихрастая. Только в Перу имеют отношение наши свинки, а порода "агути" названа в честь близкого им вида - агути. Ни Гималаи, ни Абиссиния, ни Япония не вправе

называться их прародиной. Едят свинки практически все: одуванчики, клевер, люцерну, крестовник, мокричник, вику, газонную траву. Свинки любят и корнеплоды: кормовую свеклу, особенно ее сахарные хвостики, брюкву, морковь, пастернак, а также капусту и салат.

Они не портят деревянные клетки, как, например, хомяки, но не надо забывать, что свинки - грызуны, оснащенные резцами. Посему им предлагают для стачивания зубов яблоки, орехи, а также ивовые прутья диаметром 2-3 см и длиной 10-20 см.

Они едят отруби, печенье, зерновые и бобовые, жмых,

тыкву - словом, любые культуры, а также сено, запасаемое им на зиму. Отруби давайте слегка влажными. Поедают морские свинки и растительные кухонные отходы и даже грибы. Но все должно быть свежее. Затхлое сено, гнилые овощи, согретая солнцем трава вызывают желудочные заболевания и гибель зверьков.

Надо учитывать, что морская свинка может умереть от страха, если грубо взять ее из клетки. Она восприимчива к простудным заболеваниям, и потому помещение должно быть светлым, сухим и без сквозняков. Чтобы зверьки радовали

вас, предложите им "ассорти": свинки будут поедать в первую очередь любимые кусочки, а затем перейдут на "ординарные" (в их представлении), когда расправятся с зеленой массой. Свинкам нужны и минеральные добавки: они охотно грызут мел, им полезна костная мука. Необходимы для их жизнедеятельности и витаминные препараты для животных ("тетравит" и т.д.). Некоторые любители свято убеждены, что морские свинки не пьют, поскольку поглощают в большом количестве сочную зелень. Тем не менее наличие воды в их поилке обязательно, а для беременных и кормящих самок требуется еще и молоко.

По данным Американского института животноводческих ресурсов, температурный режим для морских свинок и других лабораторных грызунов в виварии должен быть не ниже 20 градусов, а верхний предел 27 градусов, влажность - 30-80 процентов. Летом их можно держать и на улице, особенно в сельской местности, не забывая, однако, что повсюду рыщут их враги: собаки, кошки, хорьки, крысы и вороны. На случай ненастья обязателен домик-укрытие.

В Книге рекордов Гиннесса отмечено, что морская свинка по кличке Снежок прожила 14 лет и 10 с половиной месяцев. Там же указано, что в одной лаборатории морская свинка родила 12 "поросят". Обычно их 3-4. Вашим любимцам остается перекрыть рекорд. Почему бы и нет?

**Александр ЧЕГОДАЕВ,**  
зоолог.

*У меня пудель, возраст - 3,5 месяца. Как приучить собаку не гадить дома? Нужно ли тыкать носом в лужу и шлепать?*

**Александр ХОЛОПОВ,**  
Новосибирск.

## ПРИУЧИТЕ К ЧИСТОПЛОТНОСТИ

Для того чтобы приучить щенка к чистоплотности, необходимо сначала объяснить ему, где он должен делать свои "делишки", и дать ему возможность осуществить их вовремя.

Маленький щенок не в состоянии долго терпеть, это ему просто не положено и даже противопоказано. Поэтому и наказывать его бессмысленно, это ничего не даст. Если у вас есть возможность, необходимо как можно чаще выносить или выводить его на улицу.

Как правило, щенок занимается своими естественными потребностями после сна, кормления, после возни или игры. Как только заметили, что он, бросив все другие занятия, начинает сосредоточенно обнюхивать пол или вертеться, устраиваясь, - тут же его в охапку и на улицу. Чем чаще и постояннее вы предупреждаете попытки щенка "наделать" в квартире, тем быстрее он приучится к чистоплотности.

При благоприятных условиях 6-8-месячный щенок должен соблюдать правила приличия при трех-четыре разовых прогулках, годовалой собаке достаточно двух-трех

**Татьяна АГАРКОВА,**  
биолог.



агути. Ко вторым - перуанская, или ангорская; к третьим - абиссинская, или японская, розеточная, или вихрастая. Только к Перу имеют отношение наши свинки, а порода "агути" названа в честь близкого им вида грызуна. Ни Гималаи, ни Абиссиния, ни Япония не вправе

клетки как, например, хомяки, но не надо забывать, что свинки - грызуны, оснащенные резцами. Посему им предлагают для стачивания зубов яблоки, орехи, а также ивовые прутья диаметром 2-3 см и длиной 10-20 см. Они едят отруби, печенье, зерновые и бобовые, жмых,

бель зверьков. Надо учитывать, что морская свинка может умереть от страха, если грубо взять ее из клетки. Она восприимчива к простудным заболеваниям, и потому помещение должно быть светлым, сухим и без сквозняков. Чтобы зверьки радовали

лет и то с полугода. Там же указано, что в одной лаборатории морская свинка родила 12 "поросят". Обычно их 3-4. Вашим любимцам остается перекрыть рекорд. Почему бы и нет?

**Александр ЧЕГОДАЕВ,**  
зоолог.

При благоприятных условиях 6-8-месячный щенок должен соблюдать правила приличия при трех-четырёхразовых прогулках, годовой собаке достаточно двух-трех.

**Татьяна АГАРКОВА,**  
биолог.

## ЧТО БОЛИТ У МУРКИ?

**Живучесть кошек, вошедшая в поговорку, далеко не означает, что они легко переносят болезни. Скорее, в силу своего характера и невозможности пожаловаться они терпеливо скрывают их от нас. Как определить, что ваша пушистая любимица заболела? Какие это могут быть недуги? Может ли хозяин лечить заболевшее животное сам?**

Заботливый хозяин должен внимательно следить за настроением кошки, ее поведением, дыханием, аппетитом, состоянием шерсти, глаз, носа. При первых признаках недуга следует обязательно обратиться к ветеринарному врачу. Самодельное лечение может принести кошке только вред.

Чаще всего у кошек наблюдаются воспалительные

заболевания органов дыхания - носа, гортани, легких. Болезнь проявляется покашливанием, шумом и повышенной частотой дыхания, пассивным поведением, отказом от пищи, иногда рвотой. Лечение заболевших кошек в этом случае, повторяю, проводит только врач.

Воспаление глаз можно определить по их нагноению, покраснению, выделению слез, светобоязни. Первую помощь

можно оказать самому: промыть глаза чаем, но если болезнь затянется, обязательно обращайтесь к врачу.

Нередко в волосяном покрове, особенно у длинношерстных пород кошек, происходит спутывание шерсти, которое нельзя удалить расчесыванием. Это трихома, или колтун. Его выстригают с помощью изогнутых ножниц. Но при этом следует быть очень осторожным, учитывать, что нежная кожа легко оттягивается с шерстью и может быть поранена при невнимательной стрижке.

Довольно часто у кошек, ведущих свободный образ жизни, встречаются блохи, вши, ушные, а иногда и чесоточные клещи. Из внутренних паразитов они могут заражаться аскаридой, представляющей опасность и для человека, особенно для детей, часто ласкающих кошек. В некоторых случаях не исключено заболевание эхинококком и кокцидиозом. Лечить эти болезни у кошек следует так же, как у собак или других млекопитающих.

Из вирусных заболеваний у кошек могут встретиться кошачья чумка, инфекционный на-



сморг и бешенство. Заболевания кошачьей чумкой определяют по общей слабости, высокой температуре, рвоте, поносу. Особенно подвержены этому заболеванию молодые животные, заражающие друг друга через общее помещение, посуду и т.д. Без лечения эта болезнь в 90 процентах случаев приводит к смерти. Необходимо предупредить ее, сделав котят полуторамесячного возраста прививки, которые повторяют затем ежегодно. Инфекционный насморк проявляется в повышении температуры, чихании, водянистых, а затем и гнойных выделениях из носа и глаз. Без лечения от него гибнет 20 процентов заболевших кошек. Против насморка также возможна профилактическая вакцинация. При чумке и насморке следует обработать место содержания кошек, их посуду и т.д. 2-5-процентным раствором формалина.

Наиболее опасно, хотя и ред-

ко встречается, бешенство кошек. Заболевшая кошка теряет аппетит, у нее начинаются рвота, понос или запор. Еще через некоторое время ей становится трудно глотать, появляется агрессивность. Она громко мяукает, хватается различные предметы, впадает в неистовство, затем наступает паралич нижней челюсти и конечностей. Инкубационный период длится от 2 до 8 недель, а сама болезнь - 2-6 дней и кончается гибелью кошки. Всем лицам, имевшим контакт с бешеной кошкой, обязательно следует обратиться к врачу.

Болеют кошки также токсоплазмозом, вызываемым одноклеточным возбудителем. Это заболевание неприятно тем, что протекает без видимых симптомов.

Для профилактики всех болезней кошек и предотвращения заражения от них людей следует соблюдать необходимые санитарные нормы. Несмотря на исключительную чистоплотность, кошку следует регулярно расчесывать гребнями и щетками. При этом удаляются паразиты, их яйца, линяющие волосы, массируется кожа. В период линьки расчесывать нужно ежедневно.купают кошек в тех редких случаях, когда животное вымазалось в какое-либо вещество и не может самостоятельно удалить грязь.

Периодически необходимо протирать глаза и шерсть вокруг них ваткой, смоченной в кипяченой воде или чае.

**Эдуард САМУСЕНКО,**  
зоолог.

## ПОЧТИ ОДНО И ТО ЖЕ

**Как отличить немецкую овчарку от восточно-европейской? И какую лучше заводить?**

**Олег ЕЛИСТРАТОВ,**  
Тюмень.

Сейчас деление на "немцев" и "восточников" весьма условно. У некоторых кинологов даже бывают такие "смутные" термины, как "немецкая овчарка восточного разведения" или, наоборот, "восточник" западного разведения. В принципе восточно-европейская овчарка - производная от немецкой. "Немцы", по крайней мере, традиционные, ниже (обычно не более 70 см), более широкоплечие, с характерным оттянутым поставом задних ног, с покатым крупом. "Восточники" крупнее (встречаются "монстры" по 85 см и выше), но при этом более сухощавы, как говорят кинологи, "лещисты", постав задних ног у них более отвесный. Традиционный "восточник", как и все отечественные породы, более неприхотлив в пище, чем "немец", у него реже бывает дисплазия ("профессиональное" овчарочье заболевание суставов задних конечностей). А в остальном разницы никакой.

**Наталья ШАХОВСКАЯ,** кинолог.





## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

*Хотелось бы узнать о целебных свойствах спаржи. В одной из газет я прочитала, что при помощи спаржи можно вылечить заикание. Я этому верю, но, может быть, есть какое-то вредное воздействие этого растения на организм?*

**О. СУЕВАЛОВА.**  
г. Котельнич  
Кировской области.

Спаржа всегда считалась диетическим и даже деликатесным овощным растением. Ее молодые побеги содержат массу полезных веществ, поэтому неудивительно, что научное название этого растения - спаржа лекарственная. Настой, приготовленный из побегов и корневищ, способствует снижению кровяного давления и стимулирует работу сердца. Свежевыжатый сок принимают при подагре. Диетические блюда, приготовленные из молодых побегов, назначают при заболеваниях печени и почек. Отмечено, что постоянное употребление спаржи в пищу повышает жизненный тонус. Лечение заикания в официальной меди-

**Увидев в магазине ярко-красные похожие на искусственные соцветия вриезии, возде-тые над розеткой чуть отогнутых листьев, вы непременно остановитесь, чтобы полюбоваться ею. Из огромного количества видов наибольшей популярностью пользуется вриезия блестящая. Особую декоративность ей придают темно-зеленые широколанцетовидные листья с поперечными коричнево-красными полосами и пятнами.**

У себя на родине, в Центральной и Южной Америке, вриезии растут на ветвях других растений и на скалах. Дождевая вода, поступающая из атмосферы, частично поглощается корнями, а частично накапливается в резервуаре, образованном розеткой листьев. Чтобы воспроизвести такие условия в комнате, нужно регулярно опрыскивать растение, а также периодически наливать мягкую воду в воронку из листьев. Однако нельзя допускать, чтобы вода надолго в ней оставалась, иначе листья могут загнить. В период зимнего покоя воду в розетку не вливайте вообще, полив тоже сократите.

В природе вриезия привык-

ла к теплу. Она будет успешно расти в помещении с температурой 20-24 градуса. Даже в зимние месяцы температура воздуха не должна опускаться ниже 18 градусов. При низкой температуре, особенно в пасмурные дни, может произойти пожелтение листьев, отмирание корней и гибель растения.

Установите горшок с вриезией в достаточно светлое место, защищенное от прямых солнечных лучей в летний период. Зимой лучше всего разместить

## ЗЕБРА В ГОРШКЕ



К сожалению, после цветения материнская розетка листьев отмирает. Не торопитесь ее выбрасывать. Обязательно дождитесь образования деток. Затем рассадите их в смесь из листовой земли, перегноя, сосновой коры и песка (4:2:1:1). К этой смеси хорошо добавить сфагнум, кусочки древесного угля или битые черепки. Кислотность полученного субстрата должна быть низкая - 3,5-4. В дальнейшем успешному выращиванию будут способствовать стабильный, без перепадов температурный режим и повышенная влажность воздуха.

Весной и летом не забудьте подкормить своих питомцев минеральными удобрениями для комнатных цветов, разбавленных в концентрации в 5-6 раз ниже, чем указано на этикетке.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.

его на окне с южной стороны, а в поздние осенние и зимние месяцы хорошо бы устроить дополнительное освещение лампой 100 Вт примерно по 8 часов в сутки.

## ТРУДНО НЕЖЕНКАМ В РОССИИ

Покупая очаровательные комнатные растения, привезенные из Голландии, следует помнить, что условия, в которых они росли, коренным образом отличаются от обычных домашних. В промышленных теплицах поддерживается высокая влажность, постоянная температура, а сами растения обрабатываются регуляторами роста. Поэтому, оказавшись в комнатных условиях (да еще перенесенные длительную транспортировку), многие виды быстро погибают.

Что касается миниатюрных роз,

*В магазинах продают очень красивые миниатюрные розы, но через несколько дней после покупки они почти у всех погибают. Почему?*

**Александра ГАЛАГУСЬ.**  
г. Арзамас  
Нижегородской области.

для цветущих роз - хорошо освещенное окно. Но зимой на подоконнике постоянно циркулирует холодный воздух (несмотря на то, что в глубине комнаты может быть очень тепло), поэтому поставьте горшок на кусок пенопласта или дерева, а сверху накройте большой стеклянной банкой. Оптималь-





...сваржа лекарственная. Частой, приготовленный из побегов и корневищ, способствует снижению кровяного давления и стимулирует работу сердца. Свежевыжатый сок принимают при подагре. Диетические блюда, приготовленные из молодых побегов, назначают при заболеваниях печени и почек. Отмечено, что постоянное употребление спаржи в пищу повышает жизненный тонус. Лечение заикания в официальной медицине не практикуется, однако спаржевая диета в любом случае будет только полезна.

*Когда нужно обрезать пальму диффенбахию и как правильно это сделать?*

**Елена ИОНОВА.**  
с. Державино  
Оренбургской области.

Прежде всего уточним, что диффенбахия - это не пальма, а растение, относящееся к семейству ароидных. В комнатных условиях она нередко достигает высоты 2,5-3 метров. Подобные экземпляры с трудом умещаются в обычных домах и поэтому возникает необходимость обрезки. Обычно срезают верхушку, укореняют ее и таким образом возобновляют растение. Обрезку желательно проводить весной перед началом интенсивного роста. Длина этого своеобразного черенка может быть произвольной и зависит главным образом от размера растения. Из стебля оставшейся нижней части тоже вскоре начнут развиваться молодые побеги, благодаря чему растение будет иметь не штамбовую, а кустовидную форму.



**Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома" -  
агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
Михаил  
ВОРОБЬЕВ**

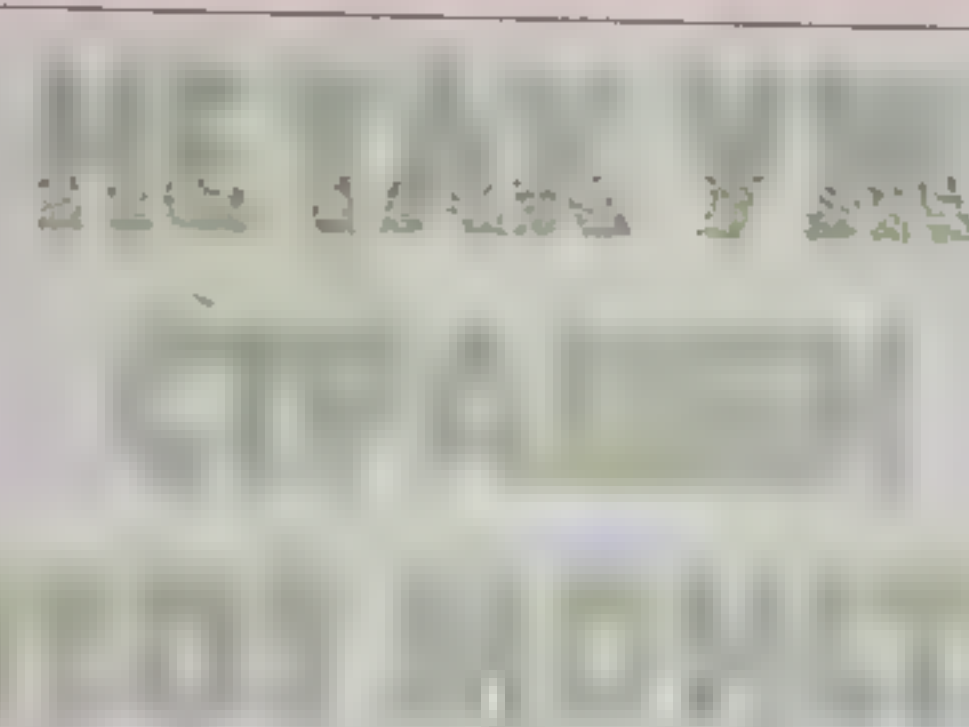
Покупая очаровательные комнатные растения, привезенные из Голландии, следует помнить, что условия, в которых они росли, коренным образом отличаются от обычных домашних. В промышленных теплицах поддерживается высокая влажность, постоянная температура, а сами растения обрабатываются регуляторами роста. Поэтому, оказавшись в комнатных условиях (да еще перенесенные длительную транспортировку), многие виды быстро погибают.

Что касается миниатюрных роз, то на самом деле их вполне можно адаптировать. После покупки внимательно следите за влажностью почвы. Земля не должна пересыхать, но и застой воды для этих растений вреден. Лучшее место

но через несколько дней после покупки они почти у всех погибают. Почему?

**Александра ГАЛАГУСЬ.**  
г. Арзамас  
Нижегородской области.

для цветущих роз - хорошо освещенное окно. Но зимой на подоконнике постоянно циркулирует холодный воздух (несмотря на то, что в глубине комнаты может быть очень тепло), поэтому поставьте горшок на кусок пенопласта или дерева, а сверху накройте большой стеклянной банкой. Оптимальный вариант - поместите горшок с растением в небольшой пустой аквариум. Но вообще если вы покупаете растение для домашней коллекции, то делать это лучше весной.



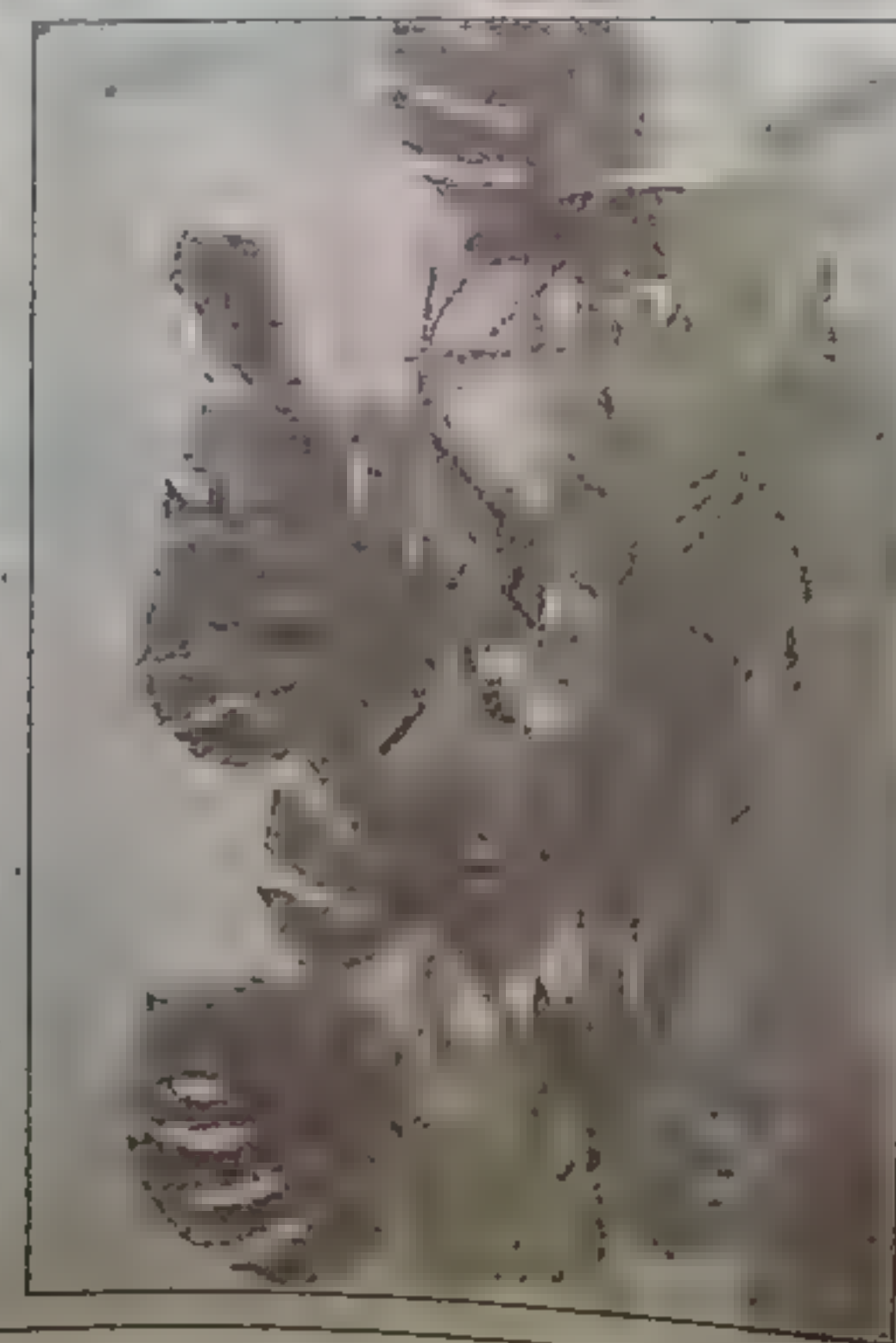
Свое грозное название монстера получила из-за многочисленных воздушных корней, которые в изобилии образуются по всей длине стебля. А вообще монстера - это одна из самых крупных тропических лиан. В природе длина ее стеблей достигает нескольких десятков метров.

Как и большинство обитателей тропического леса, монстера достаточно теневынослива, поэтому в комнатных условиях она может расти в некотором отдалении от окна.

Но приобретая это растение, следует помнить, что со временем оно потребует достаточно много места. Сохранить небольшие размеры монстеры можно при помощи периодического черенкования, то есть как только лиана начнет стеснять обитателей дома, ее верхушку следует срезать и укоренить. Кстати, у монстеры есть одно необычное качество: в разном возрасте на растении образуются листья различной формы. Самые молодые листья - цельные и сердцевидные, но по мере роста и развития лианы в листьях образуется все больше отверстий и вырезов.

В комнатных условиях монстера цветет крайне редко, но если уж это произошло, то вполне возможно, что вскоре на растении завяжутся плоды. Они, кстати, вполне съедобны и по вкусу напоминают ананас.

Некоторые цветоводы, стремясь придать растению более декоративный вид, постоянно обрезают его многочисленные воздушные корни. От этого растение конечно же не погибнет, но будет гораздо полезней, если корни достигнут поверхности почвы и начнут впитывать дополнительные питательные вещества.



## ХОТЬ СЕМЕНАМИ, ХОТЬ ЧЕРЕНКАМИ

*Как правильно размножить бегонию?*

**Лидия НОВОЖИЛОВА.**  
г. Юрьев-Польский  
Владимирской области.

Практически все виды бегонии хорошо размножаются семенами. Правда, следует заметить, что семена у бегонии очень мелкие, поэтому обращаться с ними нужно осторожно. Перед посевом, чтобы избежать загущения, их можно смешать с речным песком.

Семена распределяют по поверхности влажной почвы и при этом не засыпают, иначе всходы с трудом смогут развернуть семядоли. Сеянцы бегонии под стать семенам, они настолько мелкие, что в первые дни похожи на зеленый пушок, поэтому пикировка молодых растений - это довольно кропотливое и утомительное дело.

Бегонии хорошо размножаются и черенками. Этот способ наиболее приемлем для кустовидных сортов, у которых образуется множество достаточно длинных стеблей. Черенки легко укореняются во влажной смеси песка и торфа.

Подобно комнатным фиалкам бегонии могут размножаться и листовыми черенками. Для этого с растения нужно срезать хорошо сформированный лист с черешком длиной 3-5 см. Черешок слегка заглубляют в почвенную смесь для черенкования. Через некоторое время в основании черешка формируются молодые растеньица.

Самый необычный способ размножения бегонии - листьями. Он применяется в основном для декоративнолистных сортов. При этом лист укладывают на поверхность влажной почвы и прижимают камушками или шпильками. Розетки листьев формируются на разветвлении крупных листовых жилок.







Даже в середине зимы, не говоря уж о ее начале или первых весенних денечках, на любом водоеме есть участки с разной толщиной льда. Самый слабый лед - в местах канализационных и промышленных стоков, над подводными скалистыми преградами. Под пристанями и мостами, а также в протоках. Весной особенно ненадежный, "дохлый", лед в тростниковых зарослях. Здесь, а также возле коряг, кустов лед проваливается внезапно, ломаясь без предварительного потрескивания. В днепровских глинах из-за обилия пней, коряг, поваленных деревьев я нередко ошибался, пытаясь определить толщину льда даже в знакомых протоках. Тут часто попадался "пустолед" - так рыбаки называют тонкий лед, расположенный этажами, между которыми находится воздушное пространство. Это явление наблюдается в местах с частым колебанием уровня воды.

Главное оружие зимнего рыболова - пешня. Кроме долбления лунок она может использоваться для проверки прочности льда. Если лед пробивается с одного-двух ударов, то заходить на него нельзя. Если же вода появляется после четырех-пяти ударов в одно и то же место, то, соблюдая осторожность, можно передвигаться по ледовому панцирю.

При передвижении по сомнительному льду желательно иметь с собой два ледовых шеста, накинута на шею на ве-

*Любви все возрасты покорны. Особенно если речь идет о любви к зимней рыбалке. Зимой и даже в начале весны на затянутые ледяным панцирем речку или озеро торопится и стар и млад. Отдохнуть, подышать свежим морозным воздухом и конечно же пробить лунку и вытащить из нее полосатого окунька или серебристую плотвичку. Прогулка по льду окажется приятной, полезной и добычливой, если соблюсти несколько простых правил предосторожности.*



ревке, вместо шильев можно использовать крупные гвоздья, ножи. Перед тем как ступить на слабый лед, желательно вооружиться жердью - чем она длиннее, тем лучше. Передвигаться по чистому тонкому ледяному покрытию лучше всего скользящим шагом. Если уж совсем придется худо и вы почувствуете, как земля, то есть лед, уходит из-под ног, то продолжаете передвижение ползком.

И на старуху бывает проруха. Случалось, в плавнях, переправляясь через неглубокие протоки, я проваливался под лед в самых неожиданных местах. Благо валежника для костра вокруг было навалом, да и до жилья недалеко, так что мокрая одежда особых хлопот не доставляла. Было бы гораздо хуже, если бы это произошло, скажем, посередине озера. Как же вести себя человеку, провалившемуся под лед на глубине? Как побыстрее выбраться из полыньи? Прежде всего нужно освободиться от всего, что мешает двигаться. Постарайтесь пере-

делая плавательные движения, постепенно выбраться на крепкий лед. Если не оказалось острых металлических предметов, вбивая которые можно "подтянуться" на лед, положите перед собой какой-нибудь мокрый предмет, например рукавицу. Она примерзнет ко льду, и за нее можно будет ухватиться.

О добычливости зимнего рыбака нередко судят по тому, во что он обут. На льду нет лучшей обуви, чем добротные валенки, надежность которых проверена не одним поколением рыбаков. Валенки ручной работы обычно теплее и легче тех, которые продаются в магазинах. Для рыбалки не годятся просто подшитые валенки. Как правило, для "бдения" возле лунки, вокруг которой часто выступает вода (особенно в начале весны), к ним полагаются галоши. Их можно дополнить



меститься к тому краю полыньи, который находится выше по течению. Тогда не будет затягивать ноги под лед. Если лед хрупкий, можно попытаться разбить его руками. Из узкого разводья выбраться легче, чем из широкой полыньи. Прежде всего нужно повернуться спиной к кромке льда, раскинуть руки и, стараясь отталкиваться ногами от противоположной кромки и

резиновыми голенищами, которые склеивают прямо на валенках (конечно, предварительно сняв галоши). После склеивания галош с голенищами на валенке образуется водонепроницаемый резиновый чулок. Старые валенки легко отремонтировать. Вот как, например, можно заделать дыру на прохудившемся валенке. Сначала необходимо порезать старый кап-

роновый чулок. Каждый кусочек складывают втрое, надевают на шило и расплавляют на огне. После этого расплавленную массу нужно быстро нанести под кромку войлочной заплатки.

В народе говорят, что греет хлеб, а не шуба. Что ж, перед походом на рыбалку не помешает плотно поесть - меньше будешь мерзнуть на льду. Тем, у кого на морозе краснеет нос, народная медицина советует утром и вечером умываться теплым отваром липового цвета. Классическая поза зимнего рыбака - скрюченно-застывшее, едва не "зародышевое", положение над лункой. А между тем, чтобы совладать с морозом, нужно побольше двигаться. Приседать, махать руками и ногами, вращать туловищем, даже гримасничанье (не бойтесь в это время выглядеть нелепым) может в какой-то мере помочь избежать обморожения лица. Как же поступить, если все же морозец "прихватил" какую-нибудь часть тела? Прежде всего нужно попытаться их легонько растереть рукой или мягкой варежкой. Не стоит этого делать с помощью снега - им можно поранить лицо и занести инфекцию. Действенный метод отогрева - прижатие "кожи к коже" (например, спрятать руки под мышкой). Помогает телу "прийти в себя" и теплая вода. В селах раньше обмороженные места смазывали гусиным жиром, лучшим средством считалось ежовое сало. Употребляли и различные мази. В частности, из репы. Мазь готовили следующим образом: натертую репу кипятили с гусиным салом до тех пор, пока репа не покраснела, потом процеживали смесь сквозь тряпку в холодную воду и застывшей мазью натирали обмороженные члены.

Владимир СУПРУНЕНКО.



Главное орудие зимнего рыболова - пешня. Кроме долбления лунок она может использоваться для проверки прочности льда. Если лед пробивается с одного-двух ударов, то заходить на него нельзя. Если же вода появляется после четырех-пяти ударов в одно и то же место, то, соблюдая осторожность, можно передвигаться по ледовому панцирю.

При передвижении по сомнительному льду желательно иметь с собой два ледовых шила, накинутах на шею на ве-

х. Случаясь, в плавнях, переправляясь через неглубокие протоки, я проваливался под лед в самых неожиданных местах. Благо валежника для костра вокруг было навалом, да и до жилья недалеко, так что мокрая одежда особых хлопот не доставляла. Было бы гораздо хуже, если бы это произошло, скажем, посередине озера. Как же вести себя человеку, провалившемуся под лед на глубине? Как побыстрее выбраться из полыньи? Прежде всего нужно освободиться от всего, что мешает двигаться. Постарайтесь пере-

меститься к тому краю полыньи, который находится выше по течению. Тогда не будет затягивать ноги под лед. Если лед хрупкий, можно попытаться разбить его руками. Из узкого разрыва выбраться легче, чем из широкой полыньи. Прежде всего нужно повернуться спиной к кромке льда, раскинуть руки и, стараясь отталкиваться ногами от противоположной кромки и

резиновыми голенищами, которые склеивают прямо на валенках (конечно, предварительно сняв галоши). После склеивания галош с голенищами на валенке образуется водонепроницаемый резиновый чулок. Старые валенки легко отремонтировать. Вот как, например, можно заделать дыру на прохудившемся валенке. Сначала необходимо порезать старый кап-

теплая вода. В селах раньше обмороженные места смазывали гусиным жиром, лучшим средством считалось ежовое сало. Употребляли и различные мази. В частности, из репы. Мазь готовили следующим образом: натертую репу кипятили с гусиным салом до тех пор, пока репа не краснела, потом процеживали смесь сквозь тряпку в холодную воду и застывшей мазью натирали обмороженные члены.

**Владимир СУПРУНЕНКО.**

## Помогает уксус

Мы хотели сделать ремонт, но старая побелка, даже размоченная, очень плохо отходит. Что нам делать?

**Наталья ШОХИНА.**  
Томск.

Для удаления особо прочной побелки воспользуйтесь не водой, а слабым раствором 3-процентной уксусной или соляной кислоты. Только учтите, что эти вещества довольно опасны, и работать с ними надо, используя средства индивидуальной защиты - очки, перчатки, повязку (респиратор) на лицо.

## Универсальная эпоксидка

Чем лучше заливать полости в ручках инструмента (при насадке), чтобы ручки лучше держались?

**Игорь ДОБРЕНКОВ.**  
Магадан.

Обычно деревянные ручки на инструмент надевают внахлест. Иногда они от этого трескаются. Поэтому действительно в некоторых случаях целесообразнее взять ручку с большим "посадочным местом", чтобы хвостовик инструмента хо-

дил более или менее свободно, и залить полость каким-либо клеем. Лучше всего для этого подойдет эпоксидная смола (клей ЭДП). Сажать ручки "на заливку" целесообразно у напильников, штихелей, отверток, ручных резцов.

Вообще эпоксидка достаточно универсальная вещь. Она годится и для склеивания, и для шпаклевки, и для заливки. Например, можно залить эпоксидным клеем внутренности электрического разъема (вилки), превратив его таким образом во "всесезонный", заделать отверстие в доске, оставшееся от сучка. При этом в эпоксидку можно добавлять практически любой наполнитель: бронзовую или алюминиевую пудру, древесные или металлические опилки, сухие красители.

## Всего два интекера

Как правильно удлинить антенный кабель?

**Олег РОЗУМОВСКИЙ.**  
Тверь.

Лучше собственно кабель не удлинять - замучаетесь расплетать экран, паять его... Купите в магазине два антенных разъема-штекера - так называемые мама и папа. Берете кусок кабеля, с одной стороны припаиваете "маму", с другой - "папу".

И с помощью этого куса удлините базовый антенный кабель через разъемы.

## Заделайте щели

У нас в ванной часто отлетают плитки - за них попадает вода. Что делать, чтобы плитки держались лучше?

**Ольга КОРМУХИНА.**  
Владимир.

Фактически вы сами ответили на свой вопрос: пройдитесь по всем щелям, стыкам плиток и замажьте их хорошенько, чтобы за плитки не попадала вода. Разумеется, делать это надо "по сухому". Кстати, чтобы швы были более водостойкие, добавьте в строительную смесь (в раствор) силикатный клей.

**Алексей ТУМАНОВ.**

Мы хотели обить дверь, но гвозди в ней не держатся. Почему? И что нам делать?

**Ольга СМЕХОВА.**  
Тверь.

толщиной 3-5 мм, закрепив ее, разумеется, за раму двери. В фанере гвозди удержатся отлично - обшивайте дверь на здоровье.

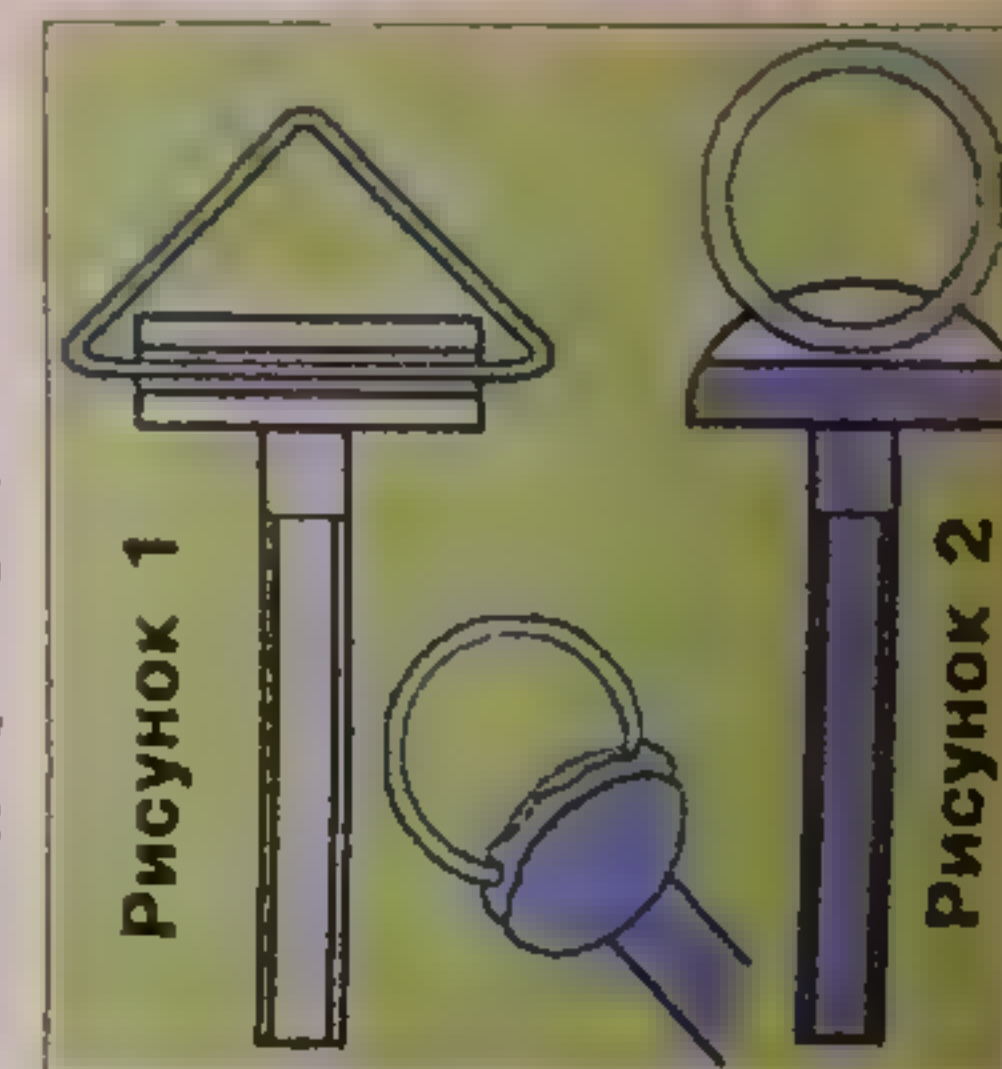
**Федор ЗАЙЦЕВ, строитель.**

## ВИНТ С КОЛЕЧКОМ

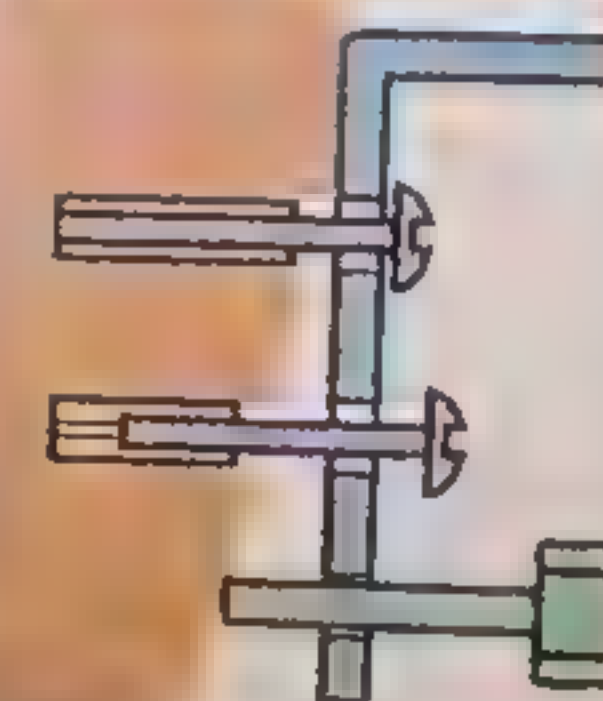
Есть такая штука - рым-болт. Это болт (винт, шуруп) с кольцом в качестве головки. Он очень удобен, если надо, к примеру, натянуть струну для штор или веревку для сушки белья. А сделать его чрезвычайно просто.

Если вам нужен именно болт (с шестигранной головкой) - просверлите головку и вставьте в отверстие кольцо из проволоки, а если винт или шуруп - впаяйте в прорезь на головке шайбу подходящего диаметра и толщины (рисунки 1 и 2).

**Анатолий ЗАХАРОВ.**  
Саратов.



## БУДЕТ ВИСЕТЬ РОВНО



Стены в наших домах, что греха таить, не всегда ровные, и уголки, к примеру, для занавесочного карниза "смотрят" порой вверх-вниз. Я советую в таком случае сделать вот что. Обычно в уголке два отверстия - под два крепежных винта. Просверлите в самом низу еще одно, около 10 мм диаметром, и нарежьте внутри резьбу. Разметив отверстия

в стене, просверлите верхнее, привинтите уголок на один винт и закрутите винт в самое нижнее сделанное вами отверстие. Завинчивая или вывинчивая его, вы сможете выставить уголок строго горизонтально. После этого закручиваете второй крепежный винт (шуруп).

**Семен ПАРАКИН.**  
Омск.

## ОБШЕЙТЕ ФАНЕРОЙ

Скорее всего, происходит это потому, что дверь у вас обшита оргалитом (самый дешевый вариант, практикуемый нашими горе-архитекторами). Гвозди в оргалите действительно не держатся. Поэтому по верх оргалита обшейте дверь фанерой - гвозди удержатся отлично - обшивайте дверь на здоровье.





Вот какие оригинальные блюда предлагает попробовать Раиса ВОРОНИНА из с. Бабыкино Калужской области.

## ПЕСТРЫЙ САЛАТ

Вам потребуется 200 г сыра "Гауда" или коостромского, 100 г шампиньонов, 2 стручка сладкого перца, 2 яблока, апельсин или 2 мандарина.

Для соуса возьмите 3 неполные чайные ложки меда, 200 г питьевого йогурта, неполную чайную ложку горчицы, 2 столовые ложки лимонного сока, цедру апельсина на кончике ножа.

Сыр и очищенные от кожуры и сердцевин яблоки нарежьте небольшими кубиками. Мелкие шампиньоны потушите и разрежьте пополам, а более крупные - на несколько

частей. Перец, из которого нужно удалить сердцевину, нарежьте кольцами и смешайте с дольками мандаринов или разрезанными поперек апельсиновыми дольками. Из йогурта, горчицы, меда, лимонного сока, цедры апельсина приготовьте соус. Все хорошо перемешайте и полейте соусом салат.

## САЛАТ ИЗ ЯБЛОК

Возьмите 1-2 яблока, 150 г сыра, чайную ложку горчицы, 2-3 столовые ложки майонеза, 2-3 измельченных грецких ореха, сахар и соль по вкусу.

Яблоки очистите от кожуры и, удалив сердцевину с семенами, нарежьте ломтиками. Добавьте нарезанный куби-

2 столовые ложки растительного масла, соль, зелень.

Капусту нашинкуйте как можно тоньше, разотрите с солью, добавьте нарезанные кубиками отварной картофель и шпик, хрен, лимонный сок, растительное масло, соль. Перемешайте и украсьте зеленью.

## САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И РЕВЕНЯ

Отварную цветную капусту мелко порежьте, добавьте очищенный мелко порезанный ревеня, натертые на терке яблоки, мелко порезанные листья салата, укроп. Положите соль и сахар, перемешайте и заправьте сметаной.

# НЕОБЫЧНЫЙ САЛАТ

*Как правило, нас хватает лишь на традиционные "оливье" да "селедку под шубой", а ведь, пожалуй, ни в каких других блюдах больше не удастся проявить столько фантазии, сочетая различные продукты.*

*Во всяком случае, так утверждают наши читатели, поделившиеся в Клубе взаимопомощи со Светланой СУХАНОВОЙ из Оренбурга рецептами необычных салатов.*

ками сыр, слегка поджаренные грецкие орехи. Перемешайте. Майонез смешайте с горчицей, сахарным песком и солью. Этой смесью залейте салат. Украсьте веточками зелени.

## ПРАЖСКИЙ САЛАТ

Вам потребуется по 150 г жареной телятины, жареной свинины, соленых огурцов, по 100 г лука и яблок, перец, майонез, лимонный сок или уксус.

Все компоненты нарежьте полосками, полейте лимонным соком или уксусом и переме-

Множество оригинальных рецептов знает Ольга РЯС-КОВА из г. Димитровград Ульяновской области. Вот некоторые из них.

## ЛУКОВЫЙ САЛАТ С АПЕЛЬСИНАМИ

Вам потребуется по 150 г красного репчатого и белого репчатого лука, 100 г листового салата, 3 больших апельсина, по 100 г голландского сыра и копченой колбасы (лучше салями), 125 г лимонного сока, соль, молотый перец, чайная ложка

## БЕЗ АЛКОГОЛЯ

Везде пишут, что экран компьютерного монитора следует протирать спиртосодержащими жидкостями. Я же давно использую обычный нашатырь. На полстакана воды - чайную ложку. Неплохо еще добавить 1-2 капли жидкого антистатика, тогда пыль будет меньше садиться на экран.

Ольга СУХОРИКОВА. Тверь.

сок, посолите, поперчите. Добавьте растительное масло. Взбейте, заправьте салат приготовленным соусом.

## САЛАТ С САЛОМ

Возьмите 800 г картофеля, по 300 г зеленого горошка и нежирного окорока, 50 г сала, луковицу, стручок красного сладкого перца, 100 г мясного бульона, столовую ложку виноград-

Поделилась также своими рецептами и Надежда КОРОБОВА из села Знаменка Алтайского края.

## МАЛЬТИЙСКИЙ САЛАТ

Вам потребуется 800 г кочанного салата, 2 апельсина, 100 г нежирных консервированных шампиньонов, 8 фиников, 2 луковицы. Для заправки - молотый имбирь на кончике ножа, 4 столовые ложки растительного масла, по 2 столовые ложки соевого соуса, кетчупа, коньяка, винного уксуса, кофейная ложка меда, соль.

Салат нарежьте полосками шириной примерно 2 см. Очищенные апельсины порежьте тонкими дольками. Лук порежьте тонкими колечками, грибы - пополам. Финики разрежьте надвое и выньте косточки. Все перемешайте. Приготовьте заправку, залейте ею салат. Еще раз перемешайте и поставьте в холодильник на один час.

## КИПРСКИЙ САЛАТ

Возьмите 2 крупных грейпфрута, по 200 г помидоров и мягкого сыра, 50 г оливок. Для соуса - 3 столовые ложки оливкового масла, соль, перец. Если есть, можно положить кофейную ложку душицы.

Грейпфруты помойте, очистите и нарежьте тонкими кружочками. Помидоры также нарежьте тонкими кружочками. Сыр нарежьте кубиками. На круглое или овальное блюдо выложите, чередуя, так, чтобы краями они заходили друг на друга.

ного уксуса, пол чайной ложки соли, 2 столовые ложки растительного масла, чуть-чуть перца.

Неочищенный картофель отварите в подсоленной воде, затем очистите и нарежьте ломтиками. Окорок, сало, лук нарежьте кубиками, перец - соломкой. Сало обжарьте. Разогрейте мясной бульон, смешайте его с картофелем, виноградным уксусом и посыпьте молотым перцем. Добавьте окорок, сало, зеленый горошек, лук и сладкий перец. Заправьте салат маслом.

## САЛАТ С ЧЕРНЫМ ХЛЕБОМ

Вам потребуется полбуханки черствого черного хлеба, 3-4 маринованных или соленых огурца, 3 зубчика чеснока, 250 г майонеза, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

Зачерствевший черный хлеб нарежьте кубиками и поджарьте

Пусть полежат в кефире

Как очистить старые монеты от зеленого налета, не повредив их?

Елена МОТОВИЛОВА. г. Белово



Мягкие шампиньоны потушите и разрежьте пополам, а более крупные - на несколько

## Пусть полежат в кефире

Как очистить старые монеты от зеленого налета, не повредив их?

**Елена МОТОВИЛОВА,**  
г. Белово  
Кемеровской области.

Работа с нумизматическими раритетами (реставрация старых монет) - дело непростое, поэтому лучше обратитесь к специалисту, который предложит сугубо профессиональную методику. А в домашних условиях можно попробовать потереть монеты мягкой тряпочкой с зубным порошком, истолченным в пыль мелом. Если монета медная, с хорошо сохранившимся рисунком, попробуйте потереть ее ластиком - иногда помогает. Можно положить монету на один-два дня в кефир - он может разесть зеленый налет, хотя это зависит от материала (сплава), из которого сделана монета. Более радикальные методы вроде протравливания кислотой, "царской водкой" самостоятельно применять не стоит - можно повредить рисунок.

## Позолота не сотрется

Чем надо почистить старые потускневшие позолоченные изделия, чтобы не поцарапать позолоту?

**Ирина ОЗЕРОВА,**  
Чебоксары.

Хорошее средство для чистки позолоты - сырой яичный белок. Берете его на мягкую фланелевую тряпочку и, не сильно нажимая, круговыми движениями протираете позолоченную вещь.

**Алексей ТУМАНОВ.**

грецкие орехи. Перемешайте. Майонез смешайте с горчицей, сахарным песком и солью. Этой смесью залейте салат. Украсьте веточками зелени.

## ПРАЖСКИЙ САЛАТ

Вам потребуется по 150 г жареной телятины, жареной свинины, соленых огурцов, по 100 г лука и яблок, перец, майонез, лимонный сок или уксус.

Все компоненты нарежьте полосками, полейте лимонным соком или уксусом и перемешайте с майонезом. По желанию можно приправить перцем.

## САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ, ЯБЛОК И ДЫНИ

Возьмите по 125 г тыквы, дыни и яблок, 50 г меда, лимонный сок.

Тыкву порубите, смешайте с медом. Яблоки и дыню нарежьте кубиками, смешайте с тыквой и полейте лимонным соком.

А вот какие рецепты предложила **С. ШИНКАРЕВА** из г. Рубцовск Алтайского края.

## САЛАТ "ИРИНА"

Вам потребуется 200 г отварного корня сельдерея, 2 больших яблока, апельсин, 300 г красного винограда, 20 очищенных грецких орехов. У винограда удалите косточки. Все остальные продукты измельчите и перемешайте.

## САЛАТ ИЗ РИСА И ЧЕРНОСЛИВА

Вам потребуется полстакана риса, 300 г чернослива, по полстакана острого томатного соуса и огуречного рассола. Чернослив промойте, дайте ему набухнуть в горячей воде, удалите косточки, порежьте. Отварите рис и смешайте с черносливом. Острый томатный соус прокипятите с огуречным рассолом, добавьте по вкусу соль и сахар. Готовым соусом залейте рис с черносливом.

## МОЛДАВСКИЙ САЛАТ

Вам потребуется полкочана капусты, 2-3 картофелины;

рецептов знает **Ольга РЯС-КОВА** из г. Димитровград Ульяновской области. Вот некоторые из них.

## ЛУКОВЫЙ САЛАТ С АПЕЛЬСИНАМИ

Вам потребуется по 150 г красного репчатого и белого репчатого лука, 100 г листового салата, 3 больших апельсина, по 100 г голландского сыра и копченой колбасы (лучше салями), 125 г лимонного сока, соль, молотый перец, чайная ложка сахара, столовая ложка уксуса, 3 столовые ложки растительного масла.

Красный лук нарежьте соломкой, а белый - кольцами. Мелко порежьте листовой салат. Апельсины почистите, разделите на дольки и порежьте кусочками. Сыр и колбасу нарежьте на полоски шириной 1 см. Перемешайте все продукты. Затем кулинарным венчиком в отдельной посуде взбейте лимонный сок, соль, перец, сахар, уксус, растительное масло и этим соусом полейте салат.

## САЛАТ ИЗ СЫРА С ВИНОГРАДОМ, СЛИВАМИ И ОРЕХАМИ

Приготовьте половину кочанного салата, 250 г слив, 300 г винограда, 200 г сыра, лучше "Эдам", 100 г ядер грецких орехов, головку лука-шалота, 4 столовые ложки яблочного сока, 2 столовые ложки лимонного сока, соль, перец, 3 столовые ложки растительного масла.

Этот салат готовится порционно.

Сливы порежьте узкими полосками. Ягоды винограда разрежьте пополам и удалите косточки. Салат разделите на отдельные листья и выложите ими 4 тарелки. Ломтики сыра сверните в трубочки. Разложите по тарелкам сыр вперемешку с фруктами и половиной орехов.

Лук-шалот мелко порубите вместе с оставшимися орехами. Влейте яблочный и лимонный

сок и посыпьте молотым перцем. Добавьте окорок, сало, зеленый горошек, лук и сладкий перец. Заправьте салат маслом.

## САЛАТ С ЧЕРНЫМ ХЛЕБОМ

Вам потребуется полбуканки черствого черного хлеба, 3-4 маринованных или соленых огурца, 3 зубчика чеснока, 250 г майонеза, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

Зачерствевший черный хлеб нарежьте кубиками и поджарьте на растительном масле. Огурцы натрите на крупной терке. Чеснок мелко порежьте. Все перемешайте, заправьте майонезом; а при желании можно посыпать зеленью.

## СВЕКЛА С АПЕЛЬСИНАМИ

Этот салат может простоять в холодильнике 5-6 месяцев. Некрупную свеклу варите в течение 1-1,5 часа. Затем охладите, почистите, порежьте на тонкие пластинки. Укладывайте в банку следующим образом: 5-6 пластинок свеклы, один кружок апельсина с корочкой толщиной 0,5 см, пересыпьте зеленью укропа и петрушки.

Приготовьте рассол: в 1 л кипящей воды положите 3-4 столовые ложки соли, перец горошком, 3 столовые ложки сахара, 4-5 лавровых листочков. Кипятите при закрытой крышке несколько минут. Готовым рассолом залейте свеклу с апельсинами, охладите и поставьте в холодильник на двое суток. После этого салат можно подавать к столу.

## САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С РЕДИСКОЙ

Вам потребуется банка консервированной кукурузы, две редиски, огурец, помидор, растительное масло, уксус, соль.

Кукурузу промойте и процедите. Добавьте овощи, порезанные мелкими кубиками. Перемешайте, заправьте солью, уксусом и растительным маслом.

Возьмите 2 крупных грецких ореха, по 200 г помидоров и мягкого сыра, 50 г оливок. Для соуса - 3 столовые ложки оливкового масла, соль, перец. Если есть, можно положить кофейную ложку душицы.

Грейпфруты помойте, почистите и нарежьте тонкими кружочками. Помидоры также нарежьте тонкими кружочками. Сыр нарежьте ломтиками. На круглое или овальное блюдо выложите, чередуя, так, чтобы краями они заходили друг на друга, кружочки грейпфрута, помидоров и сыр. А сверху украсьте оливками. Заправьте соусом и поставьте в холодильник на 30 минут.

Существуют различные варианты приготовления этого салата. Например, вместо оливков салат можно посыпать толченым жареным миндалем, а вместо душицы использовать петрушку. Или еще один способ - на каждый кусочек грейпфрута положите небольшой кусочек ветчины, сверху - по кружочку помидора и крутого яйца или ломтик копченого сыра. А в соус добавьте щепотку перца и немного коньяка.



**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ!**

Каким образом можно починить и почистить зонт?

**Алла КОРОТКОВА,**  
Самара.

Какими средствами можно вымыть оконные стекла, чтобы они блестели?

**Надежда КРУГЛОВА,**  
Омск.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Русский царь-плотник, прорубивший окно в Европу. 5. Густая купеческая "наличность". 8. Аргумент для следствия. 9. Учреждение, в котором работают клоуны. 10. Мнение, репутация, известность. 11. Любитель азартных развлечений. 16. Так называлась бы водка "Привет", если бы ее выпускали в Италии. 19. Вполне подходящее место для калымщиков, по мнению Николая Фоминко. 20. Музыкальный индивидуализм. 22. Излюбленный яблоком ученый. 23. "Голубинный убор", надеваемый на граждан комитетными органами. 26. Национальность Христофора Колумба. 27. Список изымае-

мого имущества. 29. Что останется у солдата, если его обезоружить и раздеть? 30. "Главврач" Древнего Рима. 31. Транжир наоборот.

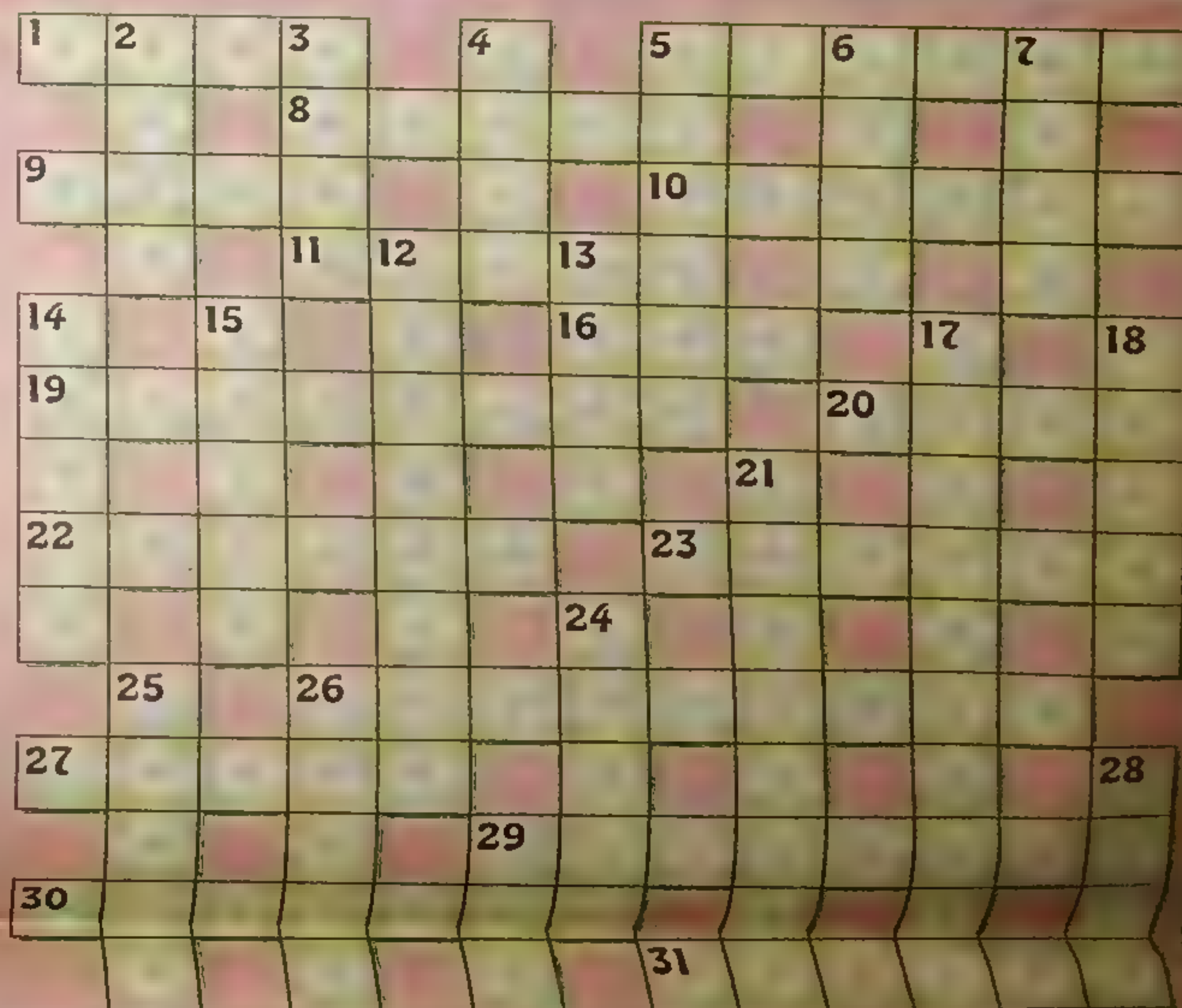
**По вертикали.** 2. Ощетинившаяся стрижка. 3. Глаза страшатся, а они делают. 4. Яблочный сок под градусом. 5. У Кости - шаланда, у Сони - ... (песенное). 6. Место, на которое Вячеслав Добрынин просил не сыпать ему соль. 7. "Долгоиграющая" мысль. 12. Одна из двух бесконечных вещей, по мнению Альберта Эйнштейна. 13. Печурка под отчим кровом. 14. Страховщик на побегушках. 15. Кто думал, пока в суп не попал? 17. Склад фигуры. 18. "Ременная передача" сыну отцовских мыслей. 21. Человек, вынужденный уживаться с белыми медведями. 24. Гора спортивной славы. 25. Надменность, высокомерие. 26. Предвестник страха. 28. Ахиллесова слабинка. 29. Основоположник эстонской национальной оперы.

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Острие булавки. 5. Древнегреческая любовница. 8. Имя поэтессы Ахмадулиной. 9. Подушечка с благовонием. 10. Цветочный символ марта. 11. Одна из тех, в которых засиживаются недотроги. 16. Сборчатая обшивка из легкой ткани. 19. Огурец-недомерок. 20. Состояние полного удовольствия. 22. Его в программе "Вести" показывают сразу после лошадей. 23. Цветная часть яйца. 26. Бытовой электроприбор, необходимый для приготовления бодрящего напитка. 27. Безработное время. 29. Игра с палочкой и шариком. 30. Старинный крестьянский широкий кафтан без пояса. 31. Беглый муж мадам Грицацуевой.

**По вертикали.** 2. Фасон мужской рубашки.

3. Еда, клонящая ко сну в рабочее время. 4. Какое кушанье готовят в казане? 5. В славянской мифологии: вещая птица, глашатай богов. 6. Степень быстроты исполнения музыки. 7. Черная эмблема печали. 12. Символ чистоты и девственности. 13. Слепой жених Дюймовочки. 14. Баловень, озорник. 15. Облегающая одежда. 17. Четырехзвучный аккорд. 18. Перчаточная кожа. 21. Отсутствующая часть платья, ради которой оно шьется. 24. Соратник кикиморы. 25. Какой камень символизирует дружбу? 26. Хлопчатобумажная ярко-красная ткань. 28. Шляпный материал. 29. Большая кастрюля.





...адия, известность. 11. Любитель азартных развлечений. 16. Так называлась бы елка "Принет", если бы ее выпускали в Италии. 19. Вполне подходящее место для калымщиков, по мнению Николая Фоменко. 20. Музыкальный индивидуализм. 22. Ушибленный яблоком ученый. 23. "Голубой экран", малозамытый из плазменного телевизора. 24. Горышечный. 25. Национальный костюм. 27. Спирок измало-

15. Кто думал, пока в суп не попал? 17. Склад фигуры. 18. "Ременная передача" сыну отцовских мыслей. 21. Человек, вынужденный уживаться с белыми медведями. 24. Гора спортивной славы. 25. Надменность, высокомерие. 26. Предвестник страха. 28. Ахиллесова слабинка. 29. Основоположник японской национальной оперы.



ная форма журавлиной стаи. 5. Выбор блюда в ресторане. 6. Доктор из сказки Д. Родари "Приключения Чиполлино". 7. Самый большой океан на Земле. 8. Шоколадная конфета с орехами, которую "съел - и ... порядок!". 12. Музыкальный коллектив из басни дедушки Крылова. 14. Будущая девушка. 15. Красная полоса на генеральской штанине. 16. Квартирная печь. 18. С бородой родится - никто не дивится (загадка). 20. У кого длина "38 попугаев и одно попугайчье крылышко"?

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали. 1.**

После кого в сказке "Репка" стали звать кошку? 4. Его лишился поп после второго щелчка пушкинского Балды. 9. Отмечающий день ангела. 10. Первый летний месяц. 11. Один из основных фольклорных жанров. 13. Именно ее надел на голову вместо шапки человек рассеянный с улицы Бассейной. 17. Музыкальное многозвучие. 19. Приплюснутый круг. 21. Кто из пушкинских героев хотел получить шамаханскую царицу в обмен на золотого петуха? 22. То, чем Буратино посыпал закопанные монеты. 23. Спешная работа, выполняемая всем коллективом.

**По вертикали. 2.**

Школьная книжка. 3. Типич-

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 4

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали. 7.** Атташе. 8. Бульон. 9. Мак. 11. Ерш. 12. Журналист. 15. Елена. 18. Волны. 19. Опашень. 20. Кровать. 21. Укладка. 25. Гинекей. 26. Блюдо. 27. Экран. 31. Универсам. 33. Тур. 34. Мул. 35. Газета. 36. Брынза.

**По вертикали. 1.** Кэмпбелл. 2. Пако. 3. Гагун. 4. Блеск. 5. Гнет. 6. Нашатырь. 10. Бабуши. 13. Андромеда. 14. Посиделки. 16. Спутник. 17. Книксен. 22. Либретто. 23. Шерет. 24. Мантилья. 28. Ангел. 29. Калым. 30. Урга. 32. Смак.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали. 7.** Авария. 8. Та-тами. 9. Зет. 11. Ной. 12. Огородник. 15. Чтиво. 18. Фрейд. 19. Шекспир. 20. Партнер. 21. Светило. 25. Икебана. 26. Лепет. 27. Юноша. 31. Имущество. 33. Ухо. 34. Еда. 35. Сундук. 36. Щетина.

**По вертикали. 1.** Лазутчик. 2. Хата. 3. Брага. 4. "Стрит". 5. Вино. 6. Мойдодыр. 10. Колосс. 13. Авторитет. 14. Президент. 16. Чететка. 17. Нирвана. 22. Культура. 23. Юбилей. 24. Плацкарт. 28. Имидж. 29. Свита. 30. Мост. 32. "Реал".

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали. 1.** Магазин. 3. Бусинка. 7. Тяжеловес. 10. Форс. 13. Горб. 14. Радужие. 15. Письмо. 16. Медаль. 20. Стелка. 21. Стих. 22. Лицо. 25. Деликатес. 26. Аксиома. 27. Айболит.

**По вертикали. 1.** Марафон. 2. Заяц. 4. След. 5. Алгебра. 6. Глобус. 8. Противник. 9. Болельщик. 11. Шахматы. 12. Линейка. 17. Русалка. 18. Кличка. 19. Юморист. 23. Небо. 24. Герб.

Рисунок Виктора ФЕДОРОВА.



ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ

915-44-51

РЕКЛАМНЫЕ РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Директор по развитию Валерий КАЛИНИЧЕНКО.  
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Зинаиды МИШУРЫ, Ольги НОВАКОВСКОЙ, Владимира СУПРУНЕНКО, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Алены ЯНИНОЙ, из книги "Мать и дитя".  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

Время подписания в печать по графику 23.01.2002 г. в 19.00.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 184950 экз. Тип. № 5

Цена свободная

Подписано в печать 23.01.2002 г. в 18.30.



# ДРУГ ДОМА

№6/214  
2002

Февраль

Выходит  
четыре раза  
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## ПЕЧЕТ ХОЗЯЙКА ПИРОГИ

Помнится, когда дома готовили дрожжевое тесто для пирогов, запрещалось открывать окна и двери, чтобы сквозняк и холод не помешали его быстрой всхожести. Однако оказывается, что дрожжевое тесто всегда удастся, если подходит не в теплом месте, а в... холодной воде. Готовя его, нужно совсем немного положить сахарного песка. Вымесить, как обычно, сделать из теста ком, завернуть его в марлю или тонкую салфетку и опустить в кастрюлю с холодной водой. Минут через десять тесто всплывет. Но чем дольше оно будет находиться в холодной воде, тем пышнее получатся изделия. А сахарный песок вмешивают перед тем, как изделия выпекать.



### НАГРАДА ЗА ОРИГИНАЛЬНОСТЬ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 5 призерами стали **Эмиль Альбертовна ЕПИФАНЦЕВА** из Читы, поделившаяся рецептами вкусных рыбных блюд, и **Ольга Николаевна РЯСКОВА** из г. Димитровград Ульяновской области, рассказавшая в нашем Клубе взаимопомощи, как готовить оригинальные, необычные салаты.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

### ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанется по 250 рублей.





Минут через десять тесто всплывет. Но чем дольше оно будет находиться в холодной воде, тем пышнее получатся изделия. А сахарный песок вмешивают перед тем, как изделия выпекать.

Любой хозяйке известно, что всхожесть теста зависит от качества дрожжей. Нередко их запасают впрок и хранят, завернув во влажную салфетку или фольгу, при низкой температуре. Чтобы проверить всхожесть дрожжей, продолжительное время хранившихся в морозильнике, их нужно положить в теплую воду: если они всплывут - можно использовать.

Если же под рукой не найдется фабричных дрожжей, можно приготовить домашние дрожжи. Для этого смешайте стакан муки со стаканом теплой воды и дайте постоять пять-шесть часов, затем прибавьте стакан любого пива и столовую ложку сахарного песка. Все хорошо размешайте и поставьте в теплое место. Приготовленную массу используют как обычные дрожжи.

Чтобы выпечное изделие было легче, воздушнее, нужно треть муки заменить крахмалом. Разрыхлению теста способствует кислое молоко.

Подготавливая железные противни для сдобной выпечки, не смазывайте их маслом, а слегка смочите водой.

Замешивая сдобное тесто, не забудьте положить в него щепотку соли (на 500 г муки 5 г соли), которая "подчеркнет" сладкий вкус изделия.

Чтобы при выпечке изделие приобрело равномерную коричневую окраску, в тесто вместо сахара лучше положить сахарную пудру.



Если не очень круто замешенное тесто липнет к рукам и плохо раскатывается, то руки предварительно протирают растительным маслом, а тесто раскатывают бутылкой, наполненной холодной водой.

Чтобы раскатать тонкое тесто, качалку надо обернуть чистой полотняной тканью. А слишком влажное тесто раскатывают через пергаментную бумагу.

Открывая дверцу духовки, чтобы посмотреть, как печется пирог, необходимо закрывать ее очень осторожно. В противном случае от резкого удара пирог осядет.

Можно уменьшить верхний жар в духовке газовой плиты, если завернуть пирог в смазанный жиром пергамент, а после на две трети времени, отведенного на выпечку, под противень с изделием подставить пустой противень.

Чтобы тесто в духовке не пригорело, необходимо поместить туда посуду с холодной водой без крышки.

Не следует раскатывать тесто на всю площадь листа: свободное место позволит

тесту хорошо пропечься и не пригореть по краям.

Коржики и бисквиты не будут подгорать в духовке, если под форму насыпать немного соли или подложить проволочную сетку.

Слоеное тесто будет больше слоиться, если добавить в него столовую ложку уксуса. А чтобы оно лучше подошло, в духовку поставьте кружку холодной воды.

Если пирог прилип к листу, нужно взять чистую крепкую нить и осторожно провести ее под пирогом.

Торты, бисквиты и коржики легко отстанут от противня и формы, если последние подержать над паром или поставить на тряпку, хорошо смоченную холодной водой.

Чтобы свежий пирог из сухого песочного теста при резке не крошился, его следует резать теплым ножом, для чего нож нужно опустить на одну-две минуты в кипяток. Горячим ножом можно резать и торт. Более мягкие изделия хорошо резать ножом, смоченным водой.

Евгения ПЕНОВА.

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливчики - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 4 марта 2002 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 8 за прошлый год в счастливую дюжину попали Татьяна Трофимовна АЛФИМОВИЧ из Новосибирска, Людмила Викторовна АПИЦЕРЯН из Волгограда, Людмила Николаевна БОНДАРЕВА из г. Ахтубинск Астраханской области, Александра Даниловна ЖУЙКОВА из пос. Рефтинский Свердловской области, Нелля Калистратовна КОШЕЛЕВА из Москвы, Любовь Николаевна ЛУКИНА из с. Павловское Архангельской области, Галина Владимировна МЕЗИНА из г. Сергиев Посад Московской области, Галина Алексеевна МИХАЙЛОВА из г. Щигры Курской области, Нелли Алексеевна ПЕРМИНОВА из Хабаровска, Анна Ивановна ПРОХОРУКИНА из г. Гуково Ростовской области, Анна Николаевна СА-

ЗОНОВА из г. Михайлов Рязанской области и Людмила Александровна СОЛЖЕННИКОВА из г. Сосенский Калужской области.

Поздравляем победителей!



Александра Даниловна ЖУЙКОВА

Людмила Викторовна АПИЦЕРЯН

Анна ПРОХОРУКИНА

"Друг дома" № 6

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

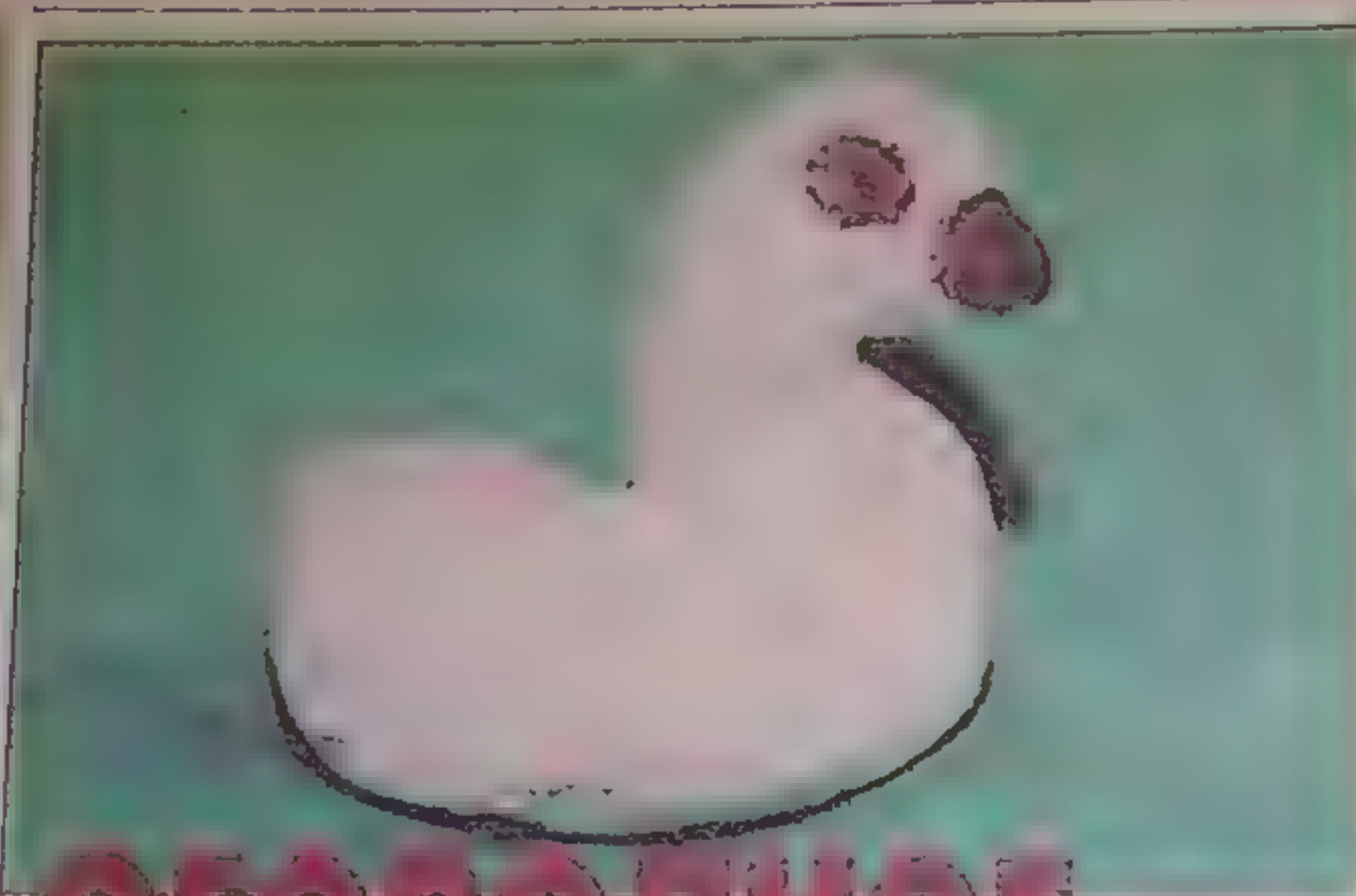
Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 04.03.2002 г.





## ЧУДО ОГОРОДНОЕ

У меня шестеро внучат - две внучки и четыре внука. Поэтому, как и любой бабушке, мне хочется порадовать их чем-нибудь интересным. Например, фотоальбомами "Чудеса огородные". Для этого я нахожу овощи необычной формы и делаю из них забавные фигурки. Например, гусь - это картофелина, покрытая зубной пастой. А рядом с фотографией я помещаю стихи-коротышки.

*По огороду, как средь вод,  
Гусыня белая плывет.  
Приглядишь, дружок, немножко,  
Да ведь это же - картошка!*

А эта коза рогатая получилась из двух морковок. И про нее тоже есть стихи.

*Идет коза рогатая,  
Но вовсе не богатая,  
В огороде живет,  
А капусту не грызет.*

Дети в восторге от таких подарков. К тому же поиск овощей интересной формы, умение увидеть в картофелине ту или иную фигурку прекрасно развивают фантазию и творческие способности.

**Зинаида СЕНАТОРОВА.**  
с. Поломошное Алтайского края.



*Сорока-воровка  
кашку варила,  
деток кормила...*

Это ведь не просто прибаутка, ее чтение обычно сопровождается несложным действием - указательным пальцем правой руки ребенок выполняет круговые движения по ладони левой - "варит кашку". Затем идет распределение кашки сорокиным деткам - "этому дала, этому дала и т.д.", когда поочередно разгибаются пальцы на левой руке. Начинать такую тренировку можно уже с 6-7-месячного возраста, сначала с массажа кистей и фаланг пальчиков, потом с помощью мелких игрушек, а затем используя незатейливые конструкторы, пирамиды.

Но представьте себе такую ситуацию: мама занята на кухне, а малыш, естественно, требует внимания к себе. Как найти выход из создавшегося положения? Для этого я хочу познакомить молодых мам с играми, игровыми упражнениями на развитие мелкой моторики рук, которые можно проводить где угодно.

Большую часть времени вы находитесь на кухне. Вы заняты приготовлением ужина. Малыш крутится возле вас. Предложите ему перебрать горох, рис, гречку или пшено. Тем самым он окажет вам посильную помощь и потренирует свои пальчики.

Дайте малышу счетные палочки

## ПОИГРАЕМ НА КУХНЕ

*Я работаю в детском саду логопедом и хотела бы поделиться своим опытом. Всем известно, какое важное значение для ребенка имеет развитие мелкой моторики рук. Естественно, надо учитывать, что в дошкольном возрасте подобный тренинг уместно сочетать с играми.*

или спички (с отрезанными головками). Пусть он выкладывает из них простейшие геометрические фигуры, предметы и узоры. А вырезанные из бумаги круги, овалы, трапеции дополняют изображения.

Пока вы заняты пришиванием пуговиц, ребенок может выкладывать из пуговиц, ярких ниточек красивые узоры. Попробуйте вместе с ребенком сделать панно из пуговиц. Пуговицы можно пришить с вашей помощью, а можно укрепить их на тонком слое пластилина без вашего участия.

Очень красивые картинки получаются из кнопок, особенно из цветных. В детском саду педагоги не могут дать детям кнопки - в целях безопасности. Но дома вы можете проконтролировать своего ребенка. Кнопки лучше всего втыкать в плотный поролон.

**Евгения ЗУБАРЕВА.**  
с. Сростки Алтайского края.

## ПРИМИ ТАКИМ, КАК ЕСТЬ...

*За два года, что мы не виделись, Галина изменилась до неузнаваемости. Осунулась, похудела, а главное - совсем, кажется, разучилась улыбаться. Настороженная, как напуганный ребенок, замкнутая, усталая... И это наша милая Галка?*

Для этого садитесь друг напротив друга, предварительно договорившись, что вы будете говорить только о том,

Когда женщина обнаруживает, что муж ей изменяет, она из-за своей эмоциональности, как правило, прежде всего винит в этом себя. Ее мучает мысль о том, что та, другая, лучше, чем она, и она готова...



- Когда женщина обнаруживает, что муж ей изменяет, она из-за своей эмоциональности, как правило, прежде всего винит в этом себя. Ее начинает мучить невротическая мысль, что та, другая, лучше ее: сексуальнее, готовит вкуснее и так далее. То есть женщина берет вину мужа целиком на себя. Она считает себя виноватой в том, что не смогла удержать его от неверности. Отравляет жизнь и страх лишиться семьи - женщина подавляет свои гордость и здравый смысл, которые подсказывают ей бросить мужчину-изменника.

В таких семейных ситуациях женщины часто выбирают истерический путь защиты. Они бессознательно уходят в болезнь, которую используют как инструмент для удержания мужа. Женщина думает, что больную он пожалеет и не бросит. Но этот путь тоже ошибочен, ибо сама природа на бессознательном уровне подсказывает мужчине не завязывать связи с больной женщиной, так как она является плохой "маткой" для будущего потомства. А на сознательном уровне, где доминирует еще и общественное мнение, мужчина пожалеет жену и, может быть, останется с ней. Но будет ли этот брак гармоничен? Будет

**За два года, что мы не виделись, Галина изменилась до неузнаваемости. Осунулась, похудела, а главное - совсем, кажется, разучилась улыбаться. Настороженная, как напуганный ребенок, замкнутая, усталая... И это наша милая Галка? Оказалось, год назад Галя пережила тяжелое потрясение, узнав, что у мужа есть любовница. Ей показалось, что рухнул весь мир, отчаяние довело Галину до нервного заболевания. Муж порвал связь на стороне, всеми силами старается завоевать прощение, но вернуть лад в Галину душу ему не удастся...**

**Эту ситуацию я попросила прокомментировать психоаналитика Андрея Георгиевича САРАКУЛА.**

ли любима и желанна для него женщина, создающая в браке этот невротический конфликт? Я думаю, что нет. Это лишь усугубит супружескую измену, которая будет прятаться под маской добродетели.

Женщина, пострадавшая от супружеской измены, чувствует себя ненужной, нелюбимой, неженственной, а общество, особенно мужчин, считает враждебным. Поэтому после измены ее взаимоотношения на работе, дома подпитаны враждебностью. Она становится черствой, не умеет быть милосердной и отзывчивой не только к окружающим, но и к самой себе.

Из-за потери любви мужа женщина нередко впадает в депрессивные расстройства, что, по всей видимости, и произошло с Галиной. Часто она со

временем становится беспомощной, слабой и постоянно занимается самобичеванием. Но самое главное - она может "запустить" мысли-программы: "Я не выдержу: или заболею, или покончу жизнь самоубийством".

Я знаю много случаев, когда такие на первый взгляд "безобидные" мысли приводили людей к раку, то есть такими мыслями они запускали программу самоуничтожения.

Как же противостоять этой программе саморазрушения? В момент, когда женщину настигло известие о том, что у мужа роман на стороне, она должна максимально сконцентрировать всю свою энергию на положительных мыслях. Например:

- Я принимаю моего мужа с его плохим поступком.

- Я попытаюсь понять, почему он так поступил, но после того, как у нас наладятся отношения.

- Это всего лишь мимолетное увлечение мужа. Мне жалко эту женщину.

- Я уверена, что наш брак не разрушится.

- Я устраню все свои недостатки, которые, возможно, подтолкнули моего мужа к измене.

Такой позитивный настрой поможет пострадавшей не впасть в панику, успокоиться и перейти к более конструктивным действиям для разрешения

возникшей проблемы. Помимо этого, вокруг нее в семье создастся благоприятная энергетическая аура, которая на бессознательном уровне не отталкивает изменника (как в случае паники и ненависти жены), а притягивает. В таком психологическом состоянии супруге легче прийти к остальным подсказкам своей интуиции. А именно: поменять старое белье на новое и более сексуальное, купить новое платье, приготовить вкусный ужин и так далее.

Я попробую показать, как можно негативные мысли превратить в позитивные. Этой цели служит психотренинг "Я принимаю тебя таким, какой ты есть".

Все мы знаем, что и в нас самих, и в партнере, супруге есть что-то хорошее, что нам нравится, а также есть что-то плохое, которое мы, в лучшем случае, стараемся не замечать, а в случае конфликта используем как оружие психического подавления соперника. В этом тренинге я хочу научить вас правильно относиться к негативным сторонам своей личности и личности вашего супруга. Отрицательные стороны нужно не прятать в душе, дабы не обидеть партнера, а, напротив, проговорить между собой. Естественно, это возможно лишь в том случае, если оба супруга искренне хотят наладить, улучшить свои взаимоотношения.

Для этого садитесь друг напротив друга, предварительно договорившись, что вы будете говорить только о том, что вам не нравится в партнере.

Итак, тренинговый диалог начинается кто-то из супругов. Например, жена говорит:

- Я не люблю, когда ты смотришь на чужие юбки, но я принимаю тебя такого, смотрящего на чужие юбки.

- За целый год ты не подарил мне ни цветка, но я принимаю тебя такого, без цветов.

- Ты не любишь, что я долго разговариваю по телефону с подругой, но я принимаю тебя такого, ворчащего.

- Ты не всегда отвечаешь на мои сексуальные желания, но я принимаю тебя такого невнимательного.

И так далее.

После того-как жена проговорила все отрицательные моменты, в тренинговую работу включается муж:

- Ты всегда слушаешь маму, а не меня, но я принимаю тебя такую, зависящую от мамы.

- Ты немного эгоистична, но я принимаю тебя вместе с твоим эгоизмом.

- Тебе лень приготовить мне завтрак, но я принимаю тебя такую, ленивую.

И так далее.

После проговаривания по вышеприведенной схеме приступите к обсуждению чувств, которые возникли у вас во время разговора. Старайтесь не критиковать и не судить друг друга. Наоборот, радуйтесь тому новому, что вы открыли для себя в этом тренинге. В конце поблагодарите друг друга и поцелуйтесь.

Записала  
Юлия СМЕРНОВА

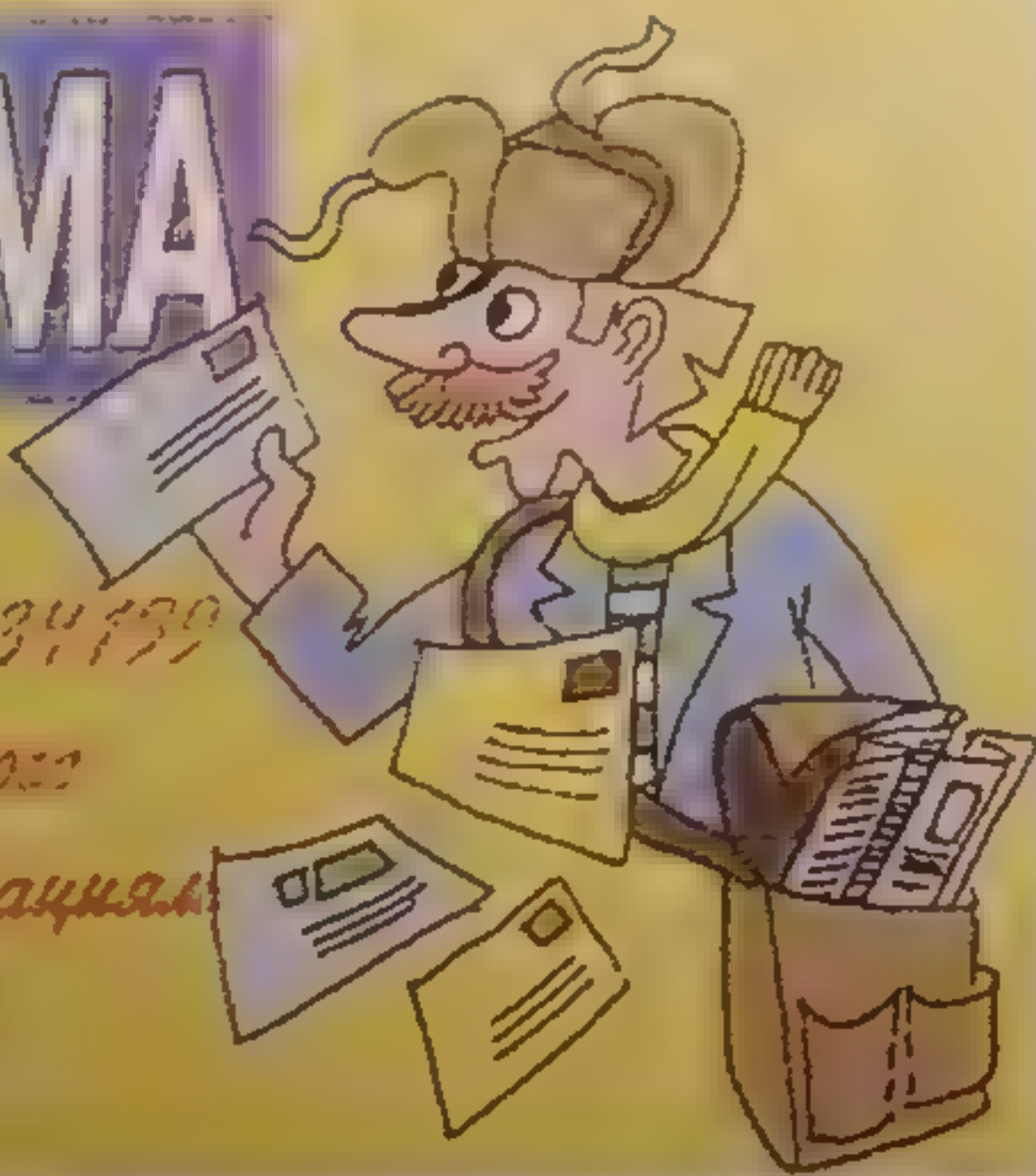
# ДРУГ ДОМА

Наш подписной индекс - 34189

Общероссийский каталог

ТК РФ по телекоммуникациям

"Телеком-2002"





Как-то во время отдыха я познакомилась с приятной, милой женщиной, звали ее Лиза. Не могу сказать, что была она красавицей, но успехом у мужчин пользовалась необычайным. Именно про таких женщин говорят, что они "с изюминкой". Мы все ей потихоньку завидовали, даже слегка сплетничали про нее - вот, мол, сегодня с одним на танцы пошла, а вчера ее с другим видели... Но как-то раз случайно мы оказались с ней на соседних местах в автобусе, который вез нас на очередную экскурсию, и разговорились...

## КАК СКАЗАТЬ "НЕТ"

- Ты не представляешь, как мне тяжело живется, - рассказывала она. - Дело в том, что меня ужасно утомляют все эти встречи с мужчинами, но я совершенно не могу им отказать! Понимаю, что это выглядит смешно, но это действительно так! Я же вижу, что нравлюсь человеку, он пытается за мной ухаживать, говорит комплименты... И что, на его "как вы прекрасно выглядите" или "можно с вами познакомиться" я, как самая настоящая баба яга, должна рвать что-то типа "пошел вон"?.. Человек обидится, расстроится, будет переживать. Как же я могу с ним так поступить? Вот и мучаюсь... И что мне делать?..

А вот что рассказала мне моя знакомая Людмила. Завидая, говорила она, - я тоже так переживала в ужасном

раулит? Я уже просто не знаю, что врать, у меня больше нет причин для отказа! Но самое страшное, что совершенно не могу сказать ему "отстань". Мы находимся в одном здании, слышу, что там будет рвануть какие-то слухи или будет злиться на меня, я этого почему-то боюсь... Такая вот дурацкая ситуация...

Ситуации и Лизы, и Людмилы встречаются в нашей жизни не так уж и редко. Увы, для многих

На самом деле нет ничего страшного в том, что вы будете отстаивать свои позиции и исходить только из того, хотите вы или нет общаться с этим мужчиной, нравится он вам или нет. И не бойтесь огорчить их своим отказом, они просто подумают, что "не вышло с этой - получится с другой". Не стоит нести ответственность за их переживания. Но делать это нужно сразу и твердо. Потому что если вы какое-то время

## НЕ РАСТЕРЯЙ БОГАТСТВА!

Мошонка - маленькая мошна, то есть кошелек. А кошелек - символ богатства. Такое название ко многому обязывает. Мошонку издавна считают ответственной за потенцию и плодовитость, а порой - и за долголетие. Колдуны, йоги, знахари, пропагандисты здорового образа жизни уделяли мошонке немало внимания.

Конечно, речь идет не только о кожаном мешочке, но и о его содержимом - яичках. Воздействие на мошонку обязательно приводит к изменению кровообращения в них, улучшению созревания спермы и выработки мужского полового гормона тестостерона. Способов воздействия на мошонку много.

Например, ежедневно обливать мошонку холодной водой. Сидя на краю ванны и широко расставив ноги, быстро вылейте на мошонку 3 кружки воды. Затем можно принять общий горячий душ.

Можно действовать и наоборот: наполнить миску горячей водой (но не кипятком!) и сесть над ванной, раздвинув ноги. Пять раз подряд опустить мошонку в миску, не оставляя ее в воде ни на секунду. Затем принять прохладный душ.

Мошонку можно тренировать. Стоя, сидя и даже лежа нужно ритмично напрягать мышцу, охватывающую корень пениса, чтобы мошонка приподнималась и вновь опускалась. Эти движения похожи на те, которые происходят при подтягивании мышцы заднего прохода, но для нужного упражнения следует сокращать только переднюю часть этой мышцы.

если концентрация окажется чрезмерной. Действие мази должно заключаться в привлечении крови и появлении чувства тепла в области мошонки и промежности. Не следует оставлять смазку более чем на 30 минут. Ни в коем случае не смазывайте пенис, а тем более - его головку. Такой курс составляет 30-45 дней, по одному смазыванию ежедневно.

Женщина может оказать своему партнеру посильную помощь, участвуя в упражнениях, которые относят к китайскому дао и индийской тантре.

1. Мужчина лежит на спине, а женщина перетирает мошонку между пальцами, тщательно избегая яичек - 3-5 минут.

2. Взяв мошонку за "углы" (самые дальние и нижние точки мешочка), постепенно растягивают их вниз и в стороны, пока у мужчины не создастся ощущение напряжения. Если все проводится правильно, но, то боли как таковой при этом нет. Есть лишь ощущение натягивания и напряжения в органе.

3. Большим и средним пальцами одной или обеих рук женщины берут



**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексопатолог, кандидат медицинских наук, обозреватель "Друга дома"



но это действительно так! Я же вижу, что нравлюсь человеку, он пытается за мной ухаживать, говорит комплименты... И что, на его "как вы прекрасно выглядите" или "можно с вами познакомиться" я, как самая настоящая баба яга, должна рывкать "кто-то типа "пошел вон"?.. Че-будет переживать. Как же я могу поступить так с ним? Вот и мучаюсь, встречаюсь со всеми, кто ни попросит, устаю ужасно, общаясь с людьми, которые мне неинтересны, и ничего не могу с собой поделаться...

А вот что рассказала мне как-то моя знакомая Людмила.

- Знаешь, - говорила она, - я нахожусь просто в ужасном положении. Началось все совершенно безобидно. Как-то на работе мы отмечали чей-то день рождения, и к нам пришли в гости сотрудники другой фирмы, которые снимают офис на том же этаже, что и мы. Мило так посидели, поговорили, отпраздновали. Прямо во время "мероприятия" за мной стал ухаживать некий Евгений, интересный молодой мужчина. Ну я, естественно, поддерживала компанию, улыбалась, отвечала на комплименты, разрешила подвезти меня до дома - он был на машине. В общем, хорошо провели время. На другой день, едва я появилась на работе, встретила Евгения, и он тут же, с места в карьер, предложил мне сегодня поужинать. Мне бы возмутиться, спросить, с какой стати, но я почему-то вдруг робко проблеяла, что вот именно сегодня не могу, но вот в следующий раз непременно. Хотя, честно говоря, не было совершенно никакого желания с ним встречаться, у меня дома муж, дочка. Зачем мне нужен этот Женя и зачем мне тратить на него время? Прошло еще два дня, и Евгений стал более настойчив: постоянно предлагал встретиться после работы, посидеть в кафе, поговорить, познакомиться поближе. И я каждый раз уворачивалась, придумывала то одну причину, то другую. И вот уже почти месяц длится этот кошмар: боюсь выходить на работу в коридор - а вдруг он опять меня подка-

раулит? Я уже просто не знаю, что врать, у меня больше нет причин для отказа! Но самое страшное, что совершенно не могу сказать ему "отстань". Мы же работаем в одном здании, вдруг он про меня будет распускать какие-то слухи или будет злиться на меня, я этого почему-то боюсь... Такая вот дурацкая ситуация...

Ситуации и Лизы, и Людмилы встречаются в нашей жизни не так уж и редко. Увы, для многих женщин является проблемой сказать "нет" мужчине, который ей не нравится. Почему-то считается, что если мужчина захотел, то женщина должна обязательно отвечать на его предложение и при этом чуть ли не прыгать от восторга. А если этого самого восторга женщина не испытывает, то почему-то начинает чувствовать себя виноватой... Ей кажется, что она может обидеть мужчину отказом, и он или плохо о ней подумает, или, не дай Бог, будет долго по этому поводу переживать.

Такая установка свойственна именно нашим, российским, женщинам, которые всегда испытывали дефицит мужского внимания. Помните, даже песня была такая: "Стоят девчонки, стоят в сторонке, платочки в руках теребя, потому что на десять девчонок по статистике девять ребят..." К тому же в нашем менталитете существует неписаное правило: выбирать должен мужчина. И если он тебя выбрал - ты просто обязана ответить взаимностью. Отсюда и чувство вины, и страх отказа сильному полу. Ведь женщина должна скромно стоять в сторонке и, затаив дыхание, ждать, пока выберут. Ведь, заметьте, даже замуж у нас "берут"!

Такое поведение женщин идет от неуверенности в себе, от нежелания нести ответственность за свою жизнь, от позиции "слабого и беспомощного", от роли жертвы, которую наши женщины так привыкли нести по жизни.

На самом деле нет ничего страшного в том, что вы будете отстаивать свои позиции и исходить только из того, хотите вы или нет общаться с этим мужчиной, нравится он вам или нет. И не бойтесь огорчить их своим отказом, они просто подумают, что "не вышло с этой - получится с другой". Не стоит нести ответственность за их переживания. Но делать это нужно сразу и твердо. Потому что если вы какое-то время принимаете ухаживания, то мужчина считает, что вы "даёте авансы", кокетничаете, навбываете себе цену. И поэтому утраивает свои усилия.

Если же ситуация действительно неловкая (коллега, начальник, человек, от которого вы как-то зависите), есть еще один способ.

- Я поступаю в таких случаях так, - рассказывала Галина. - Потенциальному ухажеру я тут же с трепетом и придыханием начинаю рассказывать о своей любви к мужу (другу), о том, что он мой идеал, что мне крупно повезло в этой жизни, о том, как нам хорошо вместе. Причем делаю это искренне, с горящими глазами и с восхищением! Ухажеры тут же теряются - они вынуждены или разделить мой восторг и радость, или ретироваться. Во всяком случае, у них почему-то больше не возникает желания назначать мне свидания. Они переходят или в разряд приятелей, с которыми я постоянно обсуждаю достоинства своего любимого, или исчезают с горизонта... И в том, и в другом случае цель достигнута. Но тут важно начать этот разговор с первых минут, сразу, чтобы потенциальный ухажер не успел зайти слишком далеко в своих замыслах и поступках.

Попробуйте, действует безотказно...

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

рот: наполнить миску горячей водой (но не кипятком!) и сесть над ванной, раздвинув ноги. Пять раз подряд опустить мошонку в миску, не оставляя ее в воде ни на секунду. Затем принять прохладный душ.

Мошонку можно тренировать. Стоя, сидя и даже лежа нужно ритмично напрягать мышцу, охватывающую корень пениса, чтобы мошонка приподнималась и вновь опускалась. Эти движения похожи на те, которые происходят при подтягивании мышцы заднего прохода, но для нужного упражнения следует сокращать только переднюю часть этой мышцы.

Если состоянием мошонки озабочился достаточно молодой и сильный мужчина, он может проводить упражнения с отягощением. Стоя обнаженным широко расставленными ногами, мужчина привешивает к мошонке груз 50-250 г и подтягивает его ритмичными напряжениями мышц до 50 раз.

Мужчина сидит, расставив ноги, и ритмичными легкими ударами снизу подбрасывает мошонку вверх. Число ударов соответствует числу лет.

Для повышения потенции рекомендуют растирать мошонку. Мужчина между пальцами перетирает кожу мошонки, но никак не яички. Совершать движения нужно обеими руками столько раз, сколько лет мужчине.

Для тех же целей можно защипнуть самый край мошонки в том месте, где она сзади переходит в промежность. Три раза в день по пять щипков на протяжении 40 дней. Таким образом увеличивают и стабилизируют мужскую силу.

Мошонку можно смазывать сильно разбавленными средствами для снятия болей, борьбы с радикулитом, вызывающими прилив крови. Например, препараты из змеиного или пчелиного яда, вьетнамскую "Звездочку" разводят в 10-20 раз и смазывают кожу мошонки тонким слоем. Для начала воздействие проводят дома, в непосредственной близости от ванны, чтобы можно было немедленно смыть мазь,

не, а женщины между пальцами, мошонку между пальцами - 3-5 минут.

2. Взяв мошонку за "углы" (самые дальние и нижние участки мешочка), постепенно растягивают их вниз и в стороны, пока у мужчины не создается ощущение напряжения. Если все проводится правильно, то боли как таковой просто нет. Есть лишь ощущение натягивания и напряжения в органе.

3. Большим и средним пальцами одной или обеих рук женщина берет под корень пениса и мошонки. Пенис и мошонка выступают из кольца вверх, словно цветок (именно так и называется это упражнение в йоге). При этом надо стараться, чтобы кожа, оставшаяся ниже кольца, не была натянута. Женщина потягивает гениталии вверх, одновременно слегка покачивая их. При правильном проведении действия, мужчине не больно. Если же кожа натягивается, то ее необходимо убрать вверх до начала воздействия.

Ну а напоследок общие соображения об обращении с мошонкой.

Не носите обтягивающие брюки или трусы - мошонка любит свободу.

Даже если вы не делаете то, что описано в статье, обмывайте мошонку два раза в день - утром и вечером.

Не выдергивайте волосы из мошонки и не травмируйте ее расчесами - это может привести к образованию гнойничков, огрублению кожи, нарушению ее функций.





## ЛЕЧИТ СЕМЕЧКО

*Мы привыкли лечиться травами и корнями лекарственных растений и порой забываем, что и крохотное семя от любого растения может стать спасителем от недуга. Правильно говорят: лекарственное растение целебно от вершка до корешка. Вот перечень семян некоторых растений, имеющих действенные лечебные свойства.*

### ГОРЧИЦА

Ежедневное потребление щепотки ее семян значительно улучшает пищеварение, снимает запоры, усиливает выделение желудочного сока. Кроме того, способствует снижению сахара в крови, то есть это противодиабетическое средство. А уж о лечении горечей простудных заболеваний при отсутствии горчицников знает любой ребенок. Надо измельчить семена и размазать по горлу, на языке или груди. Можно также сделать настой из семян и пить его.

### ЛЮЦЕРНА

Хорошее средство от сахар-

чую рутину, который уменьшает хрупкость и проницаемость кровеносных капилляров, предупреждает кровоизлияния в различные органы. Перетертое семя - отличное средство при многих кожных болезнях.

### МОРДОВНИК

Прекрасное семя для лечения параличей, парезов конечностей, последствий инсультов и инфарктов. Пару чайных ложек на стакан кипятка, настоять ночь в термосе, процедить утром через 4 слоя марли во избежание колючек и пить в три приема днем. Особенно ощутим эффект от семени мордовника, если пить его вместе со степным ковылем.

### СОФОРА ЯПОНСКАЯ

Ее семена лечат от псориаза и красной волчанки, гливов и грибка, экземы и трофической язвы, стенокардии и гипертонии, сахарного диабета и склероза, ревматизма и тромбофлебита. Настаивают 2 столовые ложки семян на полулитре водки в течение месяца. Пить по чайной ложке 3 раза в день.

### Владимир ЧЕРКАШИН, православный целитель- травник.

Я целитель-травник с 35-летним стажем. В прошлом году собрал очень богатый урожай лекарственных трав свыше 80 видов. Из трав немало редких, растут только в наших местах и больше нигде в России.

## КОЖА ГЛАДКАЯ, КАК ЛЕН

*Лен всегда особо почитали на Руси, а в Египте, Сирии и Палестине его целебные свойства оценили за 5 тысяч лет до нашей эры. Великая обольстительница всех времен и народов Клеопатра отводила ему особое место в своей знаменитой косметической лаборатории. Семена льна сейчас продаются в любой аптеке - нам не надо его возделывать и дожидаться урожая, как нашим предкам. Остается только удивляться, почему они так вяло раскупаются. Вывод один - мы просто очень мало знаем об этом удивительном растении. В лечебной косметологии используют семена льна и получаемое из них льняное масло.*

*В сочетании с различными компонентами лен благотворно сказывается на любой коже.*

Итак, маску из льняного семени при сухой коже лица рекомендуется делать два раза в неделю: горсть семян залить небольшим количеством горячей воды, настаивать час. Полученным настоем надо смазать лицо на 30 минут, затем ополоснуть его теплой водой, подсушить и нанести на кожу увлажняющий крем. Маска разглаживает кожу, делает ее более жирной, снимает раздражение.

Еще одна маска. Две столовые ложки семян льна залейте двумя стаканами воды и варите до кашеобразного состояния. Полученную массу в горячем виде (через слой марли) наложите на лицо и шею на 20 минут. Смойте теплой водой, затем ополосните холодной. При расширенных сосудах накладывают прохладную маску и смывают также про-

хладной водой на медленном огне. Полученную студенистую массу охладите, добавьте к ней чайную ложку белой глины или талька, хорошо размешайте. Держать эту маску надо

на лице 15-20 минут, затем смыть теплой водой. Маска полезна при дряблой, сухой, а также нормальной и жирной коже. Сухую потрескавшуюся кожу надо предварительно смазать жирным кремом.

Чайную ложку льняной муки (льняное семя, смолотое в кофемолке) и столько же овсяной залейте свежим молоком и дайте настояться. Кашицу при помощи щетки или широкой кисточки нане-

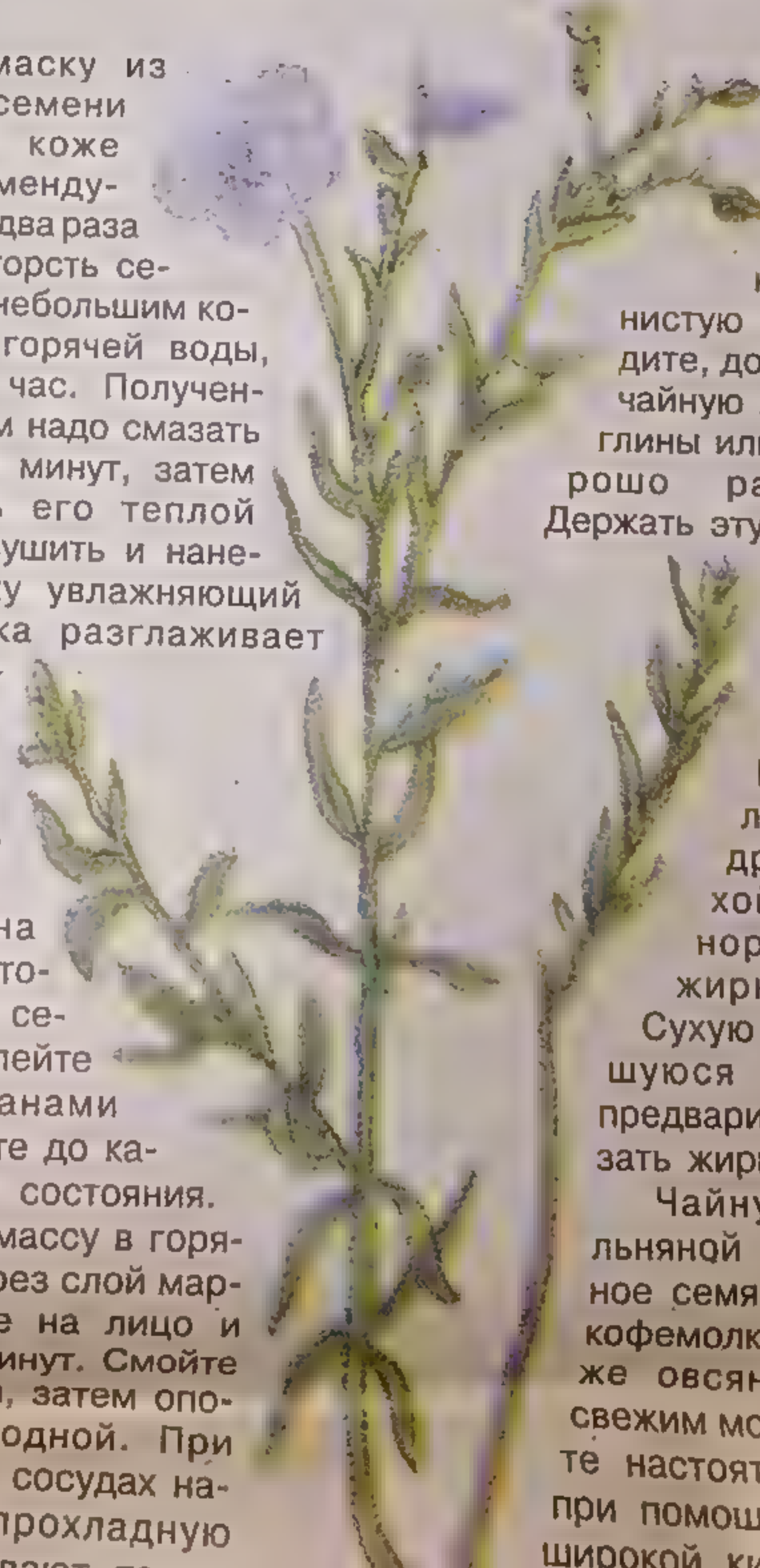
ните на лицо. Чтобы масло лучше впиталось, волосы хорошо немного подержать над паром.

При сухой себорее головы используют готовый аптечный препарат из льняного семени - Линетол, или льняное масло. Его подогревают и втирают в корни волос 2-3 раза в неделю. Курс лечения - по 10 втираний через 2-3 недели.

Для смягчения сухой кожи рук на них надо накапать несколько капель льняного масла и тщательно растереть пальцы и кисти снизу вверх в течение 15-30 минут.

Для ухода за кожей рук можно приготовить такую мазь: желток сырого яйца смешать со столовой ложкой льняного масла, столовой ложкой меда и соком одного лимона. Вымыть руки водой, в которой варился картофель, вытереть, смазать приготовленной мазью и надеть перчатки на 2-3 часа.

Если кожа рук очень сухая и потрескалась, рекомендуется делать ванночки из отвара льняного семени. Руки опустите в отвар на 10 минут, после чего смажьте маслом.





кроме того, способствует снижению сахара в крови, то есть это противодиабетическое средство. А уж о лечении горчицей простудных заболеваний при отсутствии горчичников знает любой ребенок. Надо измельчить семена и размазать эту кашку по спине или груди, еще лучше, если с тертой редькой или хреном.

**ЛЮЦЕРНА**  
Сильное средство от сахарного диабета и заболеваний щитовидной железы, если ежедневно глотать хотя бы по половине чайной ложки семян.

**ЛЕН**  
Астма, бронхит, кашель, прочие заболевания дыхательных путей - раз. Заболевания почек и мочевых путей - два. Атеросклероз, гипертония, другие сердечно-сосудистые заболевания - три. Зоб, лучевые поражения - четыре. Грибок, трещины, ранки, язвы на кожном покрове - пять. И плюс все вышеперечисленные лечебные свойства горчичного семени.

**ГРЕЧИХА**  
Ее семя прекрасно лечит гипертонию благодаря нали-

**Владимир ЧЕРКАШИН, православный целитель-травник.**

Я целитель-травник с 35-летним стажем. В прошлом году собрал очень богатый урожай лекарственных трав свыше 80 видов. Из трав немало редких, растут только в наших местах и больше нигде в России.

Травы собираю в экологически чистой Волго-Ахтубинской пойме, в горах Кавказа, Алтая, Крыма. Есть сертификаты. Вот и хотел бы предложить травы всем желающим и нуждающимся вместе с рецептами по применению. Пусть люди пишут, заказывают. Отвечу на каждое письмо, помогу кому травами, кому рецептами или советами.

Травы высылаю в основном бесплатно, оплатите только пересылку. Только редкие травы - за деньги.

**Мой адрес: 400009, Волгоград-9, д/в Владимиру Борисовичу ЧЕРКАШИНУ. Обязательно вложите конверт с подписанным домашним адресом.**

двумя стаканами воды и варите до кашеобразного состояния. Полученную массу в горячем виде (через слой марли) наложите на лицо и шею на 20 минут. Смойте теплой водой, затем ополосните холодной. При расширенных сосудах накладывают прохладную маску и смывают также прохладной водой. Маска оказывает питающее и разглаживающее действие, предохраняет от морщин и складок. Применяется при сухой и тонкой, быстро воспаляющейся коже.

При увядающей, сухой коже полезны маски из ромашки и льняного семени. Приготовьте стакан настоя ромашки (две неполные столовые ложки сухих соцветий на стакан кипятка), всыпьте в приготовленный настой столовую ложку толченого льняного семени и хорошо размешайте. Кашу нанесите на лицо. Через 15 минут маску снимите ватным тампоном, лицо протрите раствором борной кислоты. В течение часа после процедуры оставайтесь дома. При выходе на воздух обязательно смажьте лицо жир-

ным или увлажняющим кремом.

Смешайте равные части льняного семени (толченого), муки и воды, дайте набухнуть, после чего густо смажьте лицо этой смесью. Через 30 минут маску смойте теплой водой. Рекомендуется для сухой, чувствительной кожи.

Две столовые ложки семян льна проварите в течение 10-15 ми-

нут, предварительно смажьте жирным кремом. Чайную ложку льняной муки (льняное семя, смолотое в кофемолке) и столько же овсяной залейте свежим молоком и дайте настояться. Кашу при помощи щетки или широкой кисточки нанесите на лицо и шею на 15-20 минут. Смойте теплой водой. Хорошо действует на жирную кожу лица.

При наличии черных точек на лице один раз в неделю на тщательно очищенное лицо наложите теплый компресс из льняного семени в мешочке из марли на 15-20 минут. После его снятия легким нажатием двух пальцев удалите угри. Руки должны быть абсолютно чистыми, лучше обернуть пальцы двумя кусочками марли, смоченными в растворе перекиси водорода.

Маска из льняного семени делает кожу шеи гладкой и нежной. Для этого кашей из отвара льняного семени смажьте шею и грудь, накройте сверху пергаментной бумагой и махровым полотенцем. После снятия маски кожу сбрызните холодной водой и смажьте кремом.

При двойном подбородке вечером перед сном хорошо сделать горячую припарку из льняного семени, сваренного в молоке. Держать надо около получаса.

Ячмень на веках сначала лечат холодными компрессами из борной кислоты, а позднее - горячими компрессами из отвара льняного семени.

Если кожа губ начала шелушиться и на ней появились красные пятна, рекомендуется протирать ее отваром льняного семени.

Перед мытьем сухих или истончившихся от частой окраски волос нужно в течение 10 минут промассировать их с льняным маслом. Затем протереть этим маслом волосы по всей

Вымыть руки водой. В горячей варилась картошка, вытереть, смазать приготовленной мазью и надеть перчатки на 2-3 часа.

Если кожа рук очень сухая и потрескалась, рекомендуется делать ванночки из отвара льняного семени. Руки опустите в отвар на 10 минут, после чего смажьте жирным питательным кремом или рыбьим жиром, не ополаскивая.

Ежедневные теплые ванночки для ног с отваром льняного семени (2 столовые ложки на литр кипятка) снимают усталость, улучшают кровообращение, очищают кожу. В воду комнатной температуры добавьте отвар льняного семени. Опустите в приготовленную ванночку ноги и держите 10-15 минут. Можно делать и контрастные ванночки, попеременно опуская ноги на 2-3 минуты то в холодную, то в горячую воду. Отвар льняного семени при этом надо добавлять в горячую воду.

Ванночки из отвара льняного семени и картофельных очисток рекомендуются при мозолях, загрубевшей коже и трещинах на пятках.

При слишком сухой, шершавой коже тела помогут ванны с добавлением густого отвара льняного семени и ромашки (по 100 мл каждого компонента на ванну). Продолжительность приема ванны 10-15 минут. Настой (чайную ложку льняного семени взбалтывать в течение 15 минут в 30 мл горячей воды) или отвар льняного семени (чайную ложку с верхом семян кипятить около минуты в 1-1,2 стакана воды, настоять, часто помешивая, 2-3 часа и процедить) можно применять для смачивания волос при накручивании на бигуди. Способ этот довольно трудоемкий, но зато лен держит прическу лучше любого лака, и волосы при этом никогда не будут болеть и сечься.

Елена РУДЁВА.

## ФЕЯ, ОРЗ И ГАЙМОРИТ

Сотни способов лечения насморка, похоже, вытесняет домашнее устройство **ФЕЯ**. Это "Устройство локального прогревания риноларингологическое" выпускается на Елатомском приборном заводе и успешно применяется в лечебной практике с 1991 года. В 1997 году **ФЕЯ** заработала золотую медаль выставки "Эврика" в Брюсселе. И все последующие годы подтвердили справедливость этой награды.

Коварные вирусы начинают в первую очередь активно размножаться в носовых ходах, гайморовых - лобных пазухах. И если прогреть точно и глубоко эти места - а это как раз и умеет **ФЕЯ**, - то прекращается насморк, отступает грипп. Особенно любят лечиться **ФЕЕЙ** дети, которые лечение **ФЕЕЙ** воспринимают как игру и удовольствие. При этом **ФЕЯ** успешно помогает и при запущен-

ных гайморите, фронтите, ларингите. Главное - посоветоваться с врачом и применить **ФЕЮ** в соответствии с инструкцией.

Что важно, опыт применения показал - **ФЕЯ** помогает не болеть! Достаточно при первых неприятных ощущениях в носу, переохлаждении посидеть вечером 40 мин. с **ФЕЕЙ** на носу - простуды не будет!

Приобрести **ФЕЮ** можно в аптеках, магазинах "Медтехника" или прямо на заводе по адресу: 391351,

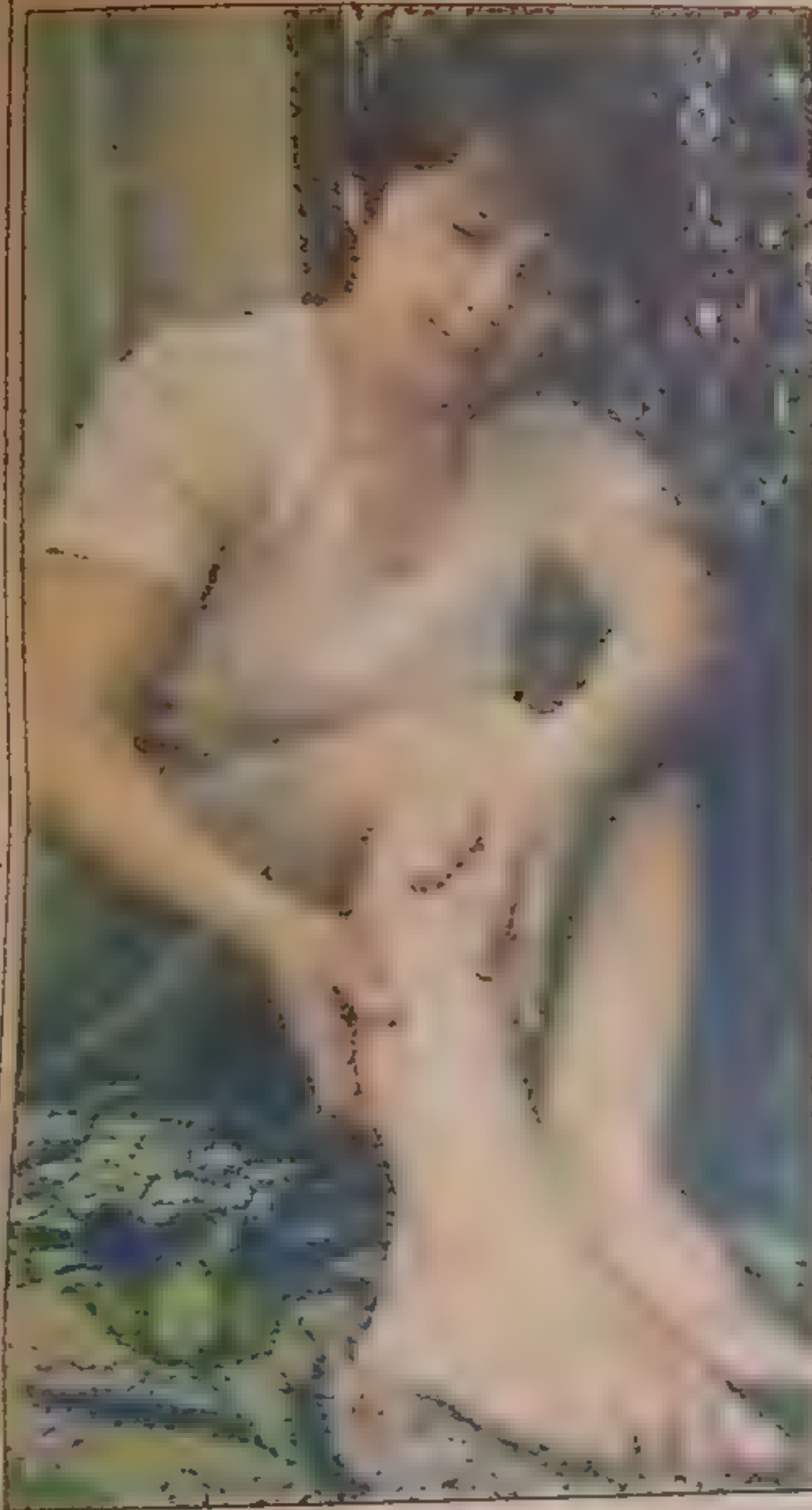
Рязанская обл., г. Елатьма, ЕПЗ, заказ 8940. Стоимость устройства **ФЕЯ** ППТ-01 с пересылкой около 560 рублей - ваш недельный заработок, а здоровье - на всю жизнь всей семье.

Тел. завода (09131) 2-04-57, 4-38-29. Москва: 253-7800. epz@elatyazan.su; www.elamed.com





## НОЖКИ МОИ, НОЖЕНЬКИ...



**Отчего болят ноги, как за ними ухаживать, какую обувь носить? Вот что рассказывает о причинах боли в ногах заведующий ортопедическим отделением Белорусского НИИ травматологии и ортопедии Иван МИНАКОВСКИЙ.**

вать. Помните, как Гоголь описывал в "Мертвых душах" массаж стоп на ночь металлической гребенкой - "на пользу состояния и оздоровления"? Иногда хватает минуты на растирание ноги, а мучающая боль исчезнет насовсем. Нервные окончания в коже, сухожилиях, связках, мышцах, сосудах при массаже дают весьма сложную ответную реакцию всего организма. В тканях активизируются высокоактивные вещества - гистамин, ацетилхолин, которые выбрасываются в кровяное русло, расширяют просвет и проницаемость капилляров, улучшают обменные процессы. Самый лучший эффект - поглаживание, разминание, растирание, надавливание без болезненных ощущений теплыми руками от стопы к паху. Это так называемый сухой массаж. Можно пользоваться пудрой, тальком, кре-

плохом кровообращении чем больше времени вы уделяете ногам, тем лучше. Пятнадцать минут глубокого массажа - и не придется жаловаться на свои бедные ноги. А бедные они потому, что в магазине мы выбираем обувь подешевле, а правильнее было бы скопить денег и купить сапоги, ботинки, туфли, в которых ноги чувствуют себя, как в раю.

Любите свои ноги: они носят наше брренное тело. А если надо - и мчат. Обращайте внимание на любую мелочь. Больные, зараженные грибок ногтей, например, лечению лосьонами, каплями и мазями не поддаются. Но кожу вокруг них можно смазывать витаминами А, Е, Д. Есть препарат гризеофульвин, но лечение им потребует не менее трех месяцев. Если ничего не помогает, не тяните, идите к хирургу: опытный врач удалит пораженные ногти быстро и безболезненно.

Не занимайтесь самолечением бородавок на стопе - их прижигают электрическим током, жидким азотом, активными химическими веществами, удаляют хирургическим методом. Ороговевшая кожа и мозоли на пятках бывают из-за неправильной постановки пятки во время ходьбы, из-за давления избыточного веса человека на стопу. Распарьте ноги, ороговевшую кожу очистите кусочком пемзы, втирайте масло - соевое, подсолнечное, пока оно не впитается. Носите обувь на низком и широком каблуке с мягкими стельками. Это равномерно распределит давление веса на пятку. Мозоль - защитная реакция кожи на раздражение. Наклейте в том месте, где натирает ботинок или туфля, мягкий кусочек ткани. Если мозоль при-

кусочком льда или отвара полыни. Затем оберните марлевой повязкой и смачивайте ее витаминным настоем. Через сутки-двое перейдите на бальзам, втирая его 3-4 раза в день. К гормональным препаратам не прибегайте. Они делают кожу слабой и результаты не дают.

Зимой на скользкой дороге есть риск получить травму, ушиб, перелом нижних конечностей. Поэтому выходите из дому на устойчивой подошве, не в тесной обуви, а в той, которая хорошо поддерживает стопу. И еще - никогда не думайте о том, что вы упадете: мысль обладает силой действия.

Судороги в ногах - красноречивый признак заболеваний сосудов нижних конечностей. А если к тому же появляются боли при ходьбе и вы замечаете, что можете пройти совсем немного без остановки, обращайтесь к специалисту. Возможно, вам придется сменить режим питания, отказаться от животных жиров, которые повышают уровень холестерина в крови.

Прежде чем лечить ноющие суставы, надо выяснить, отчего возникает боль. Ее могут давать старая травма, растяжение сухожильно-связочного аппарата при перенапряжении, аллергическая реакция. Существует около 16 форм артрита у молодых и пожилых людей. Наиболее часто поражают суставы остеоартрит, ревматоидный артрит и подагра. Рассказывать о каждом из них можно только в медицинской аудитории, люди же должны следить за своим весом - избыточный ведет к дополнительным

### ЭСРВ - ОКНО В ЕВРОПУ!

"Где-то читала, что электростимулятор ЭСРВ-01 мог бы спасти Петра! от урологической болезни, он дорубил бы "окно в Европу" и сегодня жизнь в России была бы наслаждением. А какова эффективность ЭСРВ на самом деле?"



**В. ПЕТРОВА, Санкт-Петербург.**

Электростимулятор ЭСРВ-01 действует на организм комплексно. В частности, он устраняет нарушения в работе тазового отдела вегетативной нервной системы. Ликвидируется застой венозной крови в органах малого таза - основная причина урологических, гинекологических и проктологических заболеваний. Многопобочных влияний, но все положительные, вплоть до улучшения настроения! При простатите у многих эффект уже после первой процедуры. Цена ЭСРВ-01 - 600 руб., дополнительные насадки по 180 руб.

**Адрес: 103460, г. Москва, а/я 55 ДД.**

**Тел. (095) 535-08-17, 535-93-93,**

**534-00-59 (с 8 до 17)**

**Тел. (095) 536-94-18 (с 18 до 24 ч.).**

**Подробности в Интернете:**

**www.kirlena.narod.ru**

нашу энергетику в порядок, и приступы подагры прекратятся. Блестящий результат дает электромагнитная терапия. Пульсирующее магнитное поле, которое создается частым включением и выключением тока, оказывает хорошее лечебное действие на организм, разбивает спайки в мышечных волокнах, восстанавливает нормальный лимфоток, циркуляцию крови в пораженной области. Но проводить такое лечение может только специалист: неправильные дозировка и время дают обратный результат. Дома лучше использовать обыкновенные магниты и прикладывать их к пораженному участку северным полюсом.

Шишки, уплотнения, родимые пятна, которые начинают видоизменяться, надо немедленно показать хирургу. Сухая кожа ног свидетельствует о нарушении нормальной циркуляции крови в нижних конечностях. Как правило, этим страдают смуглые люди. Старайтесь мыть ноги не горячей водой,

- Каждый человек должен хорошо знать свои ноги. Поставьте стопу на чистый лист бумаги и обведите карандашом. Теперь посмотрите на пальцы - большой должен быть прямым, а второй, третий, четвертый и пятый - слегка искривленными. Если они скрещиваются, лежат один на другом - так называемые вальгусные пальцы, - это уже отклонение от нормы. Ребра стопы ровный, без шишек и выпячиваний, пятки закругленные, на коже нет красноты и воспалений, она без трещин - значит, все хорошо. Если подошвенный свод плоский, стопой надо срочно заниматься.

Посмотрите в зеркало, как вы ходите. Если сутулитесь, то

мом, растительным маслом. Колени нужно растирать только с тыльной стороны и сбоку, саму коленную чашечку лучше не трогать. Поглаживайте и пощипывайте, но не энергично: колено этого не любит. Движения спиралевидные, круговые. Массаж стопы и голеностопного сустава начинают с растирания пальцев, пяточного бугра и места прикрепления пяточного сухожилия. Ваши руки двигаются от пальцев ноги к пятке. Вибрации напоминают встрихивание, легкое надавливание, словно вы ведете пунктирную линию. На внутренней поверхности бедра, в паховой области прерывистые вибрации, ударные приемы, поколачивание исключаются. Если есть трофические язвы, тромбофлебит и



ставьте стопу на чистый лист бумаги и обведите карандашом. Теперь посмотрите на пальцы - большой должен быть прямым, а второй, третий, четвертый и пятый - слегка искривленными. Если они скрещиваются, лежат один на другом - так называются вальгусные пальцы, - это льеф стопы ровный, без шишек и выпячиваний, пятки закругляются аккуратно, на коже нет красных и синюшных пятен, она без бугорков - значит, все хорошо. Если подошвенный свод плоский, стопой надо срочно заниматься.

Посмотрите в зеркало, как вы ходите. Если сутулиться, то все части вашего скелета будут в искривленном положении. Если наклоняетесь, то неизбежна деформация спины, бедра, колена, лодыжки, пятки и всей стопы. Структурные дефекты исправляются мануальной терапией, ортопедическими приспособлениями, лечебными упражнениями.

Уход за ногами - это правильная гигиена, здоровый рацион и ежедневный массаж. Не ленитесь поддерживать в руках собственные ноги, смазать кремом или мазью, слегка помассиро-

вать тыльной стороной и сбоку, самую коленную чашечку лучше не трогать. Поглаживайте и пощипывайте, но не энергично: колено этого не любит. Движения спиралевидные, круговые. Массаж стопы и голеностопного сустава начинают с растирания пальцев, пяточного бугра и места прикрепления пяточного сухожилия. Ваши пальцы двигаются от пальцев ноги к пятке. Вибрации напоминают встряхивание, легкое надавливание, словно вы ведете пунктирную линию. На внутренней поверхности бедра, в паховой области прерывистые вибрации, ударные приемы, поколачивание исключаются. Если есть трофические язвы, тромбофлебит и флебиты, онкологические заболевания малого таза, острые воспалительные процессы на коже, то массаж не улучшит, а ухудшит состояние.

С возрастом многих беспокоят боли в пятке, слабость в нижних конечностях. В таком случае массаж делают с мазью - гепароидом, хиродоидом, лазониллом, бутационом. Массаж эффективен в сочетании с ваннами. Аппликация свежими липкими листьями березы замечательно действует на нижние конечности. При усталости, перенапряжении, травмах,

жидким азотом, активными химическими веществами, удаляют хирургическим методом. Ороговевшая кожа и мозоли на пятках бывают из-за неправильной постановки пятки во время ходьбы, из-за давления избыточного веса человека на стопу. Распарьте ноги, ороговевшую кожу очистите кусочком пемзы, втирайте масло - соевое, подсолнечное, пока оно не впитается. Носите обувь на низком и широком каблучке с мягкими стельками. Это равномерно распределит давление веса на пятку. Мозоль - защитная реакция кожи на раздражение. Наклейте в том месте, где натирает ботинок или туфля, мягкий кусочек ткани. Если мозоль причиняет сильную боль, то под ней и вокруг нее начался воспалительный процесс. Прибегать к импортным антимозольным препаратам не советую. Они содержат кислоту, которая может вызвать ожог и раздражение кожи.

Контактные дерматиты стоп дают носки и колготки из синтетики - перейдите на хлопчатобумажные белого цвета. А если на хлопок аллергия, то - на шерстяные. Меняйте носки часто. Если раздражение вызвано обувью, не надевайте больше данную пару. При сильном зуде потрите стопы

детей смените режим питания, откажитесь от животных жиров, которые повышают уровень холестерина в крови.

Прежде чем лечить ноющие суставы, надо выяснить, отчего возникает боль. Ее могут давать старая травма, растяжение сухожильно-связочного аппарата при перенапряжении, аллергическая реакция. Существует около 16 форм артрита у молодых и пожилых людей. Наиболее часто поражают суставы остеоартрит, ревматоидный артрит и подагра. Рассказывать о каждом из них можно только в медицинской аудитории, люди же должны следить за своим весом - избыточный ведет к дополнительной нагрузке на суставы; вести правильный образ жизни, а если человек курит, пьет, объедается - грех жаловаться на боли в ногах. Чтобы не мучила подагра, а это заболевание связано с обменом веществ, надо исключить из рациона продукты с высоким содержанием пуринов: говядину, свинину, почки, печень, мозги, селедку, ракообразных, чечевицу, бобовые, горох, грибы, цветную капусту, кофе, чай, баклажаны, помидоры. Перейдите на каши, молочную пищу, соблюдайте посты, которые приводят

к такому лечению может только специалист: неправильные дозировка и время дают обратный результат. Дома лучше использовать обыкновенные магниты и прикладывать их к пораженному участку северным полюсом.

Шишки, уплотнения, родимые пятна, которые начинают видоизменяться, надо немедленно показать хирургу. Сухая кожа ног свидетельствует о нарушении нормальной циркуляции крови в нижних конечностях. Как правило, этим страдают смуглые люди. Старайтесь при мытье ног не пользоваться мылом, а только теплой водой и после каждого мытья смазывать ноги растительным маслом, и не обувайтесь, пока оно не впитается.

Не лезьте в переполненный троллейбус, а одну-две остановки пройдите пешком. Это самое замечательное оздоровительное упражнение для всего организма. Ноги же хоть и устанут, но отблагодарят вас тем, что будут служить без выходных до последних дней.

**Записала  
Лилия ЛОМСАДЗЕ.**



## ВОЗЬМИТЕ В РУКИ КНИГУ, А НЕ СИГАРЕТУ

**По данным Всемирной организации здравоохранения, от последствий хронического никотинового отравления ежегодно расстается с жизнью не менее 2,5 миллиона человек. Для тех, кто решил не следовать по их скорбному пути, несколько советов. Пользуясь ими, без всяких дорогих кодирований, можно отказаться от курения почти безболезненно, надо только взять в руки себя, а не сигарету.**

### **Рецепт А.**

1. Примите решение курить одну сигарету в час или не курить в течение часа, а затем постепенно увеличивайте этот интервал.

2. Затрудните себе доступ к сигаретам. Оберните во что-нибудь пачку, заклейте ее липкой лентой.

3. Начните курить сорт сигарет, который вам не нравится. Покупайте одновременно не больше одной пачки.

4. Если вы привыкли курить

за чашечкой кофе - смените его на чай или фруктовый сок.

5. Если вы не курили целый день, скажите себе: а почему я не могу сделать этого и завтра?

### **Рецепт Б.**

1. Курите на одну сигарету в день меньше.

2. Постарайтесь каждый раз, прежде чем закурить, обусловить это специальным решением. Поголосуйте сами с собой. Поволныте с "подсчетом голов".... Ясна идея?

3. Полностью не отказывайтесь. Всегда, на случай крайней необходимости, имейте с собой одну сигарету. Скоро вы убедитесь, что постепенно будете все больше стараться сбросить ее на "уж когда совсем невтерпеж!"

4. Не бросайте курить "навсегда". Откажитесь от курения на день, другой, потом третий...

5. Спрячьте все, связанное с курением: сигареты, пепельни-

цы, зажигалки, чтобы они вас не провоцировали.

6. Запаситесь жевательной резинкой, "долгоиграющими" конфетками, орехами, семечками и пользуйтесь этими "экзаменами" в моменты, когда обычно тянулись к сигаретам.

...Совсем несложно, правда? Между тем специалисты утверждают, что действуют эти рецепты весьма эффективно.

Давно бросивший курить  
**Анатолий САФОНОВ.**







# ВЫШИТОЕ СЕРДЦЕ

Размер вышивки:  
52x54 крестика.

- ♀ 3755 - нежно-голубой, почти белый;
- ♂ 3325 - нежно-голубой светлый;
- 775 - нежно-голубой, очень светлый;
- ▲ 680 - темное старое золото;
- △ 729 - старое золото, средний;
- △ 676 - светлое старое золото;
- ▲ 936 - темно-зеленый авокадо;
- \* 937 - средний зеленый авокадо;
- ▲ 470 - светло-зеленый авокадо;
- 986 - очень темный лесной зеленый;
- 987 - темный лесной зеленый;
- ▽ 988 - средний лесной зеленый;
- ♂ 989 - лесной зеленый;
- × 869 - орехово-коричневый, очень темный;
- ▲ 3828 - орехово-коричневый;
- ▲ 3625 - темно-розовато-лиловый;
- ▲ 3326 - чисто-розовый;
- ♀ 335 - цвета розы;
- × 899 - средний цвета розы;
- ++ 3326 - легкий цвета розы;



- + 776 - средне-розовый;
- 818 - розовый, как малыш;
- ▲ 950 - телесный потемнее;
- || 945 - средне-телесный;
- | 3774 - бледно-телесный;
- 951 - телесный.



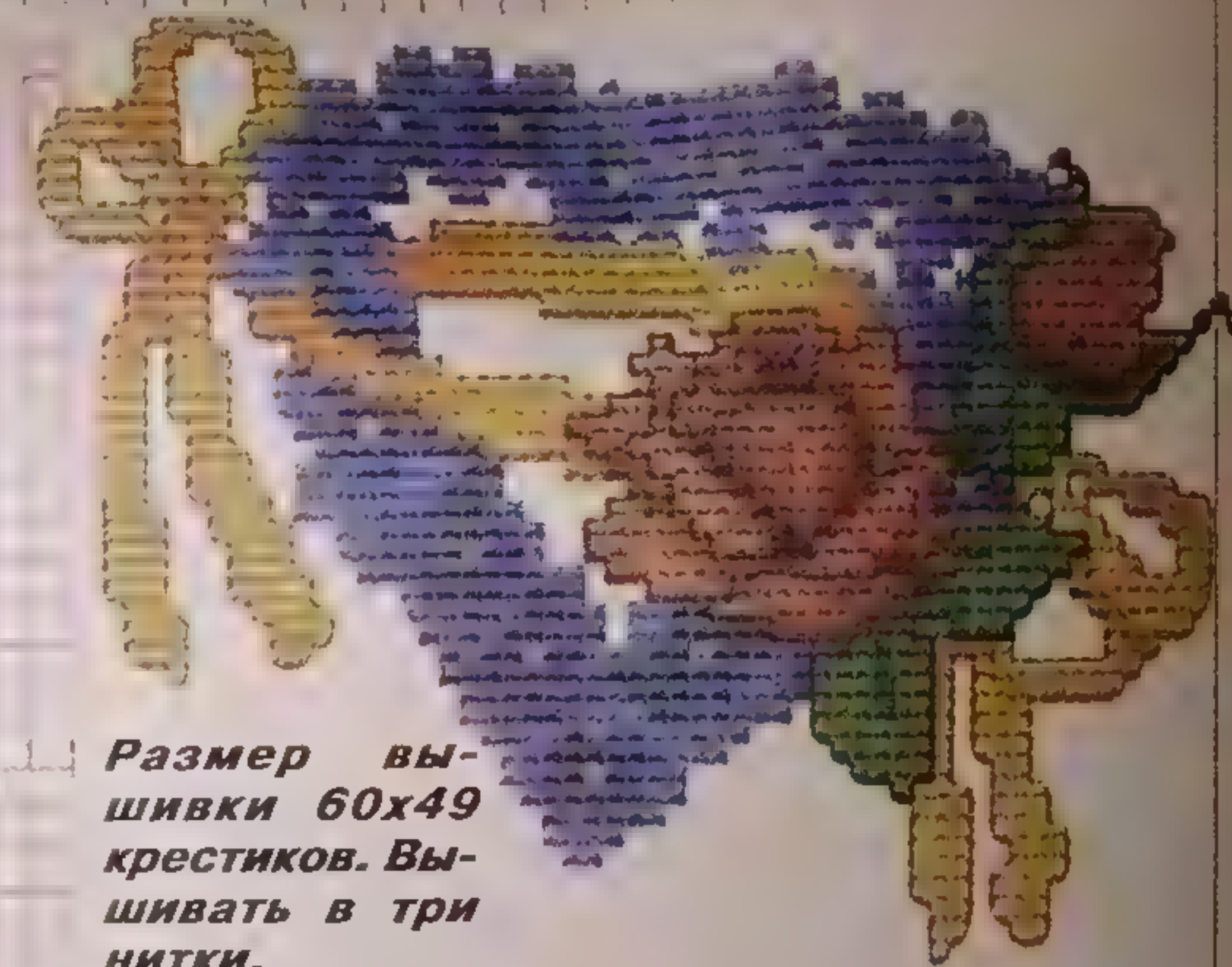
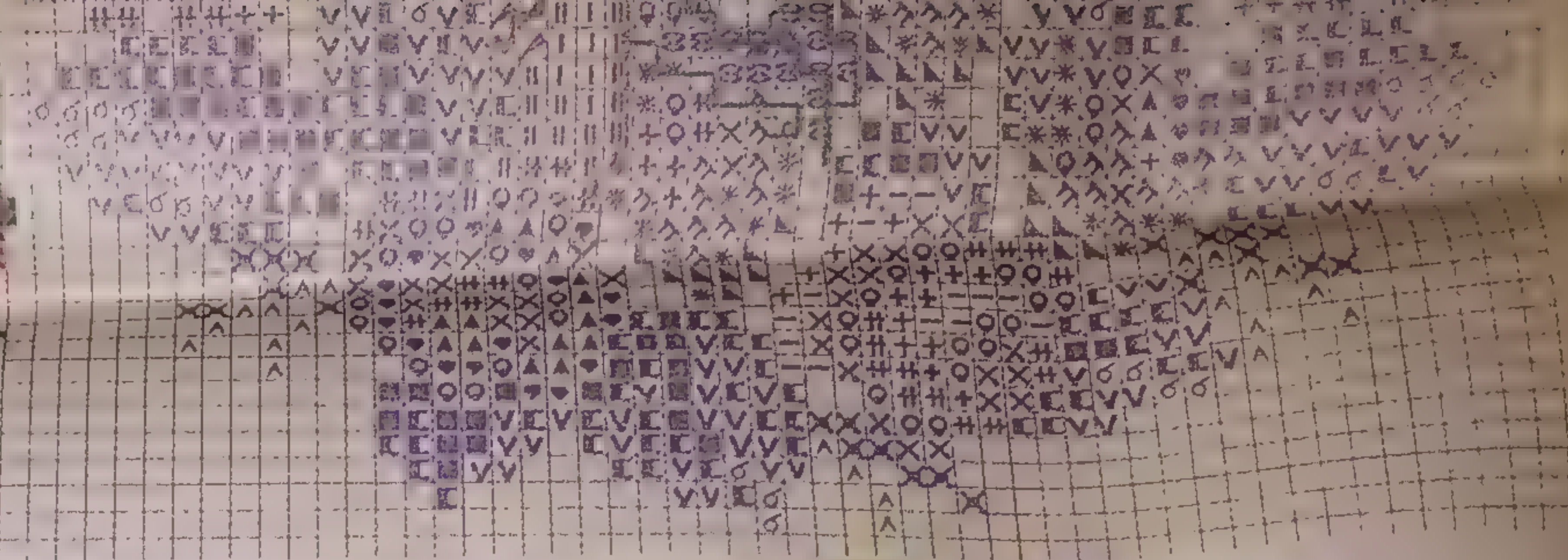
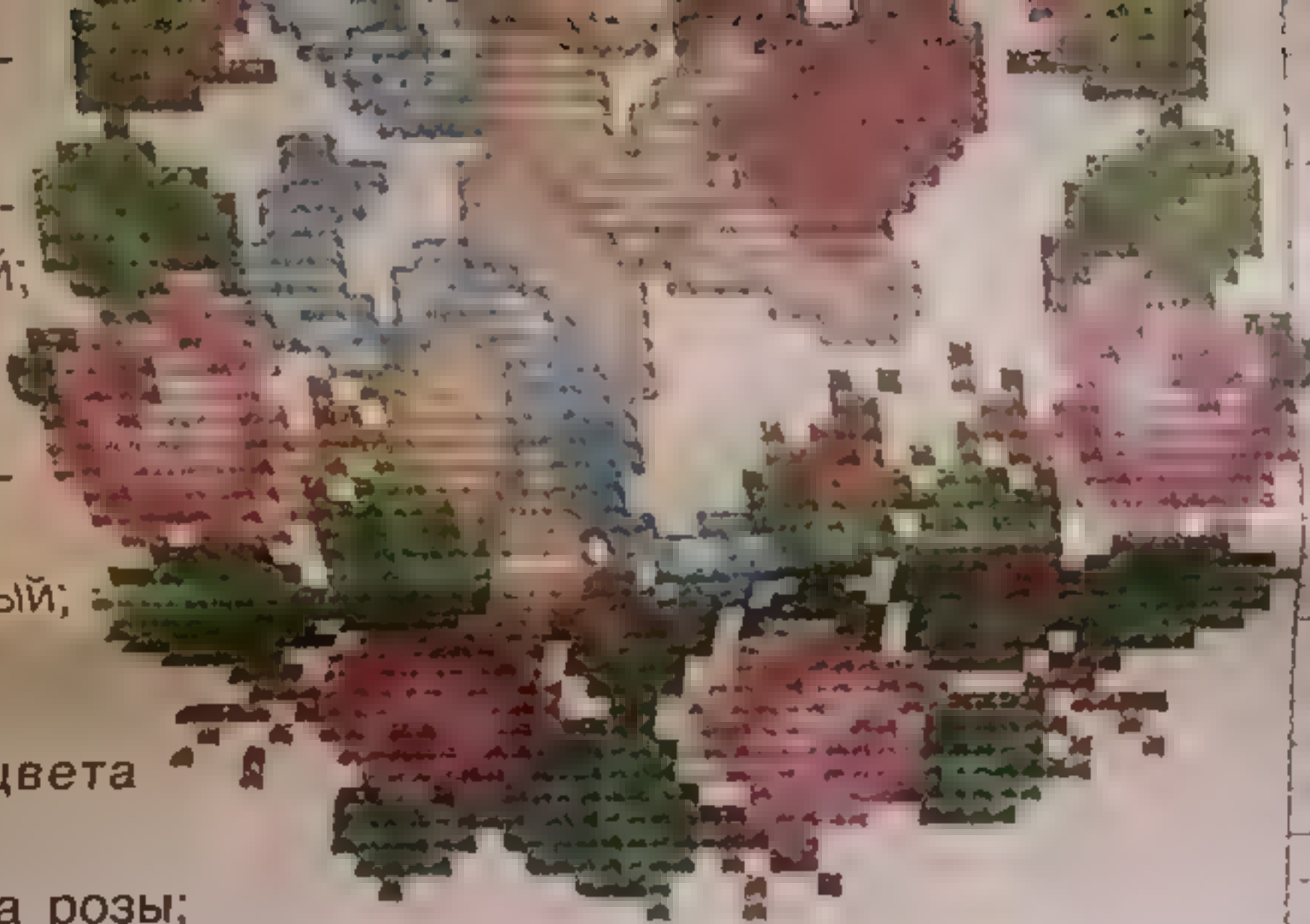
В день святого Валентина принято дарить близким друзьям сувенирные сердечки. Их и покупают, и шьют. А можно такие сувениры вышить крестиком.

Предлагаем вашему вниманию две несложные вышивки. Для их изготовления нужны канва Аида 14 (5,5 клетки на 1 см) и нитки мулине. Мы печатаем фотографии вышивок, схемы с символами и ключи к ним. Нитки указаны самые популярные - DMC, но в любом галантерейном магазине, где продается мулине, есть схемы перевода цветов ниток этой фирмы в цвета ниток фирмы, которые есть в продаже в вашем городе. В самом крайнем случае подбирайте цвета ниток по фотографии вышивок. Желаем успеха!





- 339 - лесной зеленый;  
 X 869 - орехово-коричневый, очень темный;  
 3828 - орехово-коричневый;  
 3685 - темно-розовато-лиловый;  
 309 - густо-розовый;  
 335 - цвета розы;  
 X 899 - средний цвета розы;  
 H 3326 - легкий цвета розы;



Размер вышивки 60x49 крестиков. Вышивать в три нитки.

- 743 - желтый средний;  
 333 - сине-фиолетовый, очень темный;  
 815 - средне-красный гранатовый;  
 351 - коралловый;  
 S 3347 - желтый с зеленым оттенком;  
 X 3346 - зеленый хаки;  
 340 - сине-фиолетовый средний;  
 817 - красно-коралловый, темный;  
 352 - коралловый, светлый;  
 + 744 - бледно-желтый;  
 3746 - сине-фиолетовый, темный;  
 \* 350 - коралловый средний;  
 X 742 - мандариновый.

Контурный шов "назад иголку":

Роза - 815 гранатовый;  
 Листья - 895 зеленый хаки;  
 Бант - 783 топазовый.



# ДРУГ ДОМА

## ЧЕРНОЕ И БЕЛОЕ

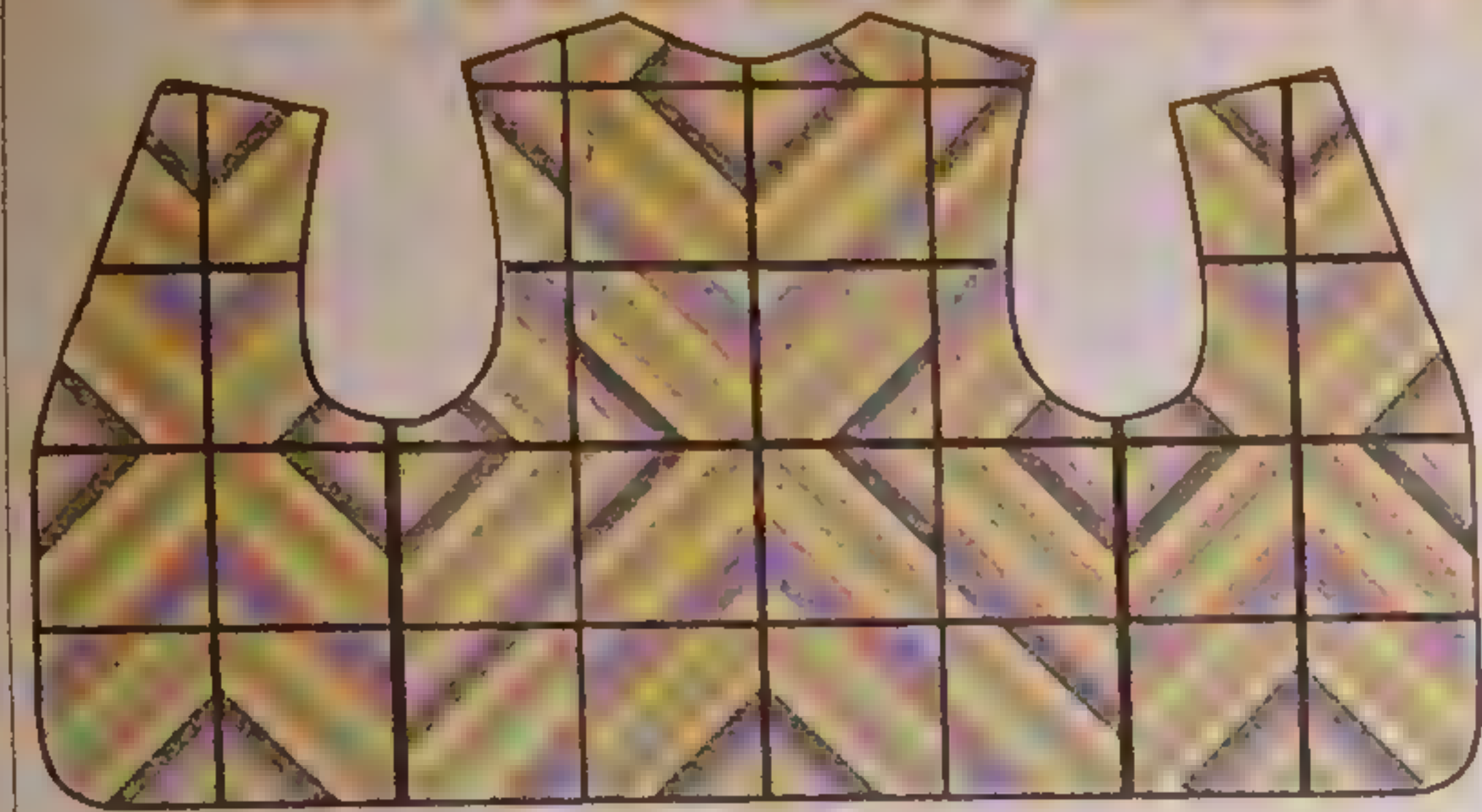
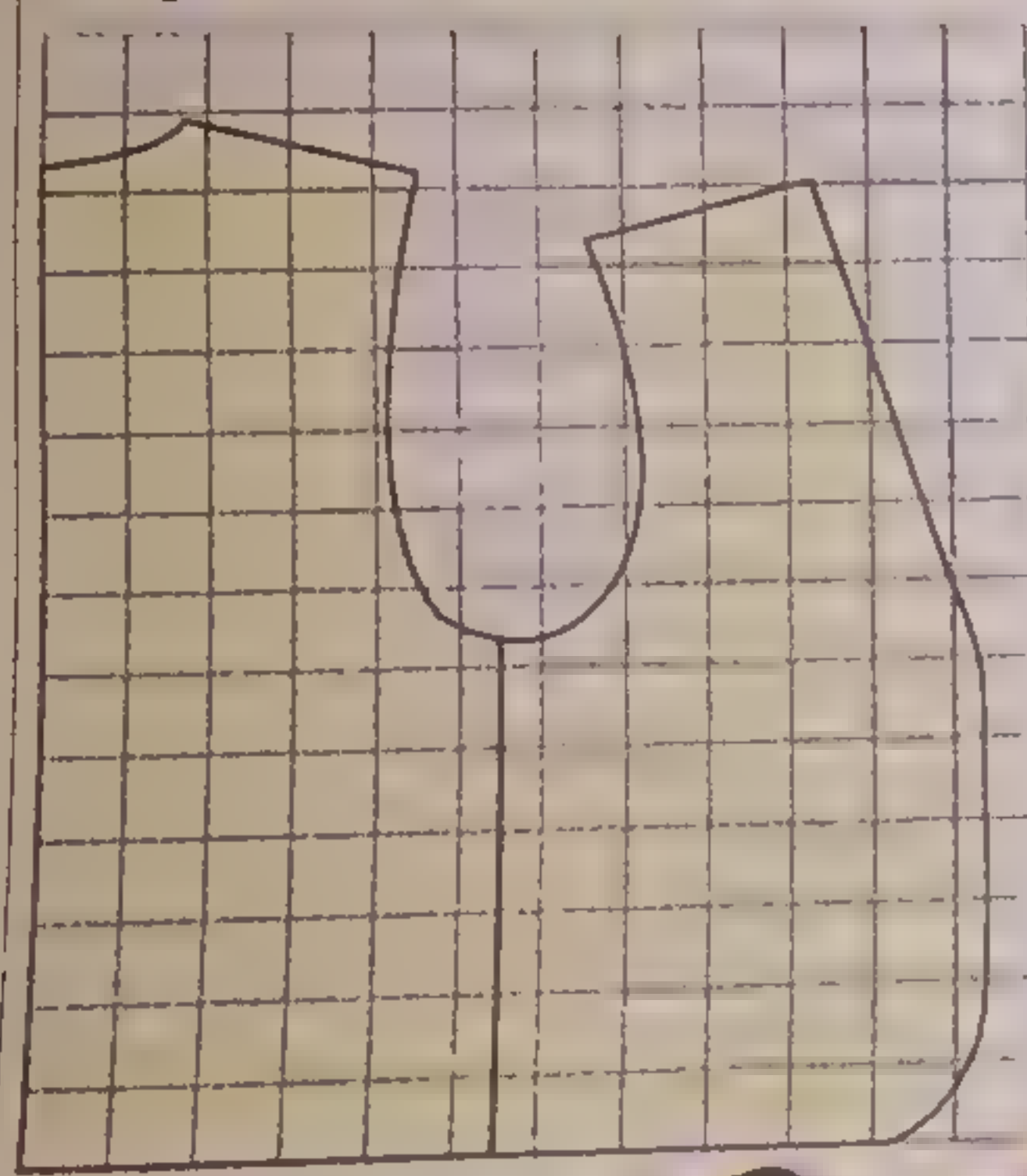


Рисунок 1



который представлен на фотографии, 13x13 см. Размер квадратов вы можете изменить в пределах от 10 до 18 см. На полочке также начертите квадраты и направление полос внутри них. На каждой детали жилета имеется как бы центр, от которого полоски расходятся или вокруг которого лежат, выберите свой вариант и приступайте к сборке (рисунок 2). Подготовьте 34 квадрата из ткани-основы таким образом: сложите каждый по диагонали и прогладьте.

Рисунок 2

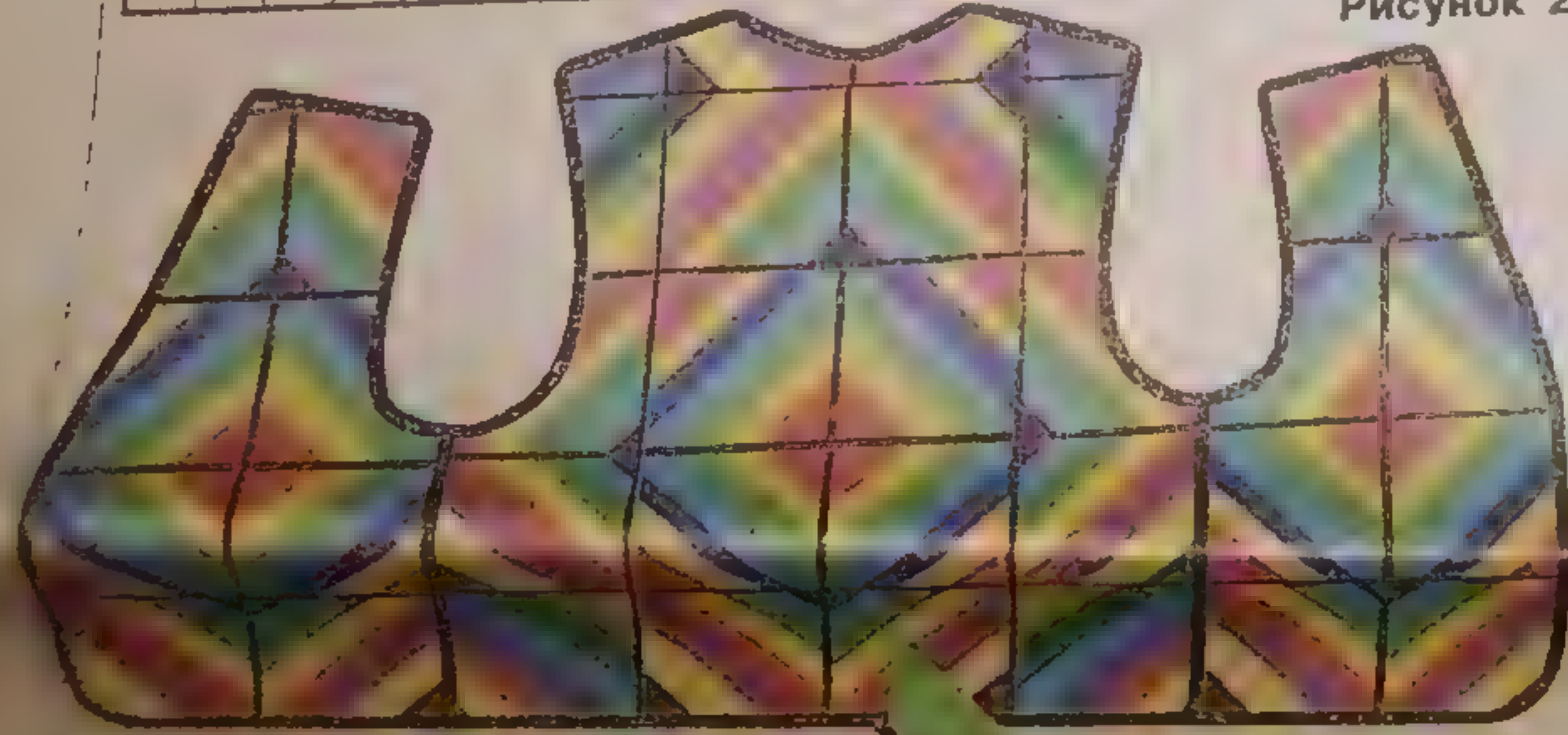


Рисунок 3

Для сборки такого жилета можно использовать не только



вайте следующую. Лишнюю длину полос срежьте после проглаживания. В другую сторону от центральной полосы пришиваем ткани в такой же последовательности и тех же расцветок. Блоки могут быть по цвету одинаковыми, но можно стачать их разными, как на фото. В таком случае количество одинаковых блоков должно быть кратно 4. Когда все блоки будут готовы, выровняйте их, наложив на каждый квадратный шаблон из картона со сторонами 14 см. Все, что выступает за границы шаблона, срежьте. Разложите готовые блоки на столе по рисунку. 20 блоков для спинки

## АЖУРНЫЕ НОСОЧКИ

*Я бы хотела рассказать, как можно связать очень красивые носки с волнистым верхом.*

Наберите на спицы 56 петель, распределите их на 4 спицы по 14 петель на каждую. Далее вяжите по схеме.

- 1-й ряд:** 1 лицевая, накид, 1 лицевая, 1 изнаночная, 1 лицевая, 1 изнаночная, 2 лицевые вместе, 2 лицевые вместе, 1 изнаночная, 1 лицевая, 1 изнаночная, 1 лицевая, накид, 1 лицевая.
  - 2-й ряд:** вязать все по рисунку, а где накид, провязывать изнаночной.
  - 3-й ряд:** 1 лицевая, накид, 1 изнаночная, 1 лицевая, 1 изнаночная, 1 лицевая, 2 лицевые вместе, 2 лицевые вместе, 1 лицевая, 1 изнаночная, 1 лицевая, 1 изнаночная, накид, 1 лицевая.
  - 4-й ряд:** вяжется по рисунку, а накид провязывается лицевой.
- Далее все повторяется с 1-го ряда. Провяжите пятку и низ ступни чулочной вязкой, а верх продолжайте узором до пальцев, а далее снова перейдите на чулочную вязку и закончите носок.

Наталья ПАВЛОВА, пос. Мокроус Саратовской области.

## КУХНЯ ПЕРЕЕДЕТ НА... БАЛКОН

Часто бывает, что какое-нибудь помещение в доме начинает раздражать хозяев настолько, что они хронически пребывают в плохом настроении. Такое ощущение, что большинство типовых строений проектировали архитекторы, которые явно не собирались в них жить. Поэтому, наверное, у любой стандартной квартиры есть свои "проблемные зоны". В нашем случае речь пойдет о маленькой (чуть больше 5 кв. м), имеющей выход на балкон и на редкость неудобно расположенной кухне. Дело в том, что немалую ее часть "съедал" санузель, делая ее похожей на застарелый аппендикс. Балконная дверь еще более уменьшает полезную площадь. Представьте себе, во что превращается

тоже занимают минимум места.

Теперь поговорим об эффектах, позволяющих зрительно расширить пространство. Широкие вертикальные полосы в рисунке обоев визуально увеличивают высоту помещения. Открытые полки не загромождают кухню, помогают избежать ощущения давящей тесноты. Колористическое решение: светлые холодные тона, позволяющие зрительно раздвинуть стены. Рекомендуются белый, голубой, серебристый металл, матовое стекло, смягченные оттенками натурально-го светлого дерева. Освещение должно быть ярким, равномерным, лучше, если точечников света не будет.





Рисунок 3

Для сборки такого жилета можно использовать не только хлопчатобумажные ткани, как это принято в лоскутном шитье, но также лен, шерсть, шерсть с синтетикой и другие не очень плотные ткани. Вам необходимо иметь несколько расцветок тканей одного качества. Желательно, чтобы по цвету можно было выложить их от светлого к темному тону.

Все блоки собраны на основу, поэтому приготовьте 34 квадрата размером 14x14 см из флизелина, мадаполама или тонкой хлопчатобумажной ткани белого цвета. Новые ткани обязательно нужно постирать для усадки, а затем накрахмалить.

Для изнанки подготовьте подкладочную или хлопчатобумажную ткань подходящего цвета.

Весь жилет окантован косой бейкой. Ее потребуется около 3 м 70 см. Косую бейку сделайте сами или купите готовую. По цвету лучше, если она будет такой же, как самая темная ткань в жилете.

Увеличьте выкройку на миллиметровке, где 5 см будут равны стороне квадрата на рисунке 1. (Лучше использовать проверенную выкройку вашего размера.) Начертите деталь спинки в развернутом виде и вырежьте с припусками на шов 1 см на плечевых и боковых швах. Полочку из бумаги вырежьте одну также с припусками. На бумажных выкройках начертите квадраты-блоки и направление полос внутри них. Размер квадратов в жилете,

Нарежьте большое количество лент из тканей, подготовленных для жилета. Это лучше сделать с помощью широкой линейки или реечки примерно 4-5 см. На изнанку лоскута положите линейку по долевой нити, очертите ее с двух сторон и далее расчертите столько полос, сколько поместится. По длине их не обрезайте.

Полоску, которая будет центральной в блоке, сложите по длине лицевой стороной внутрь и прогладьте. Совместите заутюженную линию на полоске и на квадрате-основе, подколите булавками (рисунки 3). Теперь к одной из сторон центральной полоски нужно пришить полосу другого цвета. Наложите ее лицом на первую и пристрочите. Прошиваются три ткани: две полоски и основа. Верхнюю полосу откиньте и прогладьте, приши-

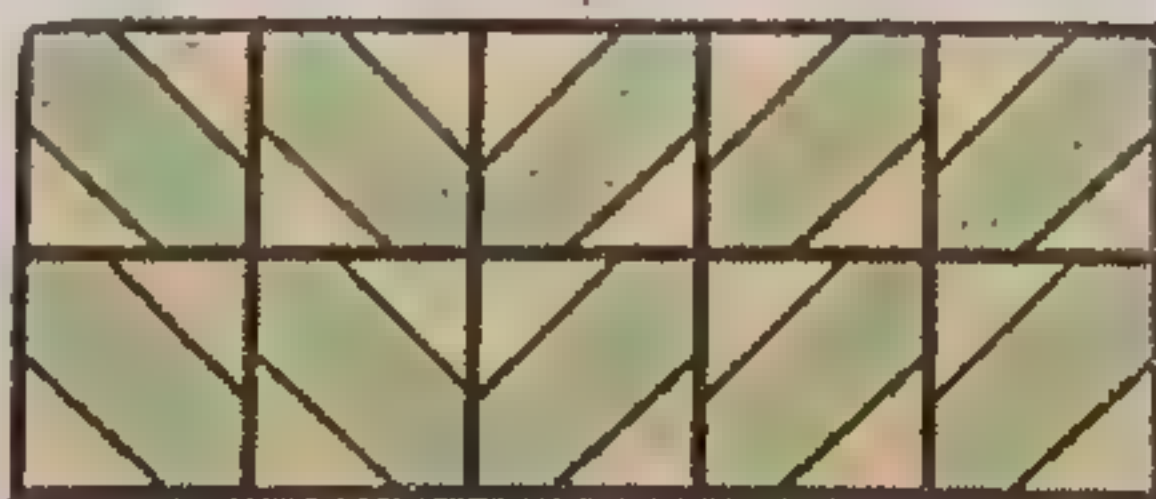


Рисунок 4

проглаживания. В другую сторону от центральной полосы пришиваем ткани в такой же последовательности и тех же расцветок.

Блоки могут быть по цвету одинаковыми, но можно сделать их разными, как на фото. В таком случае количество одинаковых блоков должно быть кратно 4. Когда все блоки будут готовы, выровняйте их, наложив на каждый квадратный шаблон из картона со сторонами 14 см. Все, что выступает за границы шаблона, срежьте. Разложите готовые блоки на столе по рисунку. 20 блоков для спинки. Сшейте между собой сначала в ряды, затем ряды между собой (рисунки 4). Разутюжьте все швы. На полотно спинки наложите выкройку, подколите и обведите контур. Вырежьте деталь по контуру. Разложите 8 блоков для полочки, в верхней части добавьте кусочки, отрезанные от полотна спинки. Сшейте все детали и разутюжьте швы.

Вторая полочка выполняется аналогично.

Сшейте детали по плечевым и боковым швам. Используя выкройку, раскроите и сшейте подкладку, все швы разутюжьте. Сложите подкладку и лицевую часть изнанками друг к другу, скрепите булавками все срезы. По лицевой стороне пришейте косую бейку, подверните ее наизнанку и подшейте потайным швом.

Лариса БАНАКИНА.

Широкие вертикальные полосы в рисунке обоев визуально увеличивают высоту помещения. Открытые полки не загромождают кухню, помогают избежать ощущения давящей тесноты. Колористическое решение: светлые холодные тона, позволяющие зрительно раздвинуть стены. Рекомендуется белый, голубой, серебристый металл, матовое стекло, смягченные оттенками натурально-го светлого дерева. Освещение должно быть ярким, но равномерным, лучше, если источников света несколько, например, 3-4 бра на стенах.

Теперь кухня - любимое место в квартире. Домочадцы довольны, соседи завидуют. Кстати, соседи, у которых с кухней были те же проблемы, точно так же застеклили лоджию, только на балконе у них располагается откидной стол и складные стулья. Чем не столовая? Если же вы сильно стеснены в средствах и не можете ставить дорогие стеклопакеты, утеплить балкон и вынести туда газовую плиту - просто застеклите балкон и сделайте из него кладовку: отправьте "на холод" шкафы с крупами-макаронами, той посудой, которой не пользуетесь ежедневно, и разумеется, холодильник.

В общем, рациональное использование каждого сантиметра свободного пространства - девиз тех, кто приступает к переоборудованию тесной кухни. Каким бы маленьким ни был ваш дом, варианты найдутся всегда.

Анастасия СЫЧЕВА,  
художник-дизайнер.





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### УДАЧУ ПРИНЕСЛА КРАПИВА

Вот и пришло время подводить итоги нашего конкурса "Деликатес из сорняка". Множество оригинальных рецептов блюд из самых разных дикорастущих растений прислали наши читатели.

Благодаря им мы узнали, как приготовить целый обед только из крапивы, сварить цветочное варенье, сделать разнообразные соусы и приправы, закуски и начинки для пирожков. В общем, обычные сорняки могут оказаться весьма полезными. Многие хозяйки поделились рецептами своих фирменных блюд, и нам было очень непросто отобрать самые оригинальные, самые полезные и самые вкусные из них. А победителями конкурса и обладателями книг Натальи Заматиной "Лекарственные растения" и "Кухня Робинзона" стали Нина МУРАШОВА из г. Егорьевск Московской области, Виолетта СТРУНЕВИЧ из пос. Каменск (Бурятия) и Лариса СОРОКИНА из Нижнего Новгорода.

#### ПОСЛЕВОЕННЫЕ СУШКИ

После войны мама баловала нас дешевыми и вкусными сушками. Потом я нашла этот рецепт и стала тоже их делать.

Возьмите стакан теплой воды, 50-70 г дрожжей, 200 г маргарина, 1-2 столовые ложки сахара (можно и без него), соль на кончике ножа.

В стакане теплой воды растопите маргарин и покрошите дрожжи. Все вылейте в миску, добавьте сахар, затем муку - столько, чтобы замесилось крутое тесто, не прилипающее к рукам. Раскатайте сушечки, обмакните их в сахар и пеките в духовке. Всего получится 50-60 сушечек. Пекутся они быстро. Пейте на здоровье чай с маленькими сушечками.

Галина ТЕРЛЕЦКАЯ. Красноярск.

Каждой хозяйке хочется не только приготовить вкусные блюда, но и красиво их оформить. Вот несколько советов, как это сделать. Начнем с торта. Красивое украшение можно сделать из сахарной мастики. Для этого возьмите 5 г желатина, положите в кастрюлю, залейте 0,5 стакана холодной воды и оставьте набухать. Затем на маленьком огне, все время помешивая, доведите до горячего состояния, чтобы желатин полностью растворился. В полученную массу всыпьте 0,5 кг сахарной пудры, предварительно просеянной через мелкое сито. Массу хорошо перемешайте и добавьте 1-2 капли уксусной эссенции. Затем выложите мастику на стол, вымесите, как тесто для лапши. Мастика должна получиться белой, эластичной, как пластилин.

Из такой мастики можно вылепить цветы, фигурки, цифры. Можно подкрасить мастику в разные цвета. Для светло-розового цвета надо добавить несколько капель свекольного сока, а для светло-оранжевого капнуть морковный сок. Соки необходимо предварительно прокипятить.

Есть другой способ. Три четверти стакана просеянной сахарной пудры перемешайте деревянной лопаткой с половиной яичного белка (вводить его надо постепенно). Добавьте каплю уксусной эссенции. Массу разделите, покрасьте в разные цвета (так же, как и мастику). Затем сверните кулечек из

### ЕЖИК НА САЛАТЕ

пергамента, сделайте на кончике маленький надрез по косой, чтобы масса выдавливалась тонким жгутиком. Выдавливать ее надо на промасленный пергамент в виде разных фигурок, цифр. Через два часа, когда фигурки застынут, можно аккуратно ножом их перенести на торт, обмазанный перед этим белком, взбитым с сахарной пудрой.

Салаты можно украсить корзиночками из помидоров. Для этого срежьте до центра помидора два бочка, выньте внутренности. В "корзиночку" можно положить салат или вставить веточки укропа или петрушки. Еще один вариант - поросенок из яйца. Низ срежьте для устойчивости. Нос-пяточок вырежьте из моркови. Глаза - черные перчинки. Уши и хвостик вырежьте из яйца и, сделав надрезы на туловище, укрепите.

Из размягченного маргарина можно слепить ежика. Носик и глаза также сделайте из черного перца. Иголки выполняются из спичек или зубочисток. Держать такого ежика нужно в холодильнике, и только в самый последний момент "переселите" его на салат.

Многие умеют вырезать лилии из лука. Но цветок получится более оригинальным, если в центр положить желток или зеленый горошек.

#### ВАТРУШКИ С ЯБЛОКАМИ

Для теста возьмите 100 г размягченного сливочного масла, 200 г сметаны, пол чайной ложки соли, три стакана муки. Замесите тесто, скрутите "колбаску", разделите ее на 24 части. Из каждой части сделайте лепешечку. Тесто можно размешать руками - оно как пластилин. На каждую лепешку положите маленькое яблоко или половинку большого, разрезанного поперек. Удалите плодоножку (но так, чтобы не проткнуть тесто), а в верхней части яблока сделайте углубление для того, чтобы потом насыпать в него сахар. Лепешку наложите на дно яблока, держите его в левой руке, а правой как бы обмажьте тесто вокруг яблока до верха, но совсем закрывать не надо. В подготовленное углубление насыпьте пол чайной ложки сахара и уложите на смазанный маслом противень. Выпекайте в духовке на среднем огне (примерно 150 градусов) до образования золотистой корочки на тесте, а яблоко за это время должно испечься. Когда ватрушки остынут, их можно посыпать сахарной пудрой. Получится очень красивое и вкусное блюдо.

Ирина КУЗИНА.  
Москва.



на, 1-2 столовые ложки сахара (можно и без него), соль на кончике ножа.

В стакане теплой воды растопите маргарин и покрошите дрожжи. Все вылейте в миску, добавьте сахар, затем муку - столько, чтобы замесилось крутое тесто, не прилипающее к рукам. Раскатайте сушечки, обмакните их в сахар и пеките в духовке. Всего получится 50-60 сушечек. Пекутся они быстро. Так что пейте на здоровье чай с маленькими сушечками.

**Галина ТЕРЛЕЦКАЯ, Красноярск.**

Зернистый творог смешайте с сахарной пудрой, перемешайте деревянной лопаткой с половиной яичного белка (вводить его надо постепенно). Добавьте каплю уксусной эссенции. Массу разделите, покрасьте в разные цвета (так же, как и мастику). Затем сверните кулечек из

холодильнике, и только в самый последний момент "переселите" его на салат.

Многие умеют вырезать лилии из лука. Но цветок получится более оригинальным, если в центр положить желток или зеленый горошек.

время дождитесь, пока ватрушки остынут, их можно посыпать сахарной пудрой. Получится очень красивое и вкусное блюдо.

**Ирина КУЗИНА,  
Москва.**

## ЧЕРНОМОРСКИЕ ЯСТВА

### САЛАТ ИЗ СПАРЖИ

Спаржу отварите в подкисленной воде. Очистите и нарежьте кусочками. Затем приготовьте соус. Вареный желток разотрите. Добавьте по вкусу разбавленный уксус, растительное масло и мелко нарезанную зелень петрушки и залейте соусом спаржу.

### СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ

Возьмите 800 г скумбрии без кожи и костей, припустите в бульоне или воде. Отварите 500 г макарон, заправьте маслом и положите на смазанную жиром сковороду. На макароны выложите припущенные кусочки рыбы, на них - нарезанные отварные грибы. Все продукты залейте молочным соусом средней густоты, посыпьте тертым сыром, полейте растопленным сливочным маслом и запекайте в духовке.

Молочный соус готовится следующим образом: возьмите по 2 столовых ложки муки и сливочного масла, прогрейте на сковороде, непрерывно помешивая, влейте 1,5 стакана горячего молока и варите 4-5 минут. Добавьте соль, перец, охладите и протрите через сито.

Вместо скумбрии можно использовать тунца, форель.

### ФОРЕЛЬ В ФОЛЬГЕ

600 г филе форели уложите кожей вниз на лист фольги.

Сбрызните соком лимона, посолите, обсыпьте рубленым яйцом, обложите ломтиками лука и полейте растопленным маслом. Затем выложите еще столько же филе, но уже кожей вверх. Фольгу плотно заверните, не допуская щелей, выложите на противень и поставьте в разогретую духовку на 20-35 минут.

### КРЕВЕТКИ ПОД СОУСОМ

Вам потребуется 1 кг креветок, 2 стакана смешанного соуса, 2 столовые ложки тертого сыра, ломтики жареного картофеля.

Приготовьте сметанный соус: 2 стакана сметаны доведите до кипения, постепенно влейте ее в обжаренную на сливочном масле муку (по 4 столовые ложки муки и сливочного масла), непрерывно помешивая, добавьте соль, перец по вкусу и доведите до кипения.

Креветки отварите, очистите и нарежьте кусочками. На середину сковороды положите креветки, вокруг ломтики жареного картофеля. Залейте сметанным соусом, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке.

### "БЛОКНОТ" ИЗ МЯСА ПО-СОЧИНСКИ

Кусок мякоти говядины (примерно 1 кг) хорошо отбейте и прожарьте в духовке обычным способом, поливая соком.

Пока мясо жарится, приготовьте фарш: лук мелко порубите и слегка обжарьте на сливоч-

ном масле, затем смешайте со 100 г тертого сыра, 2 яичными желтками, добавьте соль, перец и панировочные сухари.

Кусок жареного мяса нарежьте ломтями толщиной в палец, но не дорезайте до самого конца, чтобы получилось подобие блокнота с листами. Между ломтями поместите слои фарша, перевяжите, чтобы рулет не развалился. Уложите мясо в кастрюлю, полейте соком, оставшимся от жарки, накройте крышкой и тушите до готовности.

Готовое мясо выньте из кастрюли, освободите от ниток и нарежьте поперек.

### ЦЫПЛЯТА ПО-ЧЕРНОМОРСКИ

Возьмите двух цыплят, промойте, разрубите вдоль пополам, натрите солью и перцем. Уложите в кастрюлю, добавьте одну морковь и один корень петрушки, 2 целые луковицы. Залейте водой так, чтобы она наполовину покрывала цыплят, и варите до готовности, поливая цыплят бульоном и постоянно переворачивая. Когда цыплята сварятся, добавьте стакан сметаны, мускатный орех, доведите до кипения и снимите с огня. Отдельно отварите цветную капусту и разберите ее на соцветия.

Цыплят выложите на блюдо, вокруг разложите капусту, залейте соусом и украсьте зеленью.

**Светлана МАЛЫХИНА,  
Сочи Краснодарского края.**

Вам потребуется утка весом примерно 1 кг, по полстакана вина и сметаны, 2 столовые ложки муки, 1-2 маринованных огурца, 400 г моченых яблок, 2 зубчика чеснока, соль, перец, зелень. Для фарша возьмите 1,5 стакана риса, 2 яйца, 4 столовые ложки масла, по полстакана любого десертного вина и изюма, 3 яблока, сок лимона, соль, перец, мускатный орех, зелень.

Утку обработайте, промойте. Отрежьте лапки по первый коленный сустав и крылышки. Тушку натрите солью, перцем, аджикой, чесноком. Затем на

она готовилась, влейте стакан бульона, уварите на треть, добавьте сметану, взбитую с мукой или картофельным крахмалом, проварите 3-4 минуты, процедите, добавьте нарезанные мелкими кубиками огурцы, прокипятите, заправьте солью, перцем.

Готовую утку разрубите вдоль на две половинки, а каждую половинку поперек на порции так, чтобы фарш не раскрошился, и полейте соусом.

Или еще один вариант со-

## УТКА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ

брюшке сделайте надрезы и заправьте в них ножки, а крылышки привяжите ниткой к тушке.

Приготовьте фарш. Для этого рис переберите, промойте и сварите в небольшом количестве бульона, чтобы он получился рассыпчатым. Влейте в него взбитые сырые яйца, добавьте растертое сливочное масло, вино, тертые яблоки, ошпаренный кипятком изюм, сок лимона, соль, перец. При желании можно добавить мускатный орех. Затем хорошо перемешайте эту смесь, нафаршируйте утку, брюшко зашейте ниткой. Подготовленную утку опустите в утятницу, полейте топленным маслом, поместите в горячую духовку и, переворачивая, поливайте соком. За 5-7 минут до готовности полейте утку сладким вином. Утку достаньте, а в посуду, где

уса. Возьмите очищенный корень петрушки (или в крайнем случае сушеные листья петрушки), пропарьте. Очищенный репчатый лук нарежьте колечками и потушите в сливочном масле. Соленые огурцы очистите от кожуры и семян, нарежьте кусочками и припустите вместе с шампиньонами. Все приготовленные продукты, отжатые от рассола каперсы, маслины без косточек положите в томатный соус, доведите до кипения и влейте прокипяченное белое сухое вино. Соус можно заправить сливочным маслом. Готовую политую соусом утку украсьте мочеными яблоками и зеленью.

**Анастасия КУПЛЕНИК,  
пос. Русская Поляна  
Омской области.**



# ДРУГ ДОМА

В целях экономии хозяйки всего мира покупают это уникальное оборудование  
**Для тех, в ком не умерла искра творчества!**  
Копирует в миниатюре заводские технологии. Пользуясь простыми инструкциями, вы можете приготовить более 30 бутылок в сутки русской водки  
**БУТЫЛКА ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЙ ВОДКИ, ВИСКИ, ДЖИНА**  
Из расчета 15 рублей за литр вы можете получить у себя дома или на даче, купив  
**ДОМАШНИЙ ВИНОКУРЕННЫЙ ЗАВОД**  
**УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКОРОВАРКА - ДИСТИЛЛЯТОР**  
Изготовлен из нержавеющей стали на германском оборудовании KRUPP в странах ЕЭС  
Технология по производству спирта, различного вида водок, настоек и бальзамов прилагается.  
А главное, что в соответствии с Федеральным законом № 171-ФЗ "О государственном регулировании производства алкогольной продукции" это **АБСОЛЮТНО ЛЕГАЛЬНО**  
✓ Двойное антипригарное дно  
✓ Многотарельчатый дефлегматор  
✓ Термометр  
✓ Объем 20 литров  
✓ Производительность до 2 л/ч  
г. Москва, Ленинский пр-т, д. 42, корп. 1, оф. 1255  
Тел.: (095) 938-80-76, 951-79-63  
Факс: (095) 930-70-39, [www.isi.ru/oborud/alambik](http://www.isi.ru/oborud/alambik)

## ЗАБАЙКАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ

Я хочу предложить несколько рецептов забайкальских пельменей и вареников.  
Тесто для любых пельменей и вареников готовится одинаково. Возьмите 2 стакана муки, 2 яйца, полстакана воды или молока, треть чайной ложки соли. В муку влейте теплую воду или молоко, добавьте яйца, соль, замесите крутое тесто и оставьте примерно на полчаса. А чтобы оно лучше и тоньше раскатывалось, положите его на холод.  
Начинки же бывают самые разнообразные.

**ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ**  
Наверное, это самая известная из начинок. Пропустите через мясорубку 0,5 кг творога, добавьте яйцо, 3 столовые ложки сахара, ложку растительного масла, 0,5 чайной ложки соли, тщательно перемешайте. Впрочем, многие любят подсолненный творог со сметаной, свежей зеленью или огурцами.

**ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ**  
Очищенную картошку отварите, подсушите на слабом огне, пропустите через мясорубку и заправьте поджаренным луком с маслом. Добавьте по вкусу соль и перец. Котлеты и вареники

бавьте молоком или сливками (на 800-900 г куриного мяса стакан молока) и хорошо перемешайте.

**ПЕЛЬМЕНИ С РЫБОЙ**  
Из филе рыбы без кожи приготовьте фарш, добавьте измельченный лук, размягченное сливочное масло (на 300 г рыбы 2 столовые ложки масла), посолите, поперчите. Готовые пельмени подавайте, полив маслом, посыпав укропом или с уксусом, томатным соусом.

**ВАРЕНИКИ С ФАСОЛЬЮ И ГРИБАМИ**  
Фасоль переберите, промойте, замочите, отварите до

## ДРАКОН НА БЛЮДЕ

Согласитесь, отведав блюда китайской кухни, порой невозможно определить, из каких продуктов они приготовлены. Не верите? Тогда посетите московский ресторан китайской кухни "Мейхуа".

### БАНАНЫ, ЖАРЕННЫЕ ВО ФРИТЮРЕ

Бананы нарежьте вдоль, переложите мармеладом, смочите в смеси из взбитого яйца и крахмала, запанируйте в сухарях. Обжарьте во фритюре. На гарнир подайте киви, виноград, сливы, морковь.



### ЯБЛОКИ В КАРАМЕЛИ С ФРУКТАМИ

Очищенные яблоки смочите во взбитом яйце с крахмалом и обжарьте во фритюре. Затем залейте отдельно сваренной из воды и сахара карамелью. На гарнир подавайте киви, свежие яблоки, мандарины, виноград.



### "ГНЕЗДО ДРАКОНА"

Рисовую вермишель обжарьте во фритюре. Черные грибы Сян-гу отварите, морской гребешок и креветки потушите. Подготовленные продукты выложите на блюдо, придав им форму гнезда, и украсьте вырезанной из моркови головой дракона.

Нам ресторан "Харбин" понравился больше всего. Мы бы хотели прийти туда еще раз.

## МЕЧТА АНГЕЛА



через мясорубку 0,5 кг творога, добавьте яйцо, 3 столовые ложки сахара, ложку растительного масла, 0,5 чайной ложки соли, тщательно перемешайте. Впрочем, многие любят подсоленный творог со сметаной, свежей зеленью или огурцами.

### ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ

Очищенную картошку отварите, подсушите на слабом огне, пропустите через мясорубку и заправьте поджаренным луком с маслом. Добавьте по вкусу соль и перец. Кстати, и готовые вареники, подавая на стол, можно посыпать жареным луком.

### ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ

Капусту порубите помельче, отожмите, обжарьте с жиром. Добавьте отдельно обжаренный лук и тушите под крышкой до готовности. Заправьте по вкусу солью, сахаром. На Украине в капустную начинку добавляют томат-пасту. А еще как в картофельную; так и в капустную начинку можно добавить грибы.

### ВАРЕНИКИ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ

Яблоки очистите от кожицы и удалите сердцевину, нарежьте мелкими ломтиками, добавьте сахар и, помешивая, варите до размягчения яблок. Охладите. Таким же образом можно готовить вареники со свежей вишней, повидлом, а подавать их нужно со сметаной.

### ВАРЕНИКИ С РЕДИСОМ

Редис вымойте, натрите на крупной терке, отожмите лишний сок, добавьте обжаренный до золотистого цвета репчатый либо зеленый лук, посолите по вкусу, вбейте сырое яйцо и еще раз хорошо перемешайте. Готовые вареники подавайте с растительным маслом или сметаной.

### ПЕЛЬМЕНИ С КУРИЦЕЙ

Мясо курицы отделите от костей, пропустите через мясорубку, добавьте соль, раз-

мешайте.

### ПЕЛЬМЕНИ С РЫБОЙ

Из филе рыбы без кожи приготовьте фарш, добавьте измельченный лук, размягченное сливочное масло (на 300 г рыбы 2 столовые ложки масла), посолите, поперчите. Готовые пельмени подавайте, полив маслом, посыпав укропом или с уксусом, томатным соусом.

### ВАРЕНИКИ С ФАСОЛЬЮ И ГРИБАМИ

Фасоль переберите, промойте, размочите, отварите до готовности, отцедите и пропустите через мясорубку, затем добавьте измельченный слегка поджаренный лук. Отварите и порубите грибы (100 г), положите перец, соль. Все перемешайте.

Вареники подавайте к столу, полив растительным маслом.

### ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБАМИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ОМЛЕТЕ

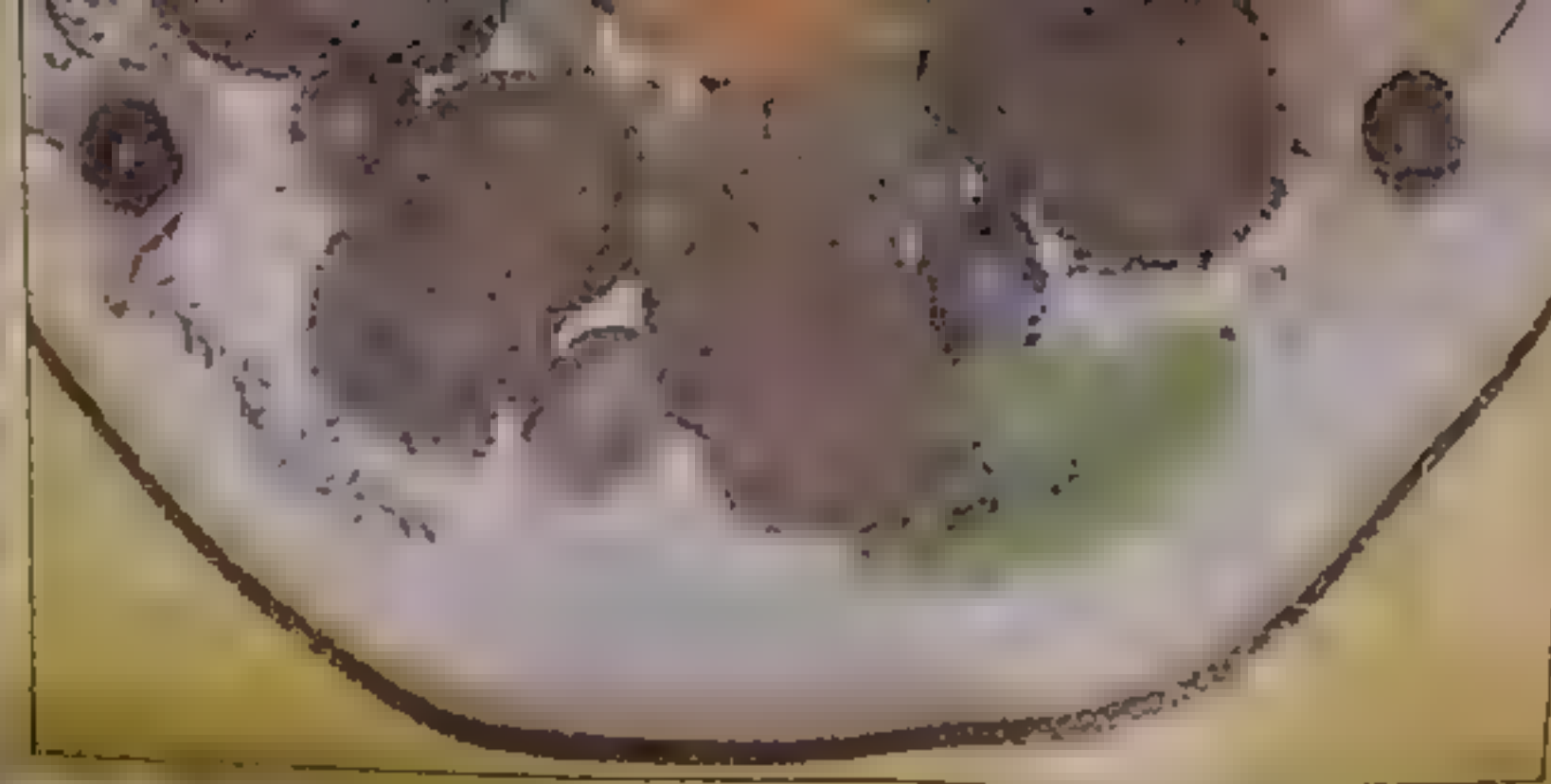
Отварите 500 г свежих очищенных и промытых грибов, порубите их и обжарьте с рубленым репчатым луком. Заправьте фарш солью, перцем, добавьте 70 г сметаны. Пельмени отварите, положите на разогретую с маслом сковороду, немного обжарьте и залейте взбитым с молоком яйцом. Затем запеките в духовке.

### КИТАЙСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ

Для их приготовления возьмите 0,7 кг свинины, 2 столовые ложки соевой пасты, 250 г белокочанной капусты, 60 г зеленого лука, 180 г соевого соуса, столовую ложку растительного масла, 60 г имбиря, 60 г сала.

Мясо и сало пропустите через мясорубку, добавьте соевый соус, растительное масло, соевую пасту, мелко на рубленную свежую капусту, измельченный имбирь, зеленый лук, соль. Пельмени отварите и подавайте с соевым соусом, уксусом и дольками чеснока.

Татьяна СТРЕЛКОВА.  
Чита.



## "ГНЕЗДО ДРАКОНА"

Рисовую вермишель обжарьте во фритюре. Черные грибы Сян-гу отварите, морской гребешок и креветки потушите. Подготовленные продукты выложите на блюдо, придав им форму гнезда, и украсьте вырезанной из моркови головой дракона.

## МЕЧТА АНГЕЛА

Наш ресторан "Харбин" пользуется большим успехом. И я бы хотела предложить несколько наших фирменных рецептов.

### САЛАТ "АРОМАТ ЛЮБВИ"

Три сырых яйца взбейте со столовой ложкой крахмала и выпекайте на сковороде. Готовый блин нашинкуйте лапшой. Отварную говядину нарежьте соломкой. Морковь и репчатый лук нашинкуйте и спассеруйте. Все перемешайте, заправьте майонезом, добавьте чеснок и зелень.

### САЛАТ "РАЙСКОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ"

Отварную курицу, копченый окорок, маринованные огурцы,

сваренное вкрутую яйцо порежьте соломкой. Заправьте майонезом. Сверху положите мелкие кусочки консервированных ананасов.

### САЛАТ "РОЗОВАЯ МЕЧТА"

Крабовые палочки, репчатый лук, сваренное вкрутую яйцо, маринованный огурец нашинкуйте. На сливочном масле поджарьте гренки, тоже порежьте, добавьте в салат и заправьте майонезом.

### "МЯСНАЯ ШТУЧКА"

Филе свинины отбейте, посолите, поперчите, обмажьте

майонезом, обжарьте с двух сторон.

На обжаренный кусок положите кружочек ветчины, ломтик сыра и запекуйте в духовке.

### "СЕРДЦЕ АНГЕЛА"

Кусок свиной вырезки надрежьте в трех местах, намажьте смесью из горчицы, майонеза, меда и жареных грецких орехов и обжарьте.

Елена ШЕЛЕХОВА,  
шеф-повар.  
г. Димитровград  
Ульяновской области.

## КОРОЛЕВСКАЯ БУЖЕНИНА

### БУЖЕНИНА ПО-ДОМАШНЕМУ

На куске свинины весом 1,5-2,5 кг тонким ножом вдоль волокон сделайте надрезы и нашпируйте чесноком. Чеснока нужно взять 40-60 г. Затем мясо натрите солью и перцем, слегка обжарьте на сковороде, заверните в фольгу или обмажьте пресным тестом из муки грубого помола и запекайте в духовке при температуре 170-180 градусов. Вместе с мясом на противень положите целые кубики очищенного картофеля и головки репчатого лука. Готовую буженину охладите, нарежьте ломтиками и подавайте со свежими или солеными овощами.

### ТОРТ "КОРОЛЕВА"

Четыре яйца взбейте с двумя стаканами сахара, добавьте по 2 столовые ложки растительного масла и жидкого меда, стакан толченых орехов, 2,5 стакана муки, чайную ложку соды, ванилин. Все перемешайте. Полученную массу разделите на 3 части, испеките 3 коржа и дайте им остыть. Приготовьте крем. Для этого 300 г сливочного масла взбейте с 1,5 стакана сахара. Постепенно влейте в эту смесь 300 г теплого молока, добавьте 300 г сметаны и стакан орехов. Холодные коржи промажьте кремом, сверху посыпьте тертым шо-

коладом и дайте торту пропитаться в течение суток.

Татьяна ДЕНИСОВА.  
Москва.







## ДОЛГОВЕЧНЫЕ КОЛГОТКИ

**Обычно колготки - это постоянно действующая "дыра" в бюджете. Иные колготки не успевают даже один день украшать ножки своей обладательницы, пуская постыдные "стрелки" при первом же одевании. Но в данном случае речь идет об особо прочном виде - теплых колготках. И как показал тест, проведенный экспертами журнала "Спрос", это по-настоящему добротный товар.**

Эластичные колготки с добавками хлопка или шерсти - теплые и элегантные одновременно. Они вполне практичны, облегают ноги не хуже эластиковых и хорошо сочетаются с туфлями.

Образцы испытывали дамы разного возраста и комплекции - они носили их до первых дыр и записывали свои впечатления и замечания в специальную анкету. Ради большей объективности оценки одну и ту же модель носили несколько испытательниц. По-

том их мнения обобщались и колготкам выводилась средняя оценка.

Дамы выясняли, соответствует ли размер колготок заявленно-

му, каковы они на ощупь, легко ли возникают на них затяжки, не линяют ли при стирке, не садятся ли, не доставляют ли неудобств при носке, как долго служат и пр.

В ходе теста был установлен рекорд носки колготок - три месяца. Таким образом, легко можно обойтись одной парой на всю зиму. Причем долговечными оказались большинство моделей - они прослужили

в среднем от двух недель до двух с половиной месяцев. В основном этому способствует высокая плотность в сочетании с эластичностью: такие колготки сложно порвать или затянуть, и они действительно согревают в холодную погоду. Конечно, срок службы подобного товара во многом зависит от физических особенностей и аккуратности владелицы, но эти образцы теста с честью выдержали испытание даже у дам с весьма "проблемными" фигурами. Причем и их удобство участницы теста оценили по большей части высоко.

В конце концов колготки, разумеется, протираются - на пятках,

пальцах, внутренней стороне бедра. Что делаешь - ничто не вечно под Луной. Чтобы колготки как можно дольше служили верой и правдой, нужно соблюдать правила ухода за ними. Информация (в виде пиктограмм) о том, как их стирать и сушить, а также об особенностях их кроя, есть на упаковках всех протестированных колготок. Кроме того, указан состав волокна, из которого они

изготовлены.

Колготкилучше сохраняют тепло,

если они содержат микрофибру - полиамидную нить, состоящую из множества тонких нитей, в микропорах которых есть воздух. Микрофибра значителен в составе моделей "Cotton Fil" ("Levante"), "Microcotton" ("SiSi"), "New Cotton" ("Sarah Borghi").

Самые дорогие, но и наиболее прочные колготки - те,

что содержат так называемую трехмерную лайкру - Lycra 3D. В каждом петлевом ряду изделия располагаются три лайкровые нити, сплетенные в косичку. Лайкровая косичка соединяется с полиамидной нитью в единую нить. Благодаря этому на таких изделиях образуется меньше всего затяжек. Это волокно есть в составе колготок "Microcotton" ("SiSi") и "Icaro" ("Filodoro").

Что увеличивает цену колготок? Высокое процентное содержание лайкры, большая плотность, когда лайкровая нить обкручена полиамидной нитью, наличие микрофибры, подкройной ластовицы, особенно из хлопка, уплотненный верх, плоские соединительные швы, сформованные стопа или ножка и широкий пояс.

КЗУН

ПЕРЕДОЗИРОВКА РЕКЛАМОЙ

Он 30 лет возил из Америки чудодейственный препарат. Только бар...



выясняли, соответ- ствует ли размер колготок заявленно-

Таким образом, легко можно обойтись одной парой на всю зиму. При- чем долговечными ока- зались большинство мо- делей - они прослужили

В конце концов колгот- ки, разумеется, протираются - на пятках,

("Levante"), "Microcotton" ("SiSi"), "New Cotton" ("Sarah Borghi").

Самые дорогие, но и наи- более прочные колготки - те,

бенно из хлопка, уплотнен- ный верх, плоские соедини- тельные швы, сформованные стопа или ножка и широкий пояс.

# КУПИ НОВЫЙ КОМПЬЮТЕР

Стань Пассажиром  
Прогресса!



## QUATRUM

**Технософт - компьютерный центр  
предлагает компьютер  
QUATRUM-Standard  
на базе процессора Intel® Pentium® 4  
с тактовой частотой 1.50 ГГц.  
Тел. 261-34-01 E-mail: contacts@pelife.ru  
М. "Бауманская", ул. Старая Басманная, д. 25.**

Логотипы Intel Inside® и Pentium® являются зарегистрированными  
товарными знаками Intel Corporation.

## ПЕРЕДОЗИРОВКА РЕКЛАМОЙ

Он 30 лет возил из Америки чудодейственный препарат. Только благода- ря изобретению внезапно ставшего известным в России Лайнуса Полинга  
режиссер А. Кончаловский стал чувствовать себя настолько хорошо, что  
снова завел семью. Впрочем, так тратился он зря: аскорбинка была изве-  
стна и применялась в СССР более чем полвека назад. Однако реклама не  
унимается. Согласно ей линия супервитаминов американца побеждает чуть  
ли не все известные в мире болезни! За солидные деньги, конечно.

Но, быть может, витамин С, для  
привлечения внимания к которому при-  
думаны впечатляющие приставки типа  
"Супер-Мульти...", "Супер Формула...",  
а также "Эстер-С" и просто "Супер  
Витамин С с комплексом...", - дей-  
ствительно целебен, универсален и  
вообще помогает?

Помогает. Тому же Кончаловскому  
и особенно фармацевтическим фир-  
мам, выпускающим аскорбинку. Мате-  
риально. Остается лишь убедить лю-  
дей покупать здоровье в немереных  
количествах. Между тем количество  
то как раз и надо мерить. Причем  
очень тщательно.

Да, по справочнику "Фармацевти-  
ка" 1954 года издания, витамин С бла-  
гоприятно влияет на центральную нер-  
вную систему, деятельность желез  
внутренней секреции, процессы кро-  
ветворения и сопротивляемость ин-  
фекциям. Оптимальной дозой еще тог-  
да считалось 50-70 миллиграммов в  
сутки. Но если дозу постоянно превы-  
шать, то проблемы со здоровьем, если  
не немедленно, то вскоре гарантиро-  
ваны.

Хуже всего, конечно, передози-  
ровка. Дело в том, что влияние витами-  
на на гормональный обмен, и прежде  
всего кортиностероидов и аминокис-  
лоты триптофан, по словам заведую-  
щего отделением Тверской областной  
больницы Сергея Щекочихина, может  
довести рьяных почитателей про-  
дукта Полинга до психозов, навяз-  
чивых состояний и нарушения пси-  
хики вплоть до шизофрении.

Стимулируя спрос, менеджеры  
от фармацевтики договорились до

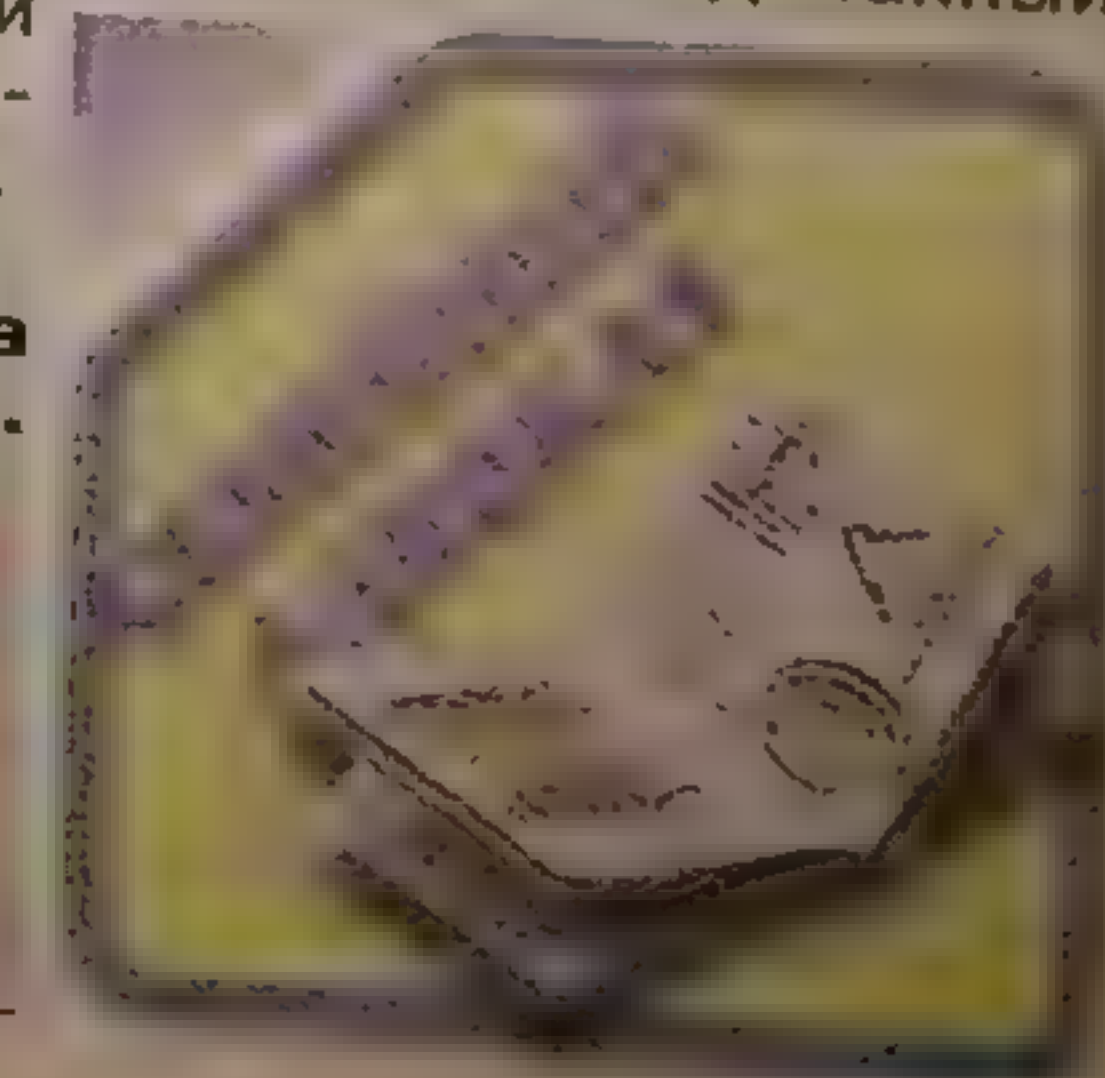
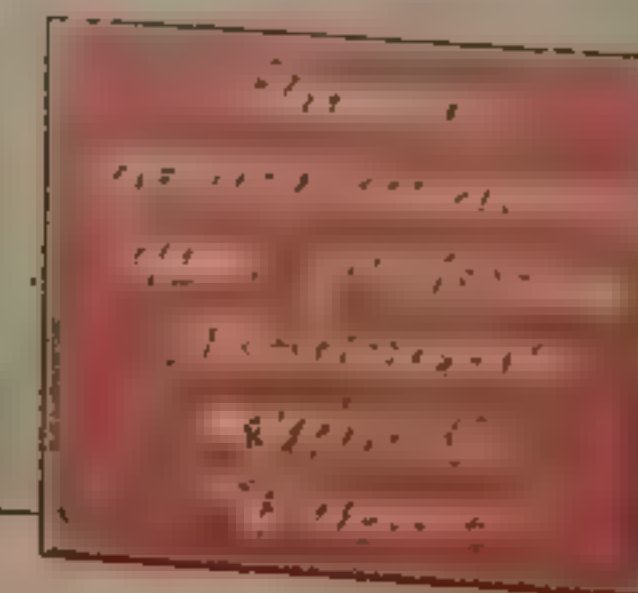
того, что витамины от нобелевского  
лауреата вылечивают рак. Ну а что  
касается лечения других "мелочей",  
как инфаркты, склерозы, опухоли и  
просто повышения иммунитета, то это  
- "семечки"!

Эх, жаль, что об этом не знал сам  
Полинг! Умер он как раз от опухоли,  
хотя и принимал аскорбинку кило-  
граммами... От опухоли же умерла и  
его последняя жена, употребившая  
"для профилактики" более 25 фунтов  
продукта (около 100 кг).

Считая витамин "самым безобид-  
ным препаратом", Полинг рекомен-  
довал ежедневные дозы до 1000 мг в  
день для профилактики простуды и  
других инфекций. Однако современ-  
ные исследователи, которые еще не  
стали менеджерами, утверждают, что  
подобные "эксперименты" допусти-  
мы только со слонами. Передозиров-  
ка может непоправимо разрушить ами-  
нокислотную и гормональную регуля-  
цию в организме.

Что делать? Потреблять витамин С  
строго дозированно. Лучше, как ре-  
комендует С. Щекочихин, - отече-  
ственного производства, сделанный  
по ГОСТу, и  
обязатель-  
но свежий.

Лана  
СЕЛОВА.







обязательно в красивых флаконах. **Раки** - натуры романтические, предпочитают сладковатые чувственные запахи. Главное для **Льва** - это репутация фирмы-производителя, а также цена товара. А вот уже из круга этих дорогих известных духов Львы, скорее всего, выберут стильные, властные запахи. **Девы** обычно предпочитают запахи, с кото-

## ЗОДИАКАЛЬНЫЙ АРОМАТ

*Согласитесь, все мы любим разные запахи. Одни предпочитают тягучие, сладкие, другие - резкие, синтетические, третьи - нежные цветочные. И что характерно, пристрастие к тем или иным ароматам человек сохраняет всю жизнь. Проявляется это во всем: начиная от любимых цветов до парфюмерии. Конечно, многое зависит от человека, но практика показывает, что во многом вкус связан с вашим гороскопом. Итак, какие же запахи рекомендуют вам звезды?*

**Овны** любят запахи яркие, запоминающиеся, чуть кислотные и даже несколько "химические". А вот **Тельцы**, наоборот, не выносят синтетических ароматов, предпочитая им легкие цветочные запахи. У **Близнецов** нет однозначных пристрастий. Они любят разнообразие во всем, в том числе и в запахах. Но одно можно сказать точно - они любят модные, только что появившиеся духи и одеколоны,

рыми у них связаны какие-нибудь воспоминания. Но, как правило, это все же традиционные классические ароматы. Эстеты **Весы** обычно останавливают свой выбор на легких ненавязчивых запахах с тонко подобранной композицией. Тяжелые, пряные соблазняющие запахи характерны для выбора **Скорпионов**. А вот **Стрельцам** больше нравятся естественные запахи, с нотой экзотических фруктов и растений. Тем самым они демонстрируют свою жажду приключений и путешествий. Чуждый экспериментам **Козерог** выбирает классичес-

## НА АВТОМАТ НАДЕЙСЯ...

*Как правильно снимать автоматическими любительскими камерами?*

**Антонина РОЖЕНКО.**  
ст. Староминская  
Краснодарского края.

Полностью автоматизированные камеры были давней мечтой многих фотолюбителей. Еще бы, ведь имея такой аппарат, не надо думать о том, какую выдержку и диафрагму устанавливать, а функция автоматической наводки на резкость и вовсе превращает фотосъемку в некоторое подобие игры. Особенно подкупают небольшой размер и вес автоматических камер. Однако, приобретя это чудо современной техники, многие начинающие фотографы были разочарованы качеством снимков. Зачастую они были нерезкими, слишком темными или светлыми, да и четкость изображения была не такой, как у фотографий из гляцевых журналов. Возможно, именно тогда родилось неофициальное, немного презрительное название автоматических фотоаппаратов - "мыльницы". Ну а все фотографии - и начинающие, и профессионалы - еще раз убедились в верности основного фотографического постулата: снимает не камера, а человек. Иными словами, любой фотоаппарат, неважно насколько он сложный и дорогой, - это всего лишь инструмент, и качество снимков в большинстве случаев зависит от того, насколько умело им пользуются.

Но вернемся к "мыльницам". У этих фотоаппаратов есть свои плюсы и минусы. К несомнен-

но в подробности, заметим, что пластиковые объективы дают менее четкое и контрастное изображение, а по краям кадра порой наблюдаются перспективные или резкостные искажения. Автоматика, как уже было упомянуто выше, адекватно срабатывает только в условиях, близких к оптимальным. Кроме того, при понижении температуры воздуха ниже 10 градусов мороза электроника камеры может работать со сбоями.

Рассмотрим основные проблемы, которые возникают при работе с автоматическими фотоаппаратами.



**При съемке человека или группы людей резким получился фон, а главные герои оказались не в фокусе.**

Это типичная ошибка при использовании камеры с автоматической наводкой на резкость. Дело в том, что фокусировка объектива, как правило, производится по центру кадра (эта точка обязательно обозначена в видоискателе каким-либо символом), и если снимаемый объект

К сожалению, мощность вспышки у "мыльниц" не очень большая, поэтому хорошо освещенной выходит достаточно ограниченная площадь. Подобный эффект возникает в том случае, если вы удалитесь от снимаемого объекта дальше чем на 3-4 метра. Аналогичная ситуация возникает и при съемке в темное время суток. В этом случае фотовспышка в достаточной мере освещает только близко расположенные объекты, а фон получается практически черным. Выход в такой ситуации только один - при съемке не

отходите далеко от объекта или старайтесь выбрать хорошо освещенный фон (витрины, окна, витражи и т.п.).

**Во время съемки быстро движущихся объектов (спорт, животные и т.п.) в самые ответственные моменты камера "заклинивает".**

Подобные проблемы возникают опять-таки у автоматических камер. В этой ситуации



значных пристрастий. Они любят разнообразие во всем, в том числе и в запахах. Но одно можно сказать точно - они любят модные, только что появившиеся духи и одеколоны,



с тонко подобранный композицией. Тяжелые, пряные соблазняющие запахи характерны для выбора **Скорпионов**. А вот **Стрельцам** больше нравятся естественные запахи, с нотой экзотических фруктов и растений. Тем самым они демонстрируют свою жажду приключений и путешествий. Чуждый экспериментам **Козерог** выбирает классические, добротные и стойкие запахи. Главное для **Водолея** - это не затеряться в толпе. Поэтому, как правило, они предпочитают новинки ароматов "унисекс". Романтические **Рыбы** любят пряные, но не слишком тяжелые запахи.

**Александра ИЛЬИНСКАЯ, ворожея.**

фотоаппаратов - "мыльницы". Ну а все фотографы - и начинающие, и профессионалы - еще раз убедились в верности постулата: снимает не камера, а человек. Иными словами, любой фотоаппарат, неважно насколько он сложный и дорогой, - это всего лишь инструмент, и качество снимков в большинстве случаев зависит от того, насколько умело им пользуются.

Но вернемся к "мыльницам". У этих фотоаппаратов есть свои плюсы и минусы. К несомненным достоинствам относятся небольшие размеры, автоматическое выполнение чисто технических рутинных операций (замер освещенности, определение выдержки и диафрагмы) и вполне приемлемое качество снимков при оптимальных условиях съемки.

Конструктивные недостатки "мыльниц" особенно заметны при использовании недорогих моделей. Прежде всего это относится к объективам. Дело в том, что практически все фирмы оснащают их линзами, сделанными не из стекла, а из прозрачного пластика. Не вдаваясь



**При съемке человека или группы людей резким получился фон, а главные герои оказались не в фокусе.**

Это типичная ошибка при использовании камеры с автоматической наводкой на резкость. Дело в том, что фокусировка объектива, как правило, производится по центру кадра (эта точка обязательно обозначена в видоискателе каким-либо символом), и если снимаемый объект оказался вне этой зоны, то он, естественно, будет не резким. Чтобы избежать подобных казусов, во время съемки наведите символ автофокуса на объект и слегка нажмите кнопку затвора. При этом сработает только система наводки на резкость. Затем, не отпуская кнопки, постройте кадр и сделайте снимок, нажав кнопку затвора до конца.

**На снимках, сделанных в помещении, края кадра нередко получаются темными, из-за чего возникает ощущение, что действие происходило в каком-то сумрачном подвале.**

отходите далеко от объекта или старайтесь выбрать хорошо освещенный фон (витрины, окна, витражи и т.п.).

**Во время съемки быстро движущихся объектов (спорт, животные и т.п.) в самые ответственные моменты камера "заклинивает".**

Подобные проблемы возникают опять-таки у автофокусных камер. В этой ситуации дальномерный датчик просто не успевает замерить расстояние до объекта, а без этого параметра камера считает съемку невозможной. Тут уж ничего не поделаешь, логика у автомата в прямом смысле железная. Кстати, данная особенность автофокусных камер обычно всегда указывается в руководстве по эксплуатации.

Подведем итоги. Автоматические камеры очень удобны в путешествиях, они вполне подходят для съемок пейзажей, архитектуры, групповых портретов. В остальных случаях качество снимков может быть невысоким.

**Гелий СВЕТОВ.**

## О, ОДИНОЧЕСТВО, КАК ТВОЙ ХАРАКТЕР КРУТ...

**Психологи давно отметили, что одинокие женщины любят кошек и выращивают кактусы. Но это совсем не означает, что все, у кого есть кошки, - одиноки, а все те, кто не разводит кактусы, - безмерно счастливы. Врач-психотерапевт из Минска Александр БОНДАРЕНКО поделился своими профессиональными наблюдениями об одиночестве и одиноких людях.**

Оказывается, одиночество - пространство во времени, занятое собой! Хорошо, когда одиночество - роскошь, и не очень - когда постоянное состояние. Работающие женщины переносят одиночество легче, чем домохозяйки.

Возрастающее количество одиноких женщин говорит о массовости явления, а не о том, что это норма. К одиночеству склонны люди, чрезмерно категоричные в оценках поступков других людей, и энтузиасты по жизни (например, общественные активисты).

Человеку необходимо одиночество, чтобы дать себе отчет в том, что с ним было, подвести итог, а также дать угадать переживаниям. Работающим с другими людьми (психологи, учителя, журналисты, врачи) очень важно уединиться, чтобы восстановить собственные мысли, выстроить свой жизненный мир.

Ранимость, недоверие к людям, несчастная любовь, изнасилование также могут являться причиной склонности к одиночеству. В таких случаях нужно обращаться к психотерапевту.

Крайняя степень отчаяния одинокой женщины - родить ребенка без мужа.

Женщины с более высокой потребностью любить реже остаются одни. И наоборот, те, кто не слишком нуждается в мужской ласке, могут подолгу жить одни под предлогом, что никак не могут найти достойного мужчину. С нелюбимым человеком женщина ведет себя так, будто главный девиз ее жизни: "Я - сама!"

Люди, склонные к нарциссизму (в основном мужчины), часто любят себя в одино-

честве, поэтому им никто не нужен.

Если человек не может находиться дома, не включив телевизор, это свидетельствует о том, что его что-то тревожит, об эмоциональной нестабильности.

Японские психотерапевты используют морита-терапию (лечение одиночеством) для людей с расстройством психики. Человека изолируют, кормят, но не разговаривают с ним, не разрешают пользоваться радио и телевизором, но позволяют писать, гулять и по желанию беседовать с психотерапевтом. Курс такого одиночества - три-четыре недели.

И как утешение всем, кто одинок, древнегреческая мудрость гласит, что можно быть

женатым и глубоко несчастным. Можно быть неженатым и счастливым, иметь преданных друзей, хорошие книги. Можно быть бездетным, но иметь замечательных учеников, а можно иметь детей, но страдать от того, что дети плохие.

**Записала Светлана БАРАННИКОВА.**







## ПОДАРИТЕ "ВАЛЕНТИНКУ"

Праздники бывают разные - день рождения или Новый год, мамин праздник 8 марта и папин - 23 февраля. На каждый праздник дарят или делают что-нибудь особенное. А есть и такой праздник - 14 февраля - Валентинов день, когда все дарят друг другу маленькие подарки в виде сердечек. Их так и называют - "валентинки". Празднуют этот день во всей Европе уже более 120 лет, причем с большим удовольствием, ведь святой Валентин - это покровитель всех влюбленных.

Так какие же "валентинки" можно сделать? Например, тем, кто любит хозяйничать на кухне, преподнесите сердечко-

прихватку. Сложите квадратные кусочки ситца изнанкой друг к другу, проложите ватин или синтепон и простегайте на машинке. Из готового стеганого полотна выкроите сердечко и обшейте его яркой тесьмой. Можете укра-

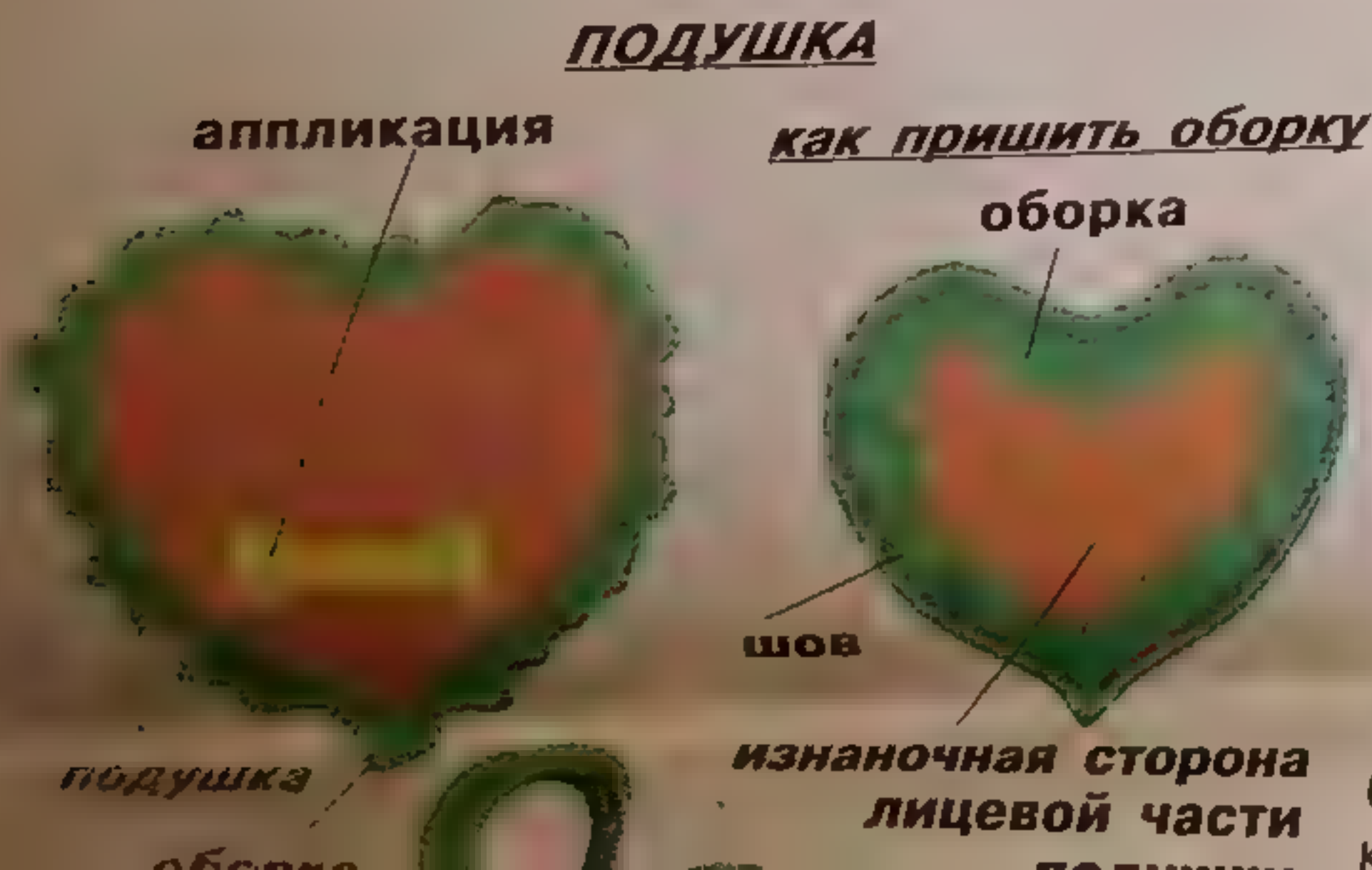


сить прихватку аппликацией. Разумеется, тоже в виде сердечка. Обязательно пришейте петельку.

Рукодельниц обрадует сердечко-игольница. Выкроите сердечко, учитывая припуски на швы, сшейте с изнанки, оставив незашитым маленький участок. Выверните через него изделие, набейте ватой, а затем аккуратно зашейте с лицевой стороны.

Много радости доставит и "сердечная подушка". Но прежде продумайте ее внешний вид. Сначала нужно выкроить два сердца. Одно из них - лицевую часть - украсьте вышивкой, бантиками или аппликацией. Затем

присборьте кружево и приматайте его к лицевой стороне оформленной детали подушки. Затем сложите детали изнанкой и состроичте, оставив незашитым небольшой участок. Выверните изделие и набейте его кусочками поролона.



Давай начистоту

## ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДУШИ

Мои родители считают, что я поверхностный. Мне 15 лет, я занимался легкой атлетикой, собирал марки, модели кораблей, сейчас занимаюсь карате и учусь играть на гитаре. Они ворчат, что так нельзя жить, что все надо доводить до конца. А мне просто все интересно! Как мне им это объяснить?

Олег СУХОВЕЕВ.  
Красноярск.

К сожалению, взгляд родителей на твои увлечения - типичная инерция мышления человека постсоветского периода. Еще лет 20-30 назад само понятие хобби было не то что ругательным, просто воспринималось как некая блажь. Спорт - и то делил людей на перспективных и бесперспективных. Последним в секциях было нечего делать. Считалось, что полностью раскрыть себя и самореализоваться человек может (и должен) только в труде на благо родины. А если к тому же человек увлекается всем по очереди - он несерьезный, поверхностный.

Хотя, к примеру, как можно довести до конца занятие карате? Получить высший дан черного пояса? А тебе это надо? В принципе в любом деле человек может найти оптимальную для себя "высоту", достигнув которой перестанет получать от него удовлетворение. В конце концов, трудно собрать лучшую в мире коллекцию марок или научиться играть на гитаре, как Гойя. Это уже не хобби, это профессия. А профессия - дело серьезное.

шего поколения сложно бывает понять необходимость хобби, то есть отвлечения от повседневной рутины, занятия чем-то не для денег, а для души. Вот самые простые примеры - можешь привести их родителям. Великий певец и музыкант Элвис Пресли, "отец" рок-н-ролла, увлекался карате, но стать чемпионом мира даже не стремился; премьер-министр Великобритании Черчилль почти всю жизнь фехтовал и ездил верхом. Да что далеко ходить - один мой коллега, врач-хирург, коллекционирует солдатиков - их у него больше тысячи, другой коллега, терапевт, ходит на катамаране, увлекается компьютерными играми и коллекционирует литературу о форме и снаряжении русской кавалерии. Так что хобби - дело серьезное.

Часто приходится слышать: серьезный человек ерундой заниматься не должен. Но так может говорить только тот, у кого увлечений нет, кому неинтересно жить, кто просто тянет воз надоевших проблем. Поговори с родителями - неужели они ничем не увлекались в детстве, неужели им не хочется иногда сходить в поход, на выставку? Попробуй найти какое-нибудь общее увлечение с отцом. Например, сидя с удочкой на берегу реки, вы сможете лучше понять друг друга.





тайте его к лицевой стороне оформленной детали подушки. Затем сложите детали изнанкой и состро- чите, оставив незашитым не- большой учас- ток. Выверните изделие и на- бейте его кусоч- ками поролона. Затем зашейте подушку.

Еще один ва- риант подарка - обложка для книг. Лучше все- го шить ее из любой холщо- вой ткани или даже мешкови- ны. Определите место для ап- пликации и при- строчите ее

ком. Для закладки выкроите длинный прямоугольничек, сло- жите его вдоль пополам с изна- ночной стороны и прострочите, оставив незашитым маленькое отверстие. Затем выверните, за- делайте отверстие вручную и отпарьте. Для сердечка вам по- требуются три детали: две из ткани аппликации, одно - из клеенчатой ткани или любого более или менее жесткого ма- териала. Проложите твердый элемент между тканью, внутрь спрячьте кусочек закладки и ак- куратно зашейте через край.

Ну а уж если совсем нет времени, чтобы смастерить по- дарок, то купите что-нибудь и завяжите красивой ленточкой, на конце которой приклейте сердечки из цветной бумаги. Для этого вырежьте 4 детали- сердечка, а кончик ленточки спрячьте каждый между двумя деталями, смазанными клеем.

Светлана ДОКУЧАЕВА.

ного пояса? А тебе это надо? В принципе в любом деле чело- век может найти оптимальную для себя "высоту", достигнув которой перестанет получать от него удовлетворение. В кон- це концов, трудно собрать луч- шую в мире коллекцию марок или научиться играть на гита- ре, как Гойя. Это уже не хобби, это профессия. А профессия - дело серьезное.

Поэтому "доказывать" и "объяснять" родителям ничего не надо. Просто научись (если ты этого еще не умеешь) раз- делять дело и увлечение. Если, например, ты "загорелся" ка- рате настолько, что учеба, уро- ки, подготовка к институту ле- тит в тартарары, а через месяц- другой это самое карате бро- сил - тогда да, можно говорить о поверхностном отношении к жизни. Но если независимо от твоих увлечений "главное дело", которым сегодня явля- ется для тебя учеба, не страда- ет, если у тебя присутствует "генеральная линия" жизни, например поступить в универ- ситет на определенный факуль- тет и найти работу, - о каком поверхностном отношении к жизни может идти речь? И, скорее всего, увидев это, ро- дители не будут ворчать, что ты не так, по их мнению, ис- пользуешь свободное время.

Действительно, людям стар-

кого увлечений нет, кому не интересно жить, кто просто тянет воз надоевших проблем. Поговори с родителями - не- ужели они ничем не увлека- лись в детстве, неужели им не хочется иногда сходить в по- ход, на выставку? Попробуй найти какое-нибудь общее ув- лечение с отцом. Например, сидя с удочкой на берегу реки, вы сможете лучше понять друг друга. Или, к примеру, мама у тебя любит сажать на даче цве- ты. Поговори с ней, попробуй помочь вырастить какой-ни- будь гладиолус. Повторяю, общее хобби сближает.

Так что если от множе- ственности и частой смены тво- их увлечений не страдает "ге- неральная линия" - увлекайся на здоровье, пробуй и то, и это. В конце концов, хобби - оно хобби и есть. Это же не пожизненный приговор, а дело для души, для расслабления. Кстати, попробовав многие из увлечений, вполне вероятно, что ты найдешь себе такое, которое захватит тебя всерьез. Ведь и рыбалкой, и игрой на гитаре человек может зани- маться всю жизнь. Или не за- ниматься вообще: попробовал, научился и хватит - хобби, до- веденное до абсурда, часто теряет свою прелесть.

Алексей ИВАНОВ, психолог.

Расскажите о ка- ких-нибудь простых упражнениях, чтобы развить силу, "раз- вернуть" плечи, "на- качаться"?

Стас ДОНЦОВ, 13 лет. Оренбург.

Самое простое - подтя- гивание. Начинаешь подтя- гиваться столько раз, сколь- ко сможешь. И стараешься все время улучшить свой результат - только тогда пойдет прирост мышечной массы. Причем подтягивай- ся двумя способами: стара- ясь коснуться перекладины подбородком, а в следую- щий раз - затылком. Так у тебя разовьются не только бицепсы, трицепсы и плечи, но и мышцы спины.

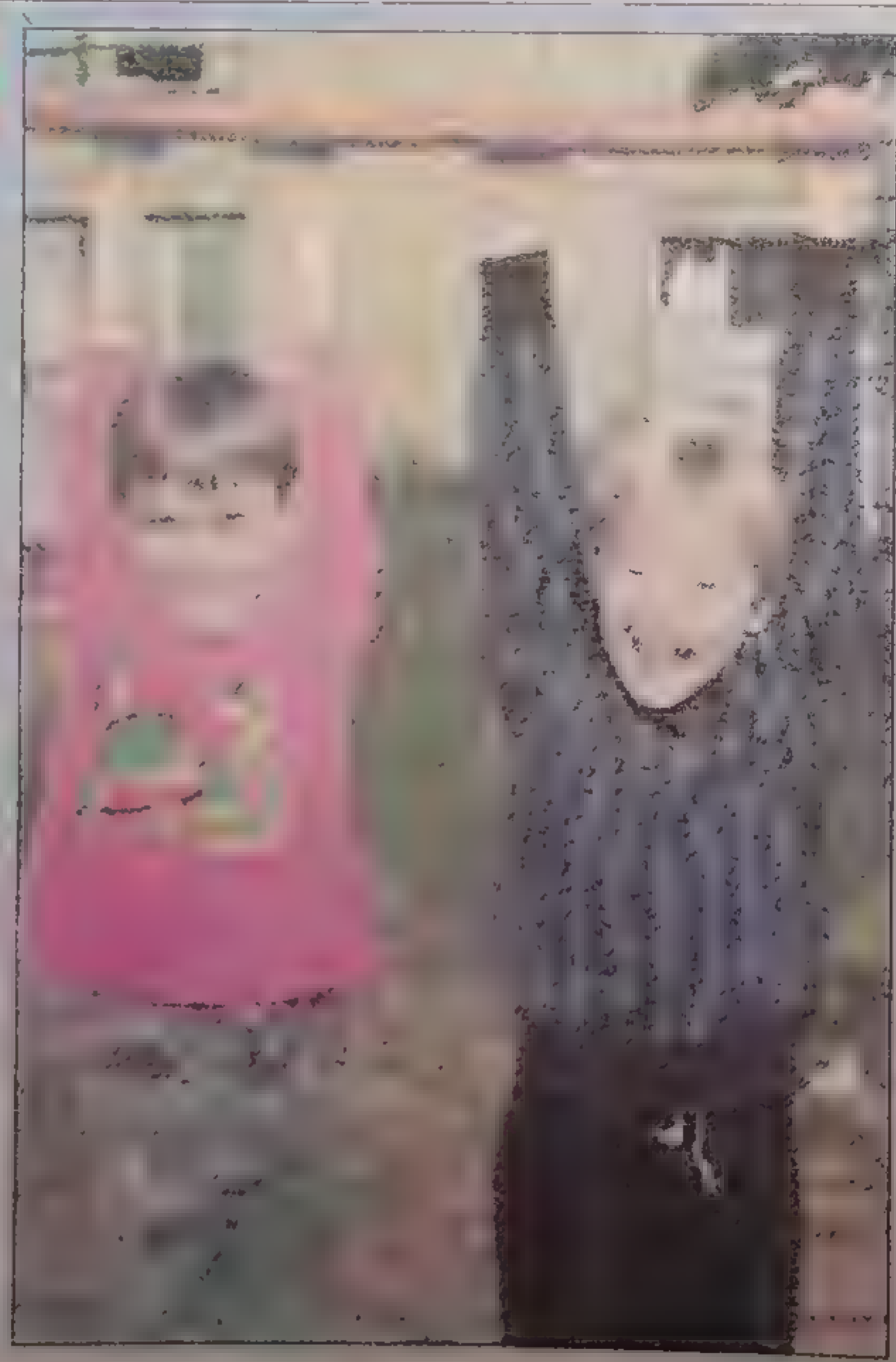
Если турника нет, то хотя бы отжимайся от пола. Отжимания или подтягивания укрепят и разовьют мышцы рук, груди и плеч.

Пресс накачать тоже очень просто. Ложись на спину, цепляйся ногами за что-нибудь и поднимай верхнюю часть туловища.

Для ног самое простое - приседания. Можно с грузом на плечах.

Главное - регулярность и повторение любой тренировки до полного "не могу".

Алексей АЛЕКСЕЕНКО, врач.



Позвоните мне, пожалуйста!

Привет всем! Меня зовут Надя. Мне 14 лет. Учусь в 9-м классе. Люблю петь, чи- тать, гулять. Моя мечта - иметь друзей по переписке. Мальчишки и девчонки, пи- шите мне.

Мой адрес: 171501, Тверская об- ласть, г. Кимры, ул. Мира, д. 8а, кв. 11. Хрявиной Надежде.

Привет всем!

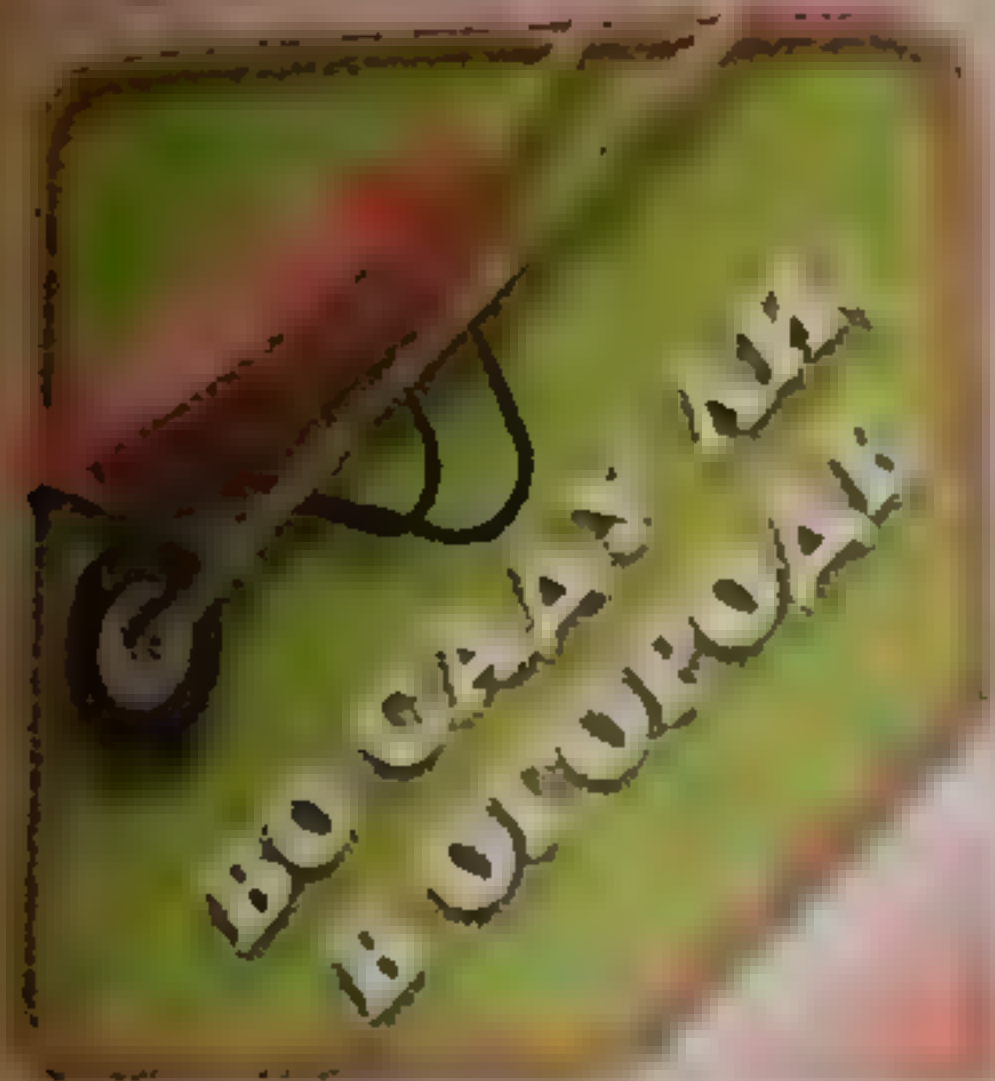
Меня зовут Настя, мне 11 лет. Я увлека- юсь рисованием. Люблю слушать музыку. Мои кумиры "Демо", "Стрелки", Бритни Спирс. Очень хочу переписываться с де- вочками и мальчиками моего возраста.

Мой адрес: 164200, Архангельская область, г. Няндомы, ул. Горбача, д. 31, кв. 9. Чудовой Анастасии.

Меня зовут Лена. Мне 16 лет. Хожу в школу мо- делей. Люблю слу- шать "Европу плюс", танцевать, играть на гитаре, общаться с друзь- ями. Пишите, пар- ни и девчонки - все кому не лень.

Мой адрес: 670047, Рес- публика Буря- тия, г. Улан-Удэ, пос. Горького, ул. Красноярс- кая, д. 8. Елене.





## ЯПОНСКАЯ АЙВА



Родина этого растения - горные области Японии. Плоды похожи на айву, правда, размером с грецкий орех. Поэтому неудивительно, что хеномелес нередко называют японской айвой.

Хеномелес - это невысокий (80-100 см) кустик. Его ветки тонкие и колючие. Весной растение покрывается многочисленными красно-оранже-

выми цветами. Поэтому хеномелес очень часто выращивают как декоративный кустарник, не подозревая, что плоды этого растения вполне съедобны.

Созревает "айва" поздно, в сентябре. Обычно плоды окрашены в желто-зеленый цвет с легким розовым румянцем, мякоть ароматная, но очень кислая.

Плоды режут на дольки и пересыпают их сахаром или добавляют в различные блюда в качестве естественного подкислителя.

Внутри плодов находится множество мелких семян, которые можно использовать для размножения. Посев проводят осенью. Из способов вегетативного размножения обычно используют деление кустов и отводки. Плодоношение обычно начинается на 4-5-й год. Для лучшей перезимовки осенью ветки пригибают к земле так, чтобы они были целиком закрыты снегом.

Хеномелес достаточно неприхотлив. Он хорошо смотрится и в групповых посадках, и в качестве основы невысокой живой изгороди.

**Широкий Ассортимент семян овощей и цветов!**

Низкие цены, быстрое обслуживание!

**СЕМЕНА ПОЧТОЙ**

также Эпин, Завязь, Кемира-люкс и другое. Для получения бесплатного каталога пишите:

141700, Московская обл., г. Долгопрудный, ул. Первомайская, д. 9/4. Агрофирма "Виктория" Моск. Обл. Общества инвалидов. В письмо вложите конверт со своим адресом!

## И ПОЛЕЗЕН, И КРАСИВ

Благодаря декоративным и целебным свойствам, а также сравнительно легкому и быстрому размножению алоэ встречается почти в каждом доме. Многим любителям больше известно его второе название - столетник.

Толстые мясистые листья алоэ содержат сок, лечебные свойства которого были известны еще в Древнем Египте. В состав этого сока входят органические кислоты, алоин и ферменты, определяющие биостимулирующее действие.

используют при лечении глазных заболеваний.

Кроме древовидных алоэ в комнатной культуре широко распространены растения небольшого размера с очень коротким стеблем, на котором образуются розетки листьев.

Главное условие при выращи-

вании алоэ - не заливать растение, особенно осенью и зимой. Зимой оптимально сухое содержание при температуре 8-12 градусов. В остальное время поливайте алоэ по мере подсыхания почвы. Однако если в вашем доме длительный период

Это растение происходит из тропических районов Африки. С давних времен оно служит украшением домов самого разного достатка. Огонек, недотрога, ванька мокрый - под такими названиями известны различные виды бальзамина. В благоприятных условиях бальзамины могут цвести практически круглый год. Относительная неприхотливость и простота размножения делают это растение особенно популярным среди цветоводов-любителей.

## ОГОНЕК-НЕДОТРОГА



## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Что делать с яблоней, если у нее зимой ствол объели мыши?

Надежда ИРГАШЕВА. с. Поречное Владимирской области.

Если рана на штамбе имеет форму кольца, то в этом случае полностью нарушается связь между корнями и кроной и дерево погибает. Но если грызуны выели только часть коры, то через определенное время рана затянется и все жизненные процессы восстановятся. Поврежденную древесину надо обработать однопроцентным раствором медного купороса и закрасить масляной краской.

Что нужно сделать, чтобы кочаны капусты не лопались?

Тамара МЕТЛА. г. Солонешное Алтайского края.

Подобное явление наблюдается в том случае, когда после засушливого периода



Толстые мясистые листья алоэ содержат сок, лечебные свойства которого были известны еще в Древнем Египте. В состав этого сока входят органические кислоты, алоин и фенолы, определяющие биостимулирующее действие.

Этому растению часто приписывают магические свойства. Обычай народов Ближнего Востока вешать ветки алоэ над входом в дом якобы способ-



В настоящее время сгущенный сок алоэ применяется в медицине при лечении ожогов, трофических язв, абсцессов, флегмон. При приеме внутрь он действует как слабительное. Водный экстракт из листьев, приготовленный по методу академика Филатова,

Размножается алоэ черенками, верхушками побегов и порослью, которая образуется у основания стебля. Лучший срок для черенкования - весна. Побеги разрежьте на кусочки по 10-12 см длиной. Подвяльте их в течение суток. Затем присыпьте места срезов порошком древесного угля и посадите в

У себя на родине и у нас на юге алоэ ежегодно цветет, выбрасывая стрелку с пучком мелких трубчатых душистых цвет-

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.



Бальзамин хорошо растет при температуре 18-20 градусов. Его листья достаточно нежные, поэтому легко опадают



**Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома" -  
агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
Михаил  
ВОРОБЬЕВ**

Обрезанные верхушки побегов можно использовать для черенкования. Они легко укореняются в воде и зацветают уже через несколько недель. Бальзамины размножают также и семенами. В настоящее время очень популярны гибридные растения (на пакетике с семенами нанесен значок F1). Они имеют более крупные, иногда махровые, цветы. Окраска лепестков, как правило, варьирует от ярко-красной до чисто-белой. Известны и садовые формы бальзаминов. Их можно выращивать как в саду, так и дома.

**Тамара МЕТЛА.**  
г. Солонешное  
Алтайского края.

## Что такое пикировка рассады?

**Ирина ШЛЯЖКО.**  
г. Дивногорск  
Красноярского края.

Пикировка - это рассаживание молодых растений по отдельным горшочкам или высадка их на специальную грядку. При этом центральный стержневой корень неминуемо повреждается. В результате он перестает расти, но зато начинают развиваться многочисленные боковые корешки. В этом, собственно, и заключается смысл пикировки - сформировать вместо стержневой корневой системы мочковатую.





## СТУЧИТ, ГРЕМИТ...

У нас холодильник жутко грохочет, трясется. От тряски разбалтываются винтики, крепящие радиатор, и гремит еще больше. Как все это исправить?

**Ирина ПОЛЕСОВА.**  
Подольск  
Московской обл.

Лучше всего не мешкая пригласить мастера, ибо шум и повышенная вибрация холодильного агрегата может свидетельствовать о плохой работе компрессора, электромотора. Не исключено, что холодильник вскоре "умрет". И хорошо, если при этом не "закоротит" (не загорится какая-либо из электроцепей). А в качестве временной меры советую под винты крепящие холодильный агрегат, подложить гроверы - разрезные пружинящие шайбы.

Можно попробовать еще один способ. Посмотрите, как работает агрегат, подержите ладони в разных местах - возможно, вам удастся найти место повышенной сильной вибрации. Если это так, то можно попытаться зафиксировать его относительно рамы чем-нибудь, хоть и ненадолго в несколько раз га-

Фото 1



Однако же каждый дом был не похож на другие. Достигалось это украшением фронтонов, карнизов, наличников и т.д. резьбой по дереву. Русские плотники в этом

**Каждый архитектор или строитель стремится придать своему сооружению индивидуальный, неповторимый внешний вид. Поскольку в русских деревнях жили люди в основном не богатые, то архитектурными изысками особенно не увлекались. Дома были практически одной и той же архитектурной формы в одном районе, а тем более в одном селе.**

ки. Вот тогда и стали рождаться мысли, как сделать рисунок, не имея ни опыта, ни мастерства, пилить ножовкой или электролобзиком. Первый орнамент для украшения фронтона был сделан очень просто. Три дощечки, плотно прилегающие друг к другу, были сшиты между собой поперечными рейками. Затем через определенные

отверточка и шток, куда крепятся перья. Работают очень хорошо, глубина сверления ограничена только длиной штока. Для исключения скола древесины на выходе, необходимо сверлить на подложенной бросовой доске. При необходимости сверла затачивают либо бархатным надфилем, либо на мелкозернистом абразивном круге. При установке перового сверла в электродрель надо проверить, не "бьет" ли оно. Для этого включите электродрель на секундочку и посмотрите. Если кончик направляющего хвостовика острый - сверло не "бьет". Если тупой - то есть кончик хвостовика описывает окружность, значит, сверло "бьет". В этом случае чистого сверления не получится, да и дрель в руке будет неприятно дрожать. Для регулировки необходимо ослабить винт на штоке, в который крепится перо, и, шевельнув перо в ту или иную сторону, добиться нужного результата. Иногда помогает поворот на несколько градусов самого штока в патроне. Следующее приспособление для сверления дерева - коронка производства Московского завода АЗЛК. Посередине корпуса укреплено сверло 6 мм. По бокам расположены три резца, которые позволяют сверлить отверстием глубиной до 28 мм и диаметром от 30 до 64 мм с плавной регулировкой. Другими словами, в этом диапазоне вы можете установить любой диаметр. При работе надо иметь в

верстия 26, 32, 38, 45, 50, 56 и 63 мм на глубину 19 мм. Сверление производится ленточными пилами, загнутыми в незамкнутое кольцо. Здесь особенно заметно ощущается контакт пилы с доской, поэтому надо быть предельно осторожным. У автора был такой случай, когда дрель вырвало из рук, направляющее сверло загнулось, а рука некоторое время болела. Будьте осторожны.

Имея в руках указанные приспособления (фото 3), можно фантазировать сколько угодно. Один из вариантов авторской фантазии предлагается читателям. Сначала подгоняете по месту две ветровые доски. Доски шириной 145-150 мм следует брать чистые, ровные и без сучков, особенно по краям. При вырезе рисунка частично средний сучок может просто вывалиться и нарушить общую картину. Мелкие сучки посередине доски будут скрадывать рисунок. Ширина обуславливается тем, что верхняя кромка доски должна быть вровень с кровлей или выше, в данном случае шифера, а верхняя кромка вырезанного рисунка должна быть ниже подшивной доски. Установленные на место ветровые доски снимают и соединяют вместе нижними кромками. Между досками щели шириной более 1 мм не должно быть. Чтобы доски не расходились, их соединяют жестко двумя поперечными рейками. На стыке двух досок отмечают центры будущих отверстий. В данном случае расстояние между центрами 90 мм. Меньше делать не стоит, так как рисункам будет тесно. Остальную разметку делают в соответствии со схемой. После высверливания коронкой наибольших отверстий, свер-

Фото 2

деле были особые тароваты. Каких только затейливых рисунков не придумано. Каждый из нас, кто в деревне, а кто по телевизору видел, какие

расстояния были просверлены отверстия перовым сверлом. Основная дощечка - средняя, боковые - технологические. Когда все отверстия были просверлены, технологические

Фото 3





теплоты. Застелите холодильный агрегат, подложить проверы - разные пружинящие шайбы.

Можно попробовать еще один способ. Посмотрите, как работает агрегат, поддержите ладонь в разных местах - возможно, вам удастся найти место наиболее сильной вибрации. Чаще всего это все-таки компрессор. Иногда достаточно бывает зафиксировать его относительно рамы чем-нибудь, хоть сложенной в несколько раз газетой, подсунутой под компрессор, и проблема оказывается решенной.

**Алексей ТУМАНОВ.**

## КАК УТЕПЛИТЬ ПОЛ

*Как утеплить пол на кухне, а то он у нас прямо ледяной?*

**Иван АРТЮШКИН.**  
Пермь.

Часто бывает достаточно положить на пол листы оргалита (ДВП) и настелить сверху линолеум с утеплителем. Сначала снимаете все плинтуса, затем на какой-нибудь клей, например бустилат, кладете оргалит. Когда клей высохнет, на тот же бустилат сверху стелете линолеум и прибиваете плинтуса.

Однако иногда оргалита мало. Обычно бывает это на первом этаже. Или строители схалтурили и положили тонкий линолеум прямо на бетонный пол. Тогда лучше чуть приподнять пол. Делаете решетку из бруса сечением 30x40, 40x40 и закладываете ячейки специальными утепляющими матами (продаются на хозяйственных и строительных рынках, бывают разной толщины и размера). Сверху можно застелить такой пол паркетной доской или 10-миллиметровой фанерой, затем покрыть линолеумом. Высота пола увеличится на 40-50 мм, зато в доме (в частности, на кухне) станет значительно теплее.

**Федор ЗАЙЦЕВ,**  
строитель.

деле были особенно та- роваты.

Каких только затейливых рисунков не напридумано. Каждый из нас, кто в деревне, а кто по телевизору, видел, какие ажурные кружева выписывали деревенские мастера. Чем затейливей рисунок, чем больше на доме резьбы, тем зажиточней хозяин (фото 1).

Когда автор купил дом постройки 1912 года, на окнах резьба была местами поломана. Особенно пострадали на окнах боковые шишки. Из восьми шишек уцелело всего две. Сделал шаблон из плотного картона, заготовил дощечки и принялся за работу. Из инструмента были перовые сверла и узенькая ножовка с продольным зубом - электролобзиков тогда не было и в помине. Просверливал отверстия во внутренних контурах рисунка и все лишнее выпиливал. Оказалось, что это очень кропотливая, тонкая и хлопотная работа. Надо все время резать точно по черте. Там, где слои дерева расположены поперек рисунка, надо быть особенно осторожным, чтобы не обломить рисунок. Имея это в виду, надо думать, что резать сначала, а что потом.

Короче говоря, нужны мастерство, опыт и приличные навы-

дощечки удалил, и осталась основная дощечка, у которой образовались полуотверстия по бокам и отверстия посередине. Затем дощечку разрезал посередине средних отверстий, и получились очень симпатичные четырехлучевые звезды, которые и были использованы для украшения ветровых досок фронтона (фото 2).

После этого стал приобретать попадающиеся на глаза приспособления для сверления дерева. Первое, что было приобретено, - это перовые сверла. В пластиковом кошелечке их семь штук диаметром 14, 18, 20, 22, 25 и 32 мм,

расстояния были просверлены отверстия перовым сверлом. Основная дощечка - средняя, боковые - технологические. Когда все отверстия были просверлены, технологические

Фото 2



Фото 3

ление для сверления дерева - коронка производства Московского завода АЗЛК. Посередине корпуса укреплено сверло 6 мм. По бокам расположены три резца, которые позволяют сверлить отверстие глубиной до 28 мм и диаметром от 30 до 64 мм с главной регулировкой. Другими словами, в этом диапазоне вы можете установить любой диаметр. При работе надо иметь в виду следующие особенности. Когда вы работаете дрелью, сверло проходит доску насквозь, и в

доски не расходились, их соединяют жестко двумя поперечными рейками. На стыке двух досок отмечают центры будущих отверстий. В данном случае расстояние между центрами 90 мм. Меньше делать не стоит, так как рисункам будет тесно. Остальную разметку делают в соответствии со схемой. После высверливания коронкой наибольших отверстий, доски разъединяют, и более мелкие отверстия высверливаются на каждой доске. Так удобней.



Фото 4

Очень полезно сделать вторую пару досок, она будет нужна для ветровых досок отлива. После установки вырезанных досок на место получится фронтон (фото 4, 5). Резные доски нужно пропитать олифой. Для этой цели лучше всего подойдет натуральная олифа. Синтетическая олифа "Оксоль" тоже сгодится. Доски, естественно, должны быть сухие. Если в помещении холодно, температура ниже 12 градусов, олифу полезно разбавить. Для этого на литр олифы добавляют 100 граммов уайтспирита или скипидара. Олифа будет жиже, а следовательно, глубже впитается в древесину, да к тому же и быстрее высохнет.

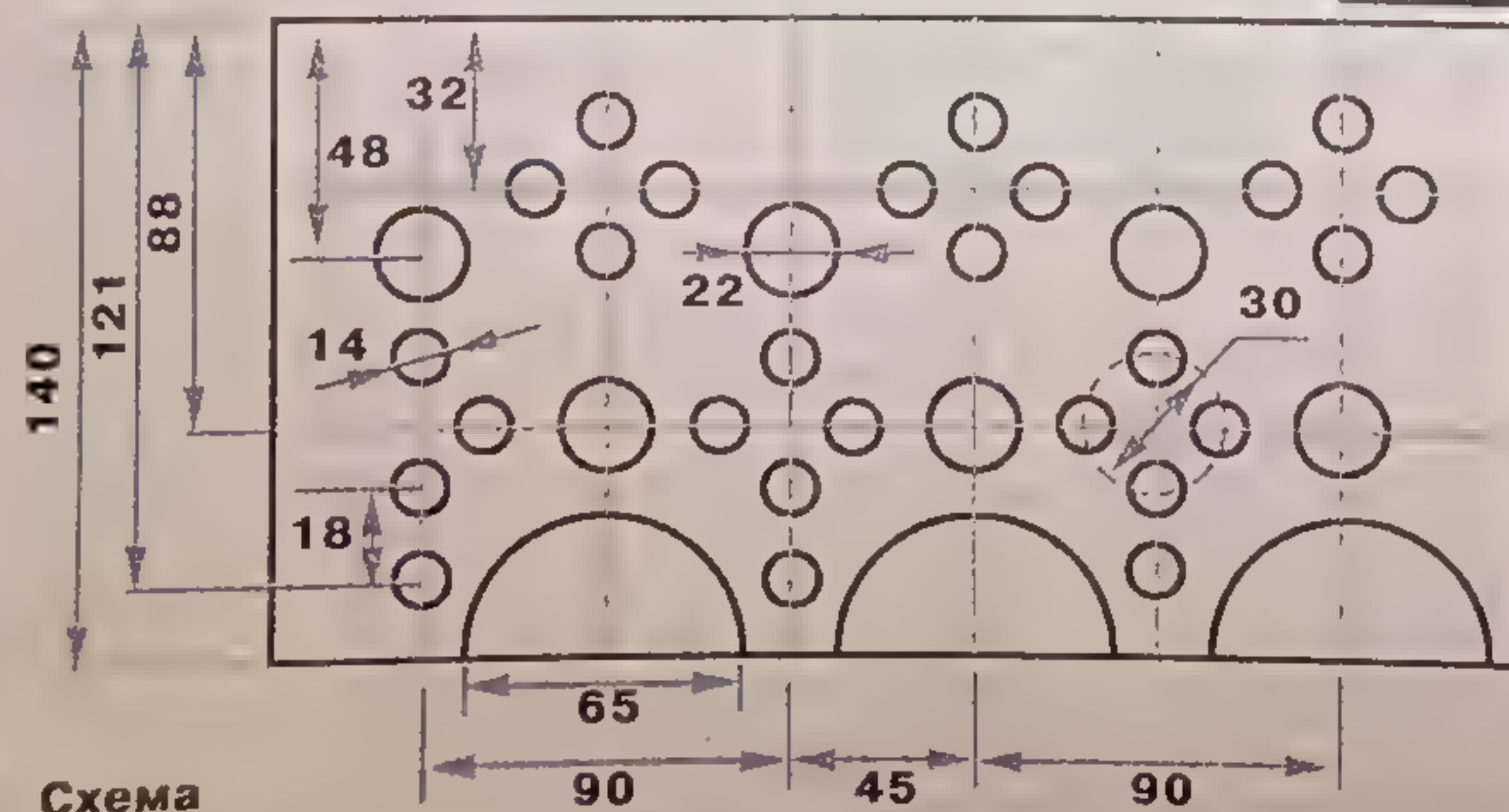
Надеюсь, что, пользуясь описанными инструментами и соблюдая технологию изготовления, вы сможете украсить свой дом, баню, туалет, сарай и т.д. Также можно делать наличники на окна и двери. Рисунок может быть любой - в зависимости от вашей фантазии.

**Юрий ВЛАСОВ.**

этот момент дрель резко идет вниз, резцы касаются обрабатываемой доски, возрастает сопротивление, и дрель может просто вырваться из рук. Чтобы этого не происходило, а также для чистоты реза на выходе, полезно подложить технологическую доску. Эта доска нужна еще и для того, чтобы не попортить верстак или стол, на котором вы работаете.

Следующее приспособление - коронка с круглыми пилами. Алюминиевый корпус, посередине которого закреплено сверло 6 мм, позволяет сверлить от-

Фото 5







## КНИГИ ТРЕБУЮТ УХОДА

*У каждого из нас в квартире хранится множество книг. Одними мы пользуемся постоянно, другие годами не вынимаются из книжных полок. Однако и те, и другие требуют тщательного ухода. О том, как содержать в порядке домашнюю библиотеку, по просьбе Валентины ШИРЯЕВОЙ из Рязани рассказали в Клубе взаимопомощи наши читатели.*

Вот какие способы ухода за книгами предложила Лилия УКРУЖСКАЯ из г. Миллерово Ростовской области.

Полки для книг лучше устанавливать в затененной части комнаты, так как солнечные лучи обесцвечивают обложки. К тому же от прямого солнечного света бумага и переплет высыхают и трескаются. Так как книги не любят пыли и влаги, во время генеральной уборки нужно протирать их сухой мягкой тряпочкой.

Книги на полке лучше хранить вертикально - стоящие наклонно, они могут деформироваться.

Подклеивать книги лучше крахмальным клейстером. Для этого залейте крахмал небольшим количеством холодной воды и тщательно размешайте до консистенции сметаны. Непрерывно помешивая раствор, тонкой струйкой влейте крутой кипяток. Нужно постараться, чтобы не оставалось комочков. Когда клейстер станет про-

зрачным и студенистым, его можно использовать.

Выпавшую страницу можно вклеить, нанося клей узкой полоской, и вложить страницу так, чтобы она пришлась точно по обрезу книги. Если оторван уголок страницы, то подберите кусочек подходящей бумаги, подклейте и выровняйте страницу.

Если обложки загрязнились, их нужно протереть ватным тампоном, смоченным в нашатырном спирте. Просушите и протрите мягкой тряпочкой. Коленкоровую обложку хорошо очищает ластик.

Свежие жирные пятна можно удалить, прогладив страничку утюгом через промокашку. Для удаления застарелых пятен замесите на бензине толченый мел или зубной порошок, нанесите эту кашицу на загрязненное место, дайте высохнуть, а затем очистите сухой мягкой тряпочкой. Следы от пальцев и карандашные полосы легко удаляются хлебным мякишем. Следы от мух - уксусом.

А вот как приводит в порядок старые книги Хадижат ИБРАГИМОВА из села Спирино Новосибирской области.

Сначала нужно выровнять выдвинутые листы у самого левого края. Где они оторваны - подклейте. Порванные в середине подклейте на пергамент. Если у книг мягкий переплет - подклейте обложки плотной бумагой от настенных календарей и оставьте под прессом на сутки. А затем шилом по левой стороне сделайте отверстия. Чтобы было легче работать, каждый раз втыкайте шило в мыло. Отверстие нужно делать, положив книгу на 2 бруска и планку. Сразу же зашейте иглой петельным швом. Затем обклейте края плотной бумагой и снова положите под пресс.

Множество способов ремонта книг предложила Надежда СТАСЕНКОВА из Самары.

Книги, пораженные плесенью, обрабатываются 2-процентным раствором формалина (от него не остается пятен на бумаге).

От частого перелистывания у книг скручиваются углы листов. Расправляют их с помощью марлевого тампона. Приложите тампон несколько раз, смачивая лист, и распрямите закрученный угол. После этого положите книгу под пресс.

Если книга намокла, то не вздумайте сушить ее на батарее. Проложите намокшие листы бумагой, а книгу раскройте веером, чтобы обеспечить к листам доступ воздуха.

Книги, находящиеся на полках в шкафу, не будут скользить и падать, если на полку приклеить две узкие полоски поролона.

Многие книги сейчас выпускают в суперобложках, которые обычно очень быстро лохматятся у корешков. Чтобы сохранить их, достаточно с внутренней стороны подклеить полоски плотной бумаги.

Книги, сброшюрованные на клею, можно ремонтировать так: на корешке сделайте пропилы (для этого лучше использовать ножовку по металлу), в них вложите прочные нитки и залейте эластичным клеем. Когда клей высохнет, нитки нужно обрезать.

Если из книги выпал лист, возьмите полоску бумаги шириной 1,5-2 см, а длиной, равной странице. Сложите его вдвое. Нижнюю половину приклейте к корешку выпавшего листа, а верхнюю половину - к корешку следующего листа.

Если страница порвалась, то восстановить ее можно следующим образом: положите под страницу папиросную бумагу, а под нее - фольгу. С помощью заостренной спички клеим смажьте края разрыва, соедините их, проведите несколько раз ногтем. Затем наложите на шов еще лист папиросной бумаги, сверху - опять фольгу. Через сутки выньте книгу из-под пресса, снимите папиросную бумагу и фольгу, а приставшие к шву волокна удалите лезвием бритвы.

Загрязненный обрез книги можно вычистить с помощью наждачной бумаги. Отогните переплет и положите книгу на стол таким образом, чтобы страницы на несколько сантиметров выступали. Прижимая книгу наждачной бумагой, снимите с обреза загрязненный слой. Кстати, таким же образом можно удалить чернильные надписи.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ**



Какими способами можно отбелить тюлевые занавески?  
**Вера МИТРОФАНОВА.**  
Омск.

У меня дома висят несколько картин, написанных маслом. Как за ними правильно ухаживать?

**Валентина НЕСТЕРЕНКО.**  
Нижний Новгород.

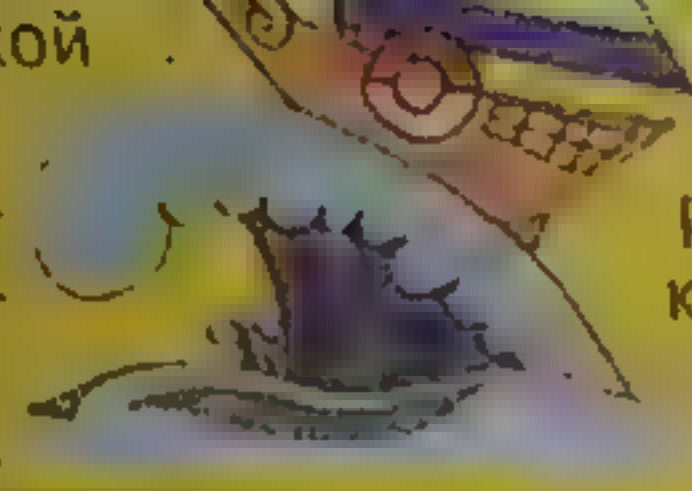
# ШУБА ХОЛОДИЛЬНИКУ ИЛИ ЧЕЛОВЕКУ

Холодильник в доме - не только помощ-

де. В противном случае...



створ, тонкой струйкой влейте крутой кипяток. Нужно постараться, чтобы не осталось комочков. Когда клейстер станет про-



мягкой тряпочкой. Следы от пальцев и карандашные полосы легко удаляются хлебным мякишем. Следы от мух - уксусом.

Книги, пораженные плесенью, обрабатываются 2-процентным раствором формалина (от него не остается пятен на бумаге).

равной странице. Сложите его вдвое. Нижнюю половину приклейте к корешку выпавшего листа, а верхнюю половину - к корешку следующего листа.

ко картин, написанных маслом. Как за ними правильно ухаживать?

**Валентина НЕСТЕРЕНКО.**  
Нижний Новгород.



## ШУБА ХОЛОДИЛЬНИКУ НИ К ЧЕМУ

**Холодильник в доме - не только помощник хозяйки, но и гарант здоровья всей семьи, особенно в жаркое время года. Вот почему необходимо бережно и внимательно относиться к его "здоровью", соблюдая несложные правила эксплуатации и ухода.**

печивать прежде всего сохранность наиболее нежных скоропортящихся продуктов. При этом важно расположить продукты рационально, учитывая, что ближе к испарителю они охлаждаются больше.

Приготовленные к употреблению блюда и продукты не следует охлаждать ниже 6-8 градусов тепла, а напитки - ниже 10-12 градусов.

Не следует прятать в холодильник неначатые консервы, если на их этикетках специально не указано, что их нужно хранить при низкой температуре.

Пользуясь холодильником, необходимо плотно закрывать дверцу, а открывать ее на очень короткое время. Если при соблюдении этих правил холодильник все-таки быстро обрастает шубой, а агрегат часто включается и выключается, нужно проверить герметичность шкафа. Теплый воздух из комнаты не будет про-

никать в холодильник, если между дверцей и шкафом нет зазора. Причиной его возникновения может быть провисание дверцы. В этом случае достаточно подтянуть винты крепления петель. Для этого поставьте прокладки под петли и защелку, подтяните или ослабьте винты крепления и отрегулируйте зазор так, чтобы при закрытой дверце в него не проходил лист плотной бумаги. Если такая регулировка не дает результата, придется заменить всю уплотнительную резину на дверце.

Причиной быстрого образования шубы на испарителе может быть и нестабильное напряжение в сети, из-за чего интервал между включением и выключением двигателя холодильника становится кратковременным. Устранить эту причину можно, включив холодильник в сеть через повышающий трансформатор.

Иногда в плохой работе холодильника "виноват" старый терморегулятор. Обнаружить это нетрудно: если при его выключении раздается щелчок, нужно старый терморегулятор заменить новым.

Не следует ставить в холодильник горячие блюда, держать жидкости в открытой посу-

де. В противном случае шуба на стенках испарителя, быстро растая, будет ухудшать отвод тепла от продуктов, а это не способствует их надежной сохранности. Поэтому снежный покров необходимо регулярно удалять.

Летом рекомендуется размораживать и мыть холодильник примерно через две-три недели, в холодный период года - через месяц. Все это не относится к современным холодильникам с системой "Now Frost".

Холодильную камеру и другие части, покрытые эмалью, лучше мыть раствором пищевой соды (столовая ложка на литр воды).

Поверхности внутреннего шкафа, бачка, панели, двери и другие детали, изготовленные из полистирола, можно мыть мыльной водой.

Шкаф снаружи, все принадлежности и уплотнитель двери промывают чистой чуть теплой водой.

Все поверхности холодильника следует протирать насухо

мягким полотенцем. В случае появления неприятного запаха холодильную камеру тщательно моют, насухо вытирают и проветривают. Чтобы устранить неприятные запахи, в камере можно разместить блюдечко с поваренной солью.

Прежде чем включать и загружать холодильник после "бани", нужно 15-20 минут подержать его открытым. Затем, не ставя в камеру продукты, плотно закрыть дверцу и включить холодильник на 5-10 минут, чтобы температура внутри понизилась. После этого быстро загрузите продукты и плотно закройте двери холодильного шкафа.

Уезжая в отпуск, на дачу или в длительную командировку, холодильник нужно освободить от продуктов, тщательно вымыть, высушить и, выключив его, оставить дверь шкафа чуть приоткрытой.

**Евгения ПЕНОВА.**

## БЕЛОСНЕЖНАЯ ВАННА

Если хотите иметь белоснежную ванну, воспользуйтесь моим "изобретением" - и будете в восторге.

Смешайте 2 ложки кальцинированной соды и 2 ложки пищевой соды и натрите мокрую ванну этой смесью. Через 5-10 минут возьмите 50 г уксуса и 50 г отбеливателя и, не смывая соду, натрите этой смесью ванну. Через полчаса смойте. Ванна станет белоснежной. Убедитесь сами.

**Татьяна ЕФРЕМУШКИНА.**  
г. Рубцовск Алтайского края.

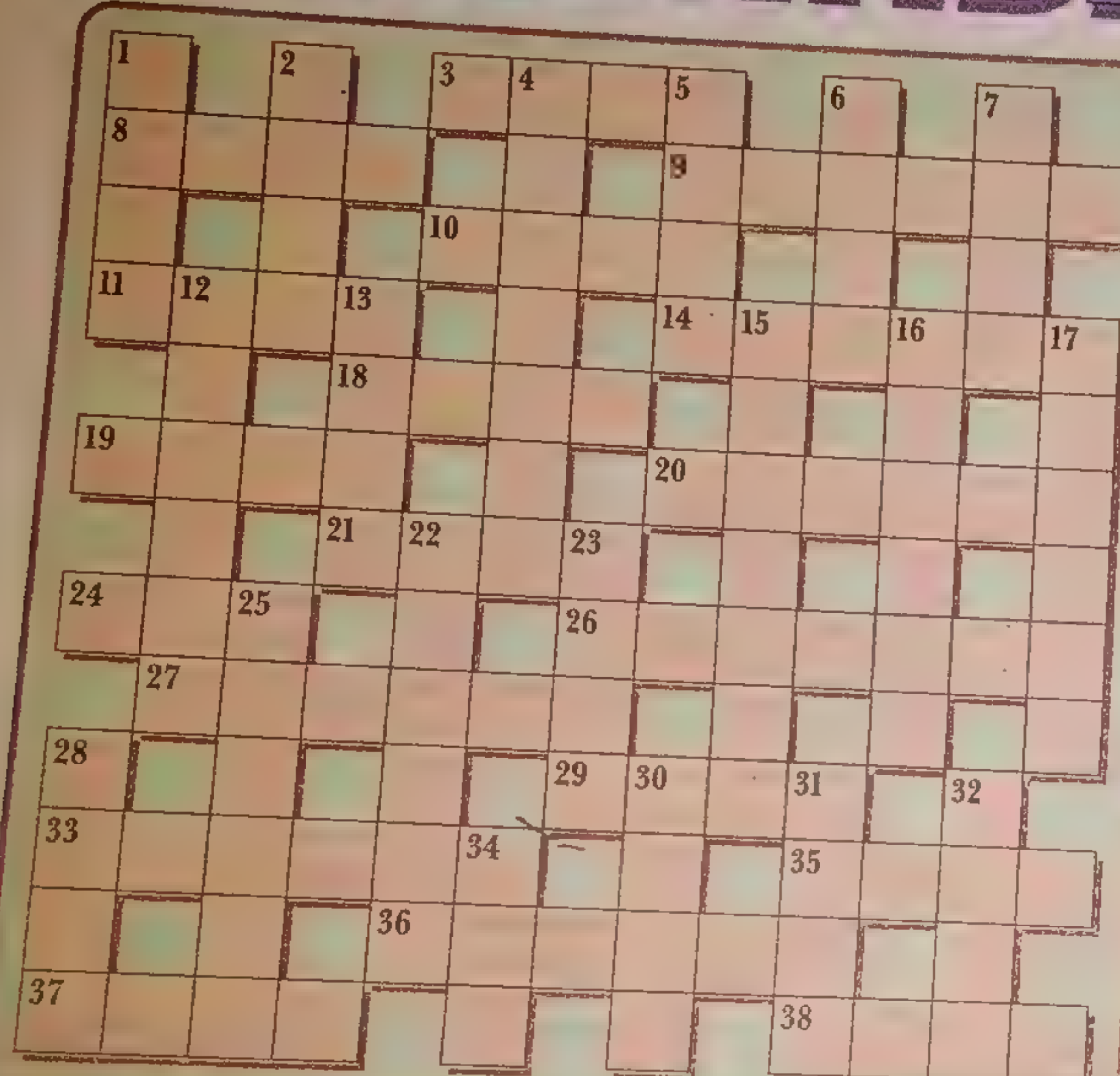
Холодильник должен стоять в таком месте, чтобы его не обогревали прямые солнечные лучи, отопительные приборы и жар плиты. В противном случае увеличивается не только расход электроэнергии, но и нагрузка на морозильную камеру.

Если в кухне не нашлось подходящего прохладного места, постарайтесь поставить его в другом помещении поближе к ней.

Настраивая холодильник, нужно помнить, что его температурный режим должен обес-



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 3. Объект промысла охотников и контролеров. 8. Французский футбольный клуб. 9. Часть света, некогда похищенная Зевсом. 10. У нас это песней зовется. 11. Брачный полет фазана. 14. Древнегреческая "стеклотара", которую можно сдать в музей. 18. На интервал больше октавы. 19. Тяжкое время для "совы". 20. Так зовут голливудскую звезду Хоккина. 21. "Наш ответ" Книге Гиннесса. 24. Оружие из длинной и короткой палок на дыби. 26. Автосредство от дорожных потрясений. 27. Оголение щек по утрам. 29. Самый высокий дворянский титул. 33. Значное морозное дыхание на

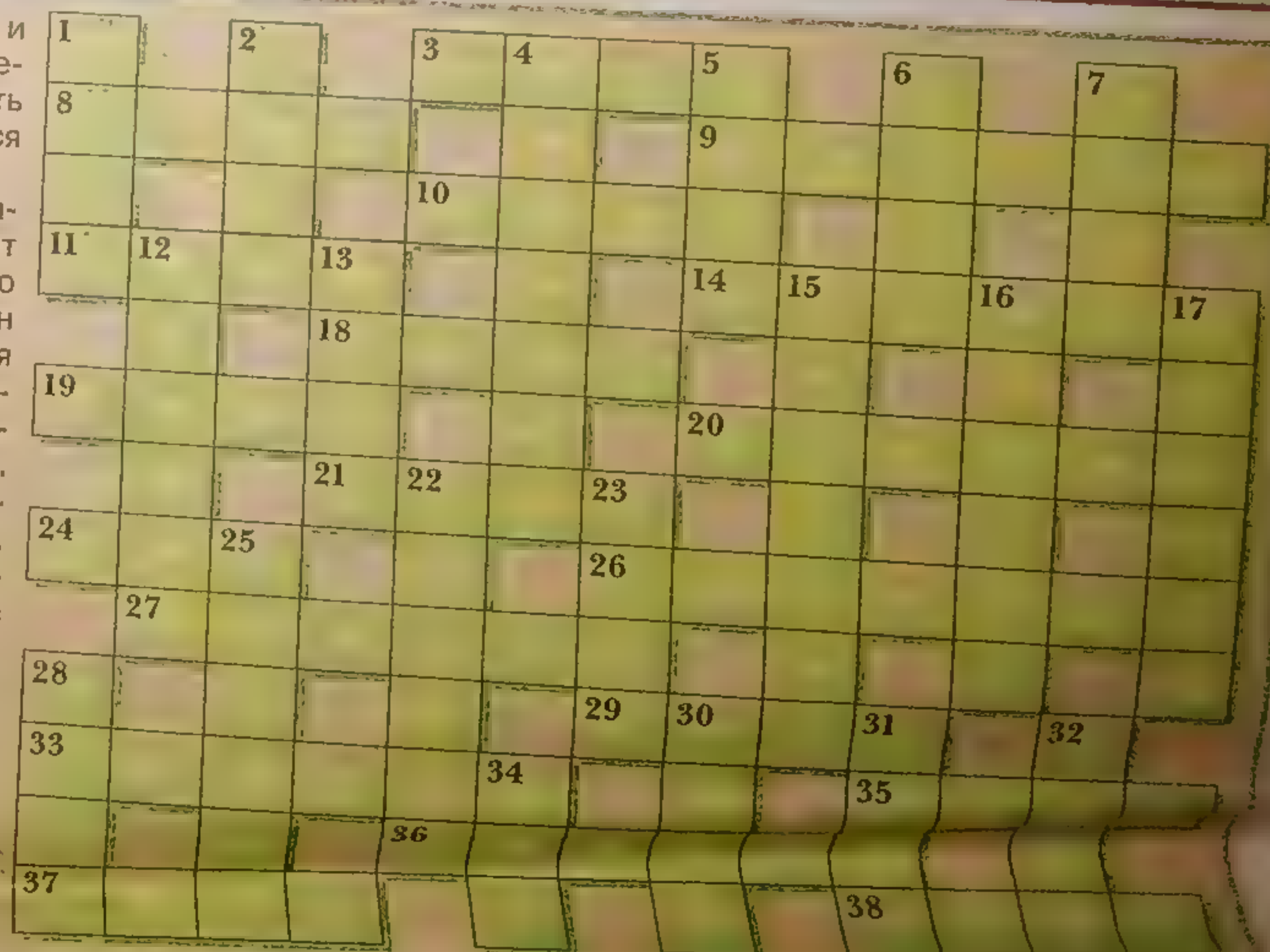
платежом красен. 4. Певец, собиравшийся "пройти по Абрикосовой". 5. Что поднимается во время торгов на аукционе? 6. Хищная птица, стерегущая секретные бумаги. 7. Процесс рождения истины. 12. Птичий символ воинственности и агрессивности. 13. Позитивный электрод. 15. Бывшая должность мистера Твистера. 16. Процесс, с помощью которого деньги делают деньги. 17. Знаменитая фирма спортивных товаров. 22. Что дороже друга Платона? 23. Двуглавый символ России. 25. Кобель, победивший на выставке. 28. "На ... и цвет товарищей нет". 30. "Дырка" в расписании. 31. Грампластинка, "сокращенная" до одного слога. 32. Короткая палка дорожных полицейских. 34. Зарифмованная лесть.

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 3. Прежнее название губ. 8. Осетровый деликатес. 9. "Шаг" иголки в швейной машинке. 10. Супружеские отношения. 11. Маленькая комнатная собака, сходная с бульдогом. 14. То, под чем все люди голые. 18. Мастер коврового плетения. 19. "Пенистый" воротник. 20. Артист, от которого плакать хочется. 21. Самое длинное время года в Северном полушарии. 24. Батун, слизун, порей - одним словом. 26. Сатира, рекламирующая власть. 27. Раньше в них щеголяли гусары, а теперь - модницы. 29. Что на рынке предшествует покупке? 33. Героиня повести Н.В. Гоголя "Ночь перед рождеством". 35. В нее входит актер, когда выходит на сцену. 36. Учебник грамоты. 37. И место встречи супругов, и тол-

стая часть ружья. 38. Количество лекарства на один прием.

**По вертикали.** 1. Страна кошек и близнецов. 2. По нему сходят на землю во время круизов. 4. Посудный шкаф. 5. Бытовая техника из Скандинавии. 6. Легкое пирожное. 7. Денежные средства, предназначенные для определенной цели. 12. Жрец-прорицатель у древних народов. 13. И кухонный, и письменный. 15. Самый знаменитый охотник за пиявками. 16. Наемный партнер, танцующий с дамами за их деньги. 17. Вопросительная бумажка. 22. Мифическое чудовище: полуженщина-полузмея. 23. Сын нелегких ошибок. 25. Жесткий пояс у юбки. 28. Большая передняя. 30. Сочинение под номером. 31. Свежезамороженный дождь. 32. Ползеркала души. 34. Острое мясное блюдо.

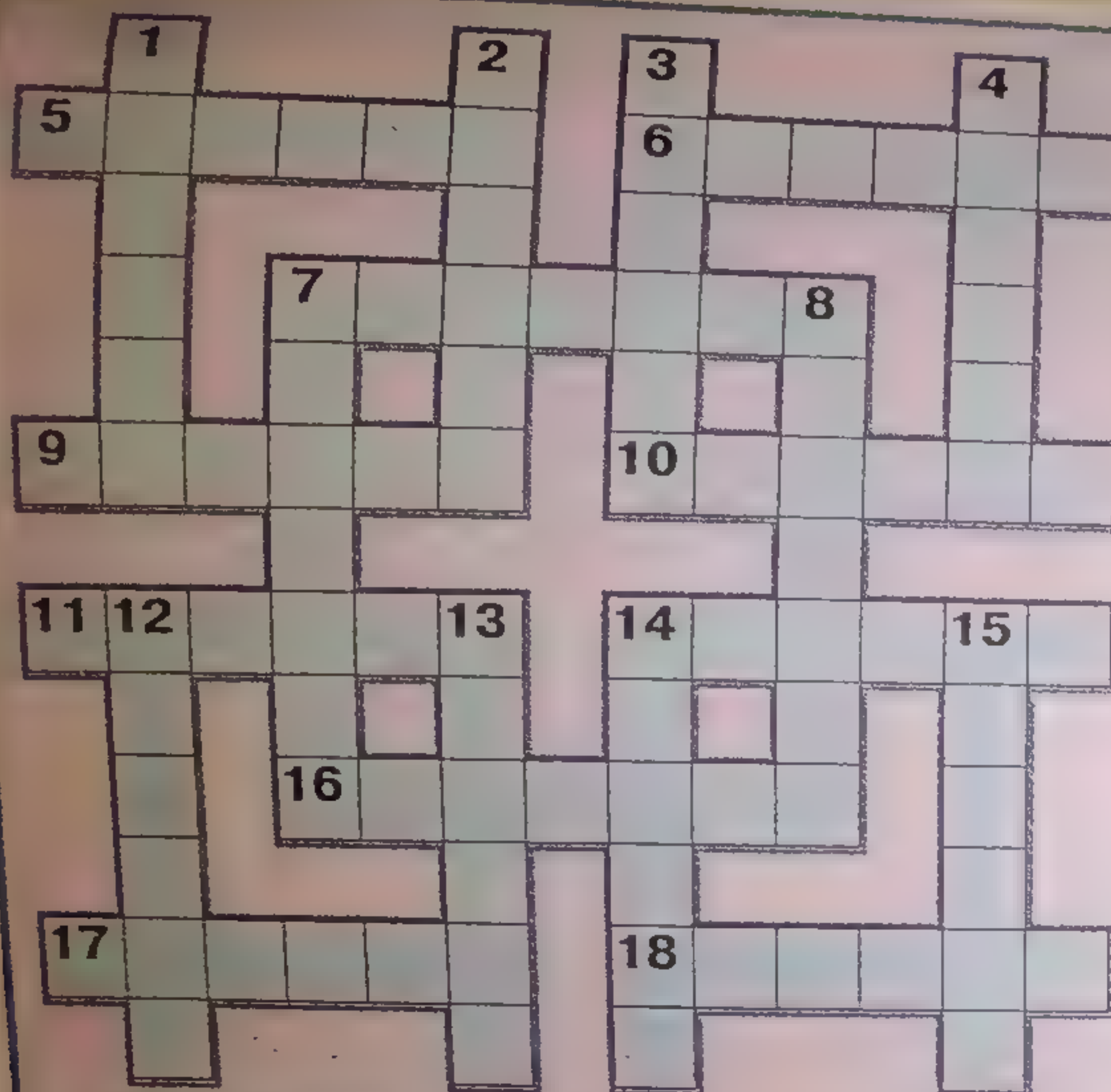




21. "Наш ответ" Книге Гиннеса. 24. Оружие из длинной и короткой палок на цепи. 26. Автосредство от дорожных потрясений. 27. Оголение щек по утрам. 29. Английский дворянский титул. 33. Злачное место с рулеткой. 35. Морозное дыхание на

17. Знаменитая фирма спортивных товаров. 22. Что дороже друга Платона? 23. Двуглавый символ России. 25. Кобель, победивший на выставке. 28. "На ... и цвет товарищей нет". 30. "Дырка" в расписании. 31. Грампластинка, "сокращенная" до одного слога. 32. Короткая палка дорожных полицейских. 34. Зарифмованная лесть.

28						29	30	31	32
33					34			35	
37				36				38	



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 5. Парадный "пиджак" офицера. 6. Способ приготовления "Оливье". 7. Сказочный герой, которому на роду было написано быть съеденным. 9. Завязан бантиком на ботинке. 10. Место работы закройщика. 11. Помещение под крышей дома. 14. Водитель аэроплана. 16. Ленточка для наручных часов. 17. Пантера из "Книги джунглей" Р. Киплинга. 18. Житель острова Невезения.

По вертикали. 1. Волшебник Изумрудного города. 2. Самый образованный из друзей Винни-Пуха. 3. Заряд для новогоднего застольного салюта. 4. В первый день этого месяца никому верить нельзя. 7. Проход между комнатами. 8. Противник нолика из популярной игры. 12. Детский юмористический киножурнал. 13. В лес со мной заберешься - с пути не собьешься (загадка). 14. Четыре четверки, две растопырки, один вилюн, один фыркун (загадка). 15. Ввоз из-за границы.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ

915-44-51

ПОМЕЩЕНИЕ В РЕКЛАМНЫХ СНИ

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 5

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Жало. 5. Гетера. 8. Белла. 9. Саше. 10. Мимоза. 11. Девка. 16. Рюш. 19. Корнишон. 20. Нега. 22. Диктор. 23. Желток. 26. Кофемолка. 27. Досуг. 29. Бильбоке. 30. Малахай. 31. Бендер.

По вертикали. 2. Апаш. 3. Обед. 4. Плов. 5. Гамаюн. 6. Темп. 7. Роза. 12. Единорог. 13. Крот. 14. Шкода. 15. Трико. 17. Септаккорд. 18. Лайка. 21. Декольте. 24. Леший. 25. Топаз. 26. Кумач. 28. Фетр. 29. Бак.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Петр. 5. Борода. 8. Улика. 9. Цирк. 10. Реноме. 11. Игрок. 16. Чао. 19. Гондурас. 20. Соло. 22. Ньютон. 23. Колпак. 26. Итальянец. 27. Опись. 29. Амуниция. 30. Эскулап. 31. Скрыга.

По вертикали. 2. Ежик. 3. Руки. 4. Сидр. 5. Баркас. 6. Рана. 7. Дума. 12. Глупость. 13. Очаг. 14. Агент. 15. Индюк. 17. Комплекция. 18. Порка. 21. Полярник. 24. Олимп. 25. Спесь. 26. Испуг. 28. Пята. 29. Аав.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Жучка. 4. Язык. 9. Именинник. 10. Июнь. 11.

Сказка. 13. Сковорода. 17. Аккорд. 19. Овал. 21. Звездочет. 22. Соль. 23. Аврал.

По вертикали. 2. Учебник. 3. Клин. 5. Заказ. 6. Каштан. 7. Тихий. 8. Сникерс. 12. Квартет. 14. Девочка. 15. Лампас. 16. Плита. 18. Козел. 20. Удав.

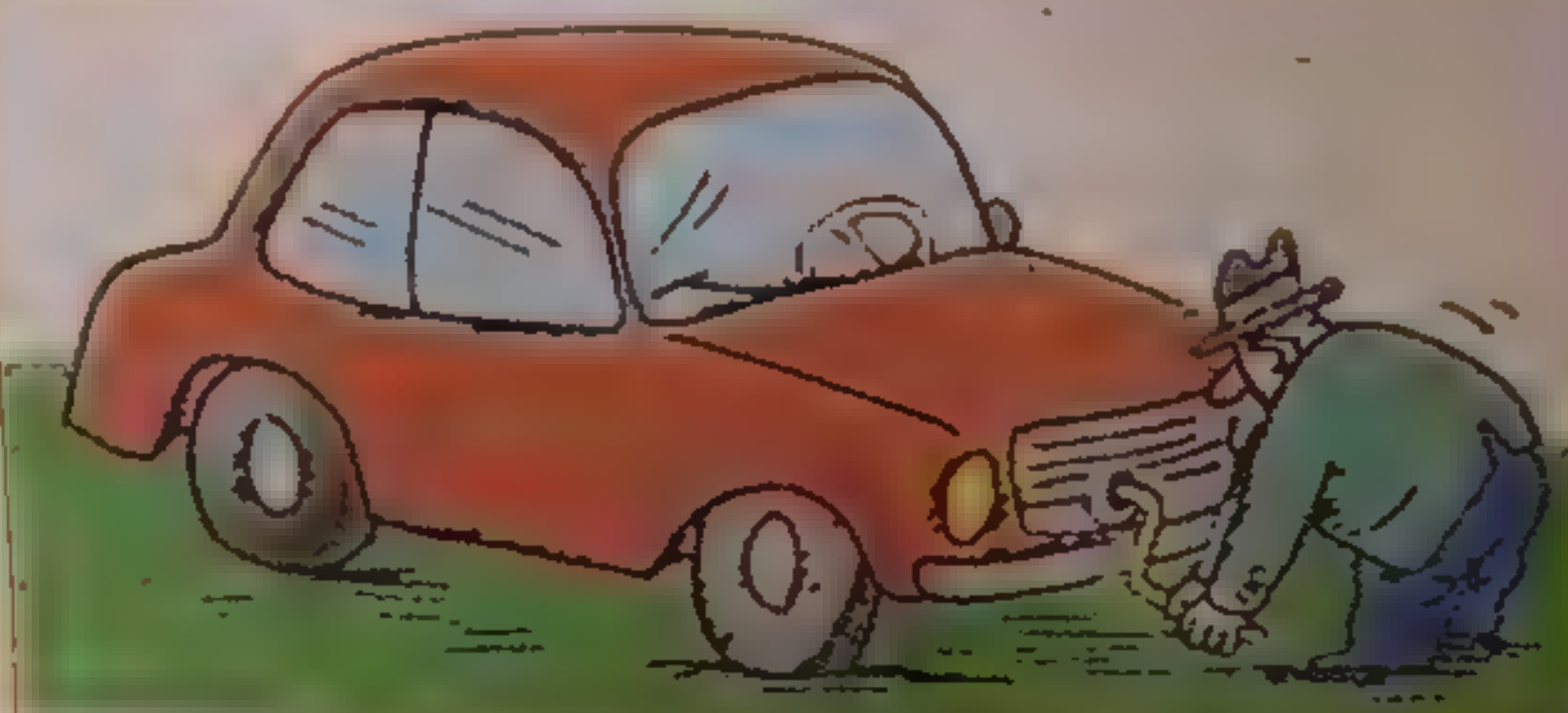


Рисунок Виктора ФЕДОРОВА.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Директор по развитию Валерий КАЛИНИЧЕНКО.  
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Зинаиды МИШУРЫ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездиновский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 184950 экз. Тип. № 6

Время подписания в печать по графику 30.01.2002 г. в 19.00.

Подписано в печать 30.01.2002 г. в 18.30.

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№9/217  
2002  
Март<sup>с</sup>

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДОМ ДЕНЬ

Выходит  
четыре раза  
в месяц



## ОБЪЕДИНИТЕ СЕБЯ И СВОЮ СЕМЬЮ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 8 приз получает пятнадцатилетняя кулинарка из г. Слободской Кировской области **Вера РАСТОРГУЕВА**, у которой 3 сестры и 6 братьев. Вот она и помогает маме кормить семью.

Приз за лучший совет достался **Алексею Викторовичу СВЕТЛОВУ** из Москвы, рассказавшему, как он оснастил обычные санки складными "шасси".

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, устроен фонд своего рода призовой, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей.



Марина  
КОПЫЛОВА



Людмила Васильевна  
АНДРЕЕВА



# РАЗВЕСЕЛАЯ МАСЛЕНА

В старину говорили: "Хоть с себя что заложить, а Маслену (Масленицу) проводить". Масленицу играли всем миром. Бытовало поверье: плохо справишь Масленицу - пошлет Власий (он считается покровителем скотоводства и земледелия) неурожайное лето. Говорили, что не отпразднуешь ее сытно - не быть сытому весь год. Не потешиться, не повеселиться от души на широкую Масленицу - значит "жить в горькой беде и жизнь худо кончить". Считалось, что румяные блины приманивают солнышко, помогают ему разогреться. Первый блин клали на окно, прося солнышко заглянуть в мир мертвых, согреть ушедших. Славил Масленицу блинами и оладьями, приглашая множество гостей, чем больше гостей - тем больше будет счастливых дней в году.

Как известно, "Масленица семь дней гуляет". Причем каждый день по-разному. Понедельник - "Встреча", вторник - "Заигрыши", среда - "Лакомка" или "Перелом", четверг - "Разгуляй", пятница - "Тещины вечера", суббота - "Золовкины посиделки", воскресенье - "Прощеный день".

К первому дню праздника делали чучело Масленицы, напоминающая о забытой славянской богине Маре Моревне. Дети строили ледяные гор-

ки, взрослые ставили качели, начинали печь блины, раздавали их нищим.

На второй день начинались шествия ряженных: "Масленица ставит молодых на показ". А по сути это были смотрины невест. Масленицу зазывали: "У нас горы снежные готовы и блины напечены - просим жаловать!" В этот день обычно устраивались кулачные бои, состязания в лазанье по шесту, пляски. Обязательно катались с ледяных гор: кто не скатился с горы, тот Масленицу обидел. С горок скатывали горячие колеса, для того, чтобы помочь солнышку разогреться. Носили по улицам в клетке на шесте живого петуха - птицу, возвещающую о восходе солнца.

На третий день молодежь собиралась вечером в каком-нибудь доме, где пели и плясали, вместе с ребятами катались с ледяных гор. По старинному обычаю в этот день тещи приглашали зятьев на блины: "Блин не клин - живота не расколлет".

На четвертый день брали снежный городок. Из снега строили городок с башнями и двумя воротами. Мальчишки делились на две команды - конников и пеших. Первые атаквали город. Вторые, вооруженные метлами, защищали его. Когда конники пробивались в ледяные ворота, город считался взятым, первого, кто вошел в городок, ожидало в награду купание в проруби. Кстати, пра-

вила игры были очень строгие - лежащего не бить, в лицо и ниже пояса удары не наносить, на чужой территории противника не преследовать.

На пятый день зятья угощали своих тещ блинами. С почестями теща и вся ее родня приглашались к обеду: "Милости просим к нам об Масленице со своим добром, с честным животом".

На шестой день невестка приглашала своих родных и подруг к себе, а дальше все вместе отправлялись в гости к золовкам (сестрам мужа). Молодая невестка дарила золовкам подарки.

На седьмой день весело прощались с Масленицей, сжигая чучело, символизирующее смерть зимы и рождение новолетия. Кроме того, в этот день совершался древний обряд прощания всех обид, накопленных за год: "Прости меня, пожалуйста, если в чем виноват перед тобою". Затем целовались и низко кланялись. По старинному обычаю в семье просить прощания приходили сначала к старшему. Происходило это после ужина перед сном. Дети кланялись своим родителям и просили прощания. В последний день Масленицы дарили подарки куму и куме, занимались благотворительностью.

А вот по окончании праздника принято было ходить в баню, оставшуюся еду выбрасывали, а посуду мыли с особой тщательностью.

Александра ИЛЬИНСКАЯ.

ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

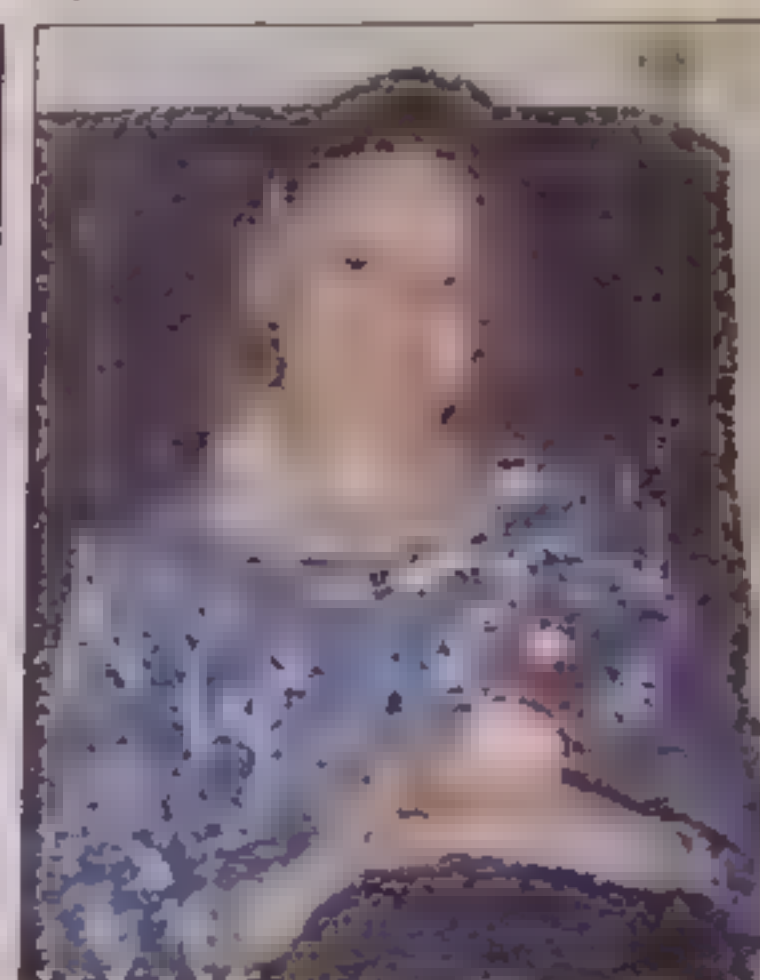
"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 25 марта 2002 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 11 за



Анастасия ТРЕТЬЯК



Ира ВАСИЛЬЕВА

прошлый год в счастливую дюжину попали Людмила Васильевна АНДРЕЕВА из г. Железнодорож Красноярского края, Людмила Васильевна БОРЩЕВА из г. Дмитров Московской области, Ирина Владимировна ВАСИЛЬЕВА из г. Бугуруслан Оренбургской области, Елена Викторовна КАПШИНА из Магадана, Татьяна Федоровна КИРИЛЛОВА из пос. Заиграево, Бурятия, Мари-

на Борисовна КОПЫЛОВА из с. Пыщуг Костромской области, Елена Михайловна ПАВЛОВА из Томска, Светлана Александровна ПРОТАСОВА из с. Лох Саратовской области, Надежда Алексеевна СЕРГЕЕВА из г. Шлиссельбург Ленинградской области, Виктор Николаевич СТРИГАНОВ из Екатеринбурга, Анастасия Александровна ТРЕТЬЯК из Иркутска и Наталья Александровна ФЕДОРОВА из Читы.

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 9

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

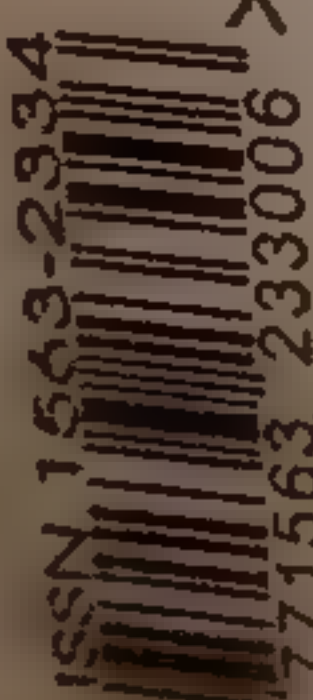
Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 25.03.2002 г.

Татьяна КИРИЛЛОВА







## ДОЖДИТЕСЬ ОТВЕТА

**В жизни каждой семьи случаются сложные периоды. Отношения обостряются, появляются непонимание, недомолвки, недовольство, пропасть между супругами увеличивается с каждым днем. Единственный способ решить проблему - понять ее суть, но для этого нужно сесть и поговорить... Но как преодолеть невидимый барьер, возникающий между людьми, каждый из которых считает правым себя и неправым другого? О том, как справиться с двумя главными препятствиями на пути к взаимопониманию, мы вам и расскажем...**

Как известно, отсутствие взаимопонимания, неспособность партнеров найти общий язык и нормально общаться друг с другом способны разрушить даже самые крепкие отношения. Мы говорим сутками, но общаемся при этом ничтожно мало. Нам кажется, что близкий человек слушает и понимает все, когда в действительности все обстоит совсем иначе. В большинстве случаев в то время, когда вы произносите эмоциональную речь, ваш супруг размышляет над тем, как лучше вам ответить, как поскорее закончить дискуссию, или погружается в мир фантазий, не имеющий ничего общего с тем, что происходит между вами. А ведь именно во время споров и ссор мы как никогда жаждем, чтобы нас поняли. Слова летают по квартире подобно стрелам, а проблема лишь усугубляется.

В чем же заключается секрет эффективного, а значит, успешного общения? Как получить то, о чем мечтаешь, и дать другому то, в чем он нуждается? Давайте взглянем на два основных барьера, не позволяющих супругам найти общий язык, и обсудим, каким образом эти барьеры можно устранить. Справившись с этими проблемами, вы поймете, что стоите на пути построения таких отношений, о которых всегда мечтали.

**Проблема первая: хочу быть правой, а ему доказать, что он не прав.** Прежде чем приступить к обсуждению какой-либо важной темы с партнером, вы должны объективно оценить свои намерения. Для чего вы затеваете непростой разговор? Для того чтобы разъяснить свою позицию? Или для того, чтобы понять позицию другого? Или добиться, чтобы все было сделано по-вашему? Или

причина кроется в чем-то ином? Психологи установили, что в подавляющем большинстве случаев (мы говорим о 90 процентах) супруги приступают к обсуждению серьезных семейных проблем только ради того, чтобы доказать свою правоту и неправоту партнера (который оказывается не прав всегда). Это уже не общение, это - самая настоящая война. Слова наполнены гневом и обидой. Они заставляют другого человека чувствовать себя ничтожным, очень плохим или неполноценным. К таким словам никто и никогда не прислушивается и не старается понять. Партнер воспринимает лишь вашу злость и неприимчивость, а агрессия, как известно, вызывает только встречную агрессию.

Чтобы исправить ситуацию, договоритесь, что перестанете обвинять друг друга и каждый из вас даст другому возмож-

ность высказать свою точку зрения, быть услышанным. Поймите, чтобы спасти давшие трещину отношения, важно не доказать другому, что он не прав, а установить мост взаимопонимания между двумя людьми. Но разве можно установить такой мост, если вы заранее уверены в том, что ваш партнер в принципе не может быть правым?

**Проблема вторая: я его не слышу и не понимаю.** Для начала вспомните, что общение - разговор двух людей. Если говорите исключительно вы или только он, об общении не может быть и речи. Чтобы прийти к взаимопониманию, каждый из вас должен не только высказывать свою позицию, но и предоставлять такую же возможность партнеру и внимательно выслушивать все, что он хочет сказать.

Главное, о чем нужно помнить: один человек способен

по-настоящему "услышать" другого только в том случае, если готов на время забыть о собственной позиции ради того, чтобы узнать и понять мнение своего партнера. А это не так просто, как кажется. Большинство из нас начинают немедленно искать в позиции партнера недостатки и сопоставлять ее со своей собственной позицией. Другие искажают и передергивают услышанное. Третьи притворяются, что слушают, а на самом деле прикидывают, как вдребезги разбить аргументы партнера, даже не пытаясь его понять. Четвертые заранее настроены так скептически, что слова партнера воспринимают, как бред сумасшедшего, даже если они полны здравого смысла. Решить проблему можно легко. Перескажите партнеру то, что вы от него услышали. Если вы что-то поняли неверно, он вас поправит. Главное - поймет, что его слова дошли до вас, что вы хотите понять его и, возможно, что-то таким образом исправить. Ведь если вы не слушаете ответы на те вопросы, которые сами задаете, значит, они вам безразличны. А безразличие, как известно, порождает лишь еще большее безразличие...

**Людмила СТУПАКОВА,**  
психолог.

## УРОКИ ТРЕЗВОСТИ

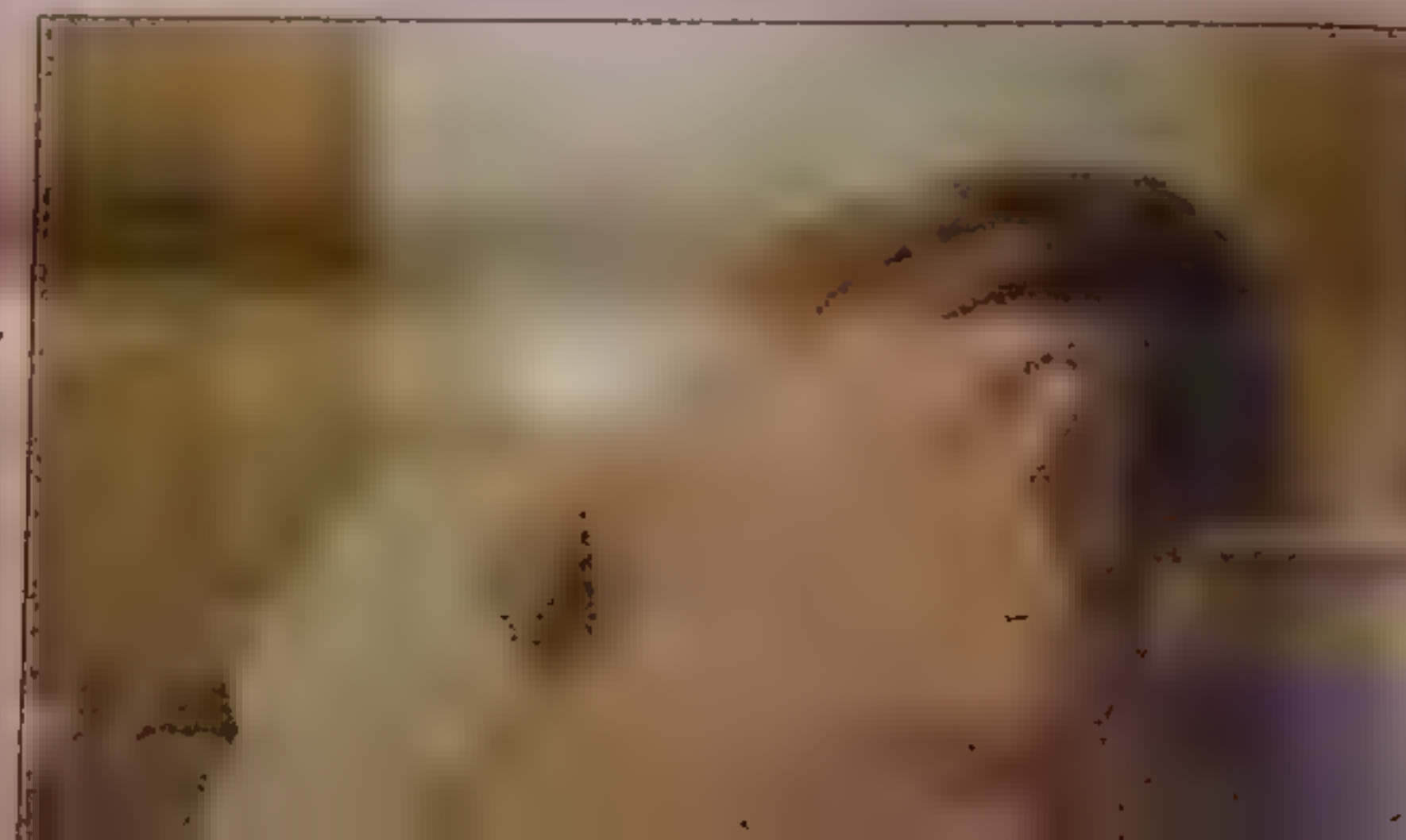
**Если ваш муж злоупотребляет алкогольными напитками, вы можете помочь ему забыть о рюмке. О том, как это сделать, рассказывает академик Российской академии естественных наук, практический психолог, автор книги "Пьянство - программа спасения" Сергей Юрьевич КЛЮЧНИКОВ.**

Чем опасно пьянство мужа для здоровья женщины?

Я работаю с женами алко-

ного пола сами, пусть косвенно, но все же виноваты в том, что муж подружился с зеленым

что давно махнули на себя рукой и вообще не ощу-



Часто страх потерять мужа заставляет женщину либо скандалить, либо становиться покорной рабыней. Поверьте в себя и в то, что вы сможете жить и без него!

Когда вы обретете психологическую силу, начинайте работать над своим обаянием. Женская привлекательность способна творить чудеса. Вспомните, что вы помните...



тире подобно стрелам, а проблема лишь усугубляется.

того, или добиться, чтобы все было сделано по-вашему? Или

из вас даст другому возмож-

мнить: один человек способен

# УРОКИ ТРЕЗВОСТИ

**Если ваш муж злоупотребляет алкогольными напитками, вы можете помочь ему забыть о рюмке. О том, как это сделать, рассказывает академик Российской академии естественных наук, практический психолог, автор книги "Пьянство - программа спасения" Сергей Юрьевич КЛЮЧНИКОВ.**

Чем опасно пьянство мужа для здоровья женщины?

Я работаю с женами алкоголиков уже много лет и, к сожалению, убедился в том, что многие из них больны сами. Психика такой женщины деформирована. Кроме того, часто ей передаются многие недуги мужа, даже если она не пьет.

У меня консультировалась женщина, которая прожила с алкоголиком 20 лет. Она страдала практически всеми заболеваниями мужа. Если он мучился от бессонницы, то и ей не спалось. Оба страдали неврастенией. Когда у него открылась язва желудка, у нее начался гастрит. Подобное случается с теми женщинами, которые находятся в психологической зависимости от мужа и очень боятся его потерять.

Алкоголизм - это такая болезнь, которая поддается лечению только с согласия больного. Иначе исцеления не произойдет. Задача женщины - убедить мужа пройти курс лечения и привести алкоголика к врачу. Сам он, как показывает практика, редко обращается за помощью.

Замечу, что не раз приходилось сталкиваться с тем, что представительницы прекрас-

ного пола сами, пусть косвенно, но все же виноваты в том, что муж подружился с зеленым змием. Это происходит в двух случаях: либо жена подавляет мужчину, либо наоборот - ведет себя, как рабыня, потакая его прихотям.

Кстати, существуют так называемые алкоголепровоцирующие психологические типы женщин. Я создал свою классификацию таких жен. Мужчину может незаметно подтолкнуть к пьянству "рабыня", "жена-пила", скандальная особа, неверная жена, дама, утратившая женскую привлекательность или равнодушная к мужу.

Если вы пилите мужа с утра до вечера по любому поводу, то так называемый холодный способ подавления рано или поздно сработает - и ваш муж начнет искать спасение в рюмке с водкой.

Если вы предпочитаете горячий способ подавления и часто устраиваете мужу скандалы с битьем посуды и угрозами, не сомневайтесь: рано или поздно ему захочется забыться и заснуть под наркотическим действием алкоголя.

Если вы дома ходите в старом засаленном халате и стертых тапочках, то таким образом вы невольно даете мужу понять,

что давно махнули на себя рукой и вообще не ощущаете себя представительницей прекрасного пола. От жизни с вами запьет даже непьющий.

Если вы редко убираете квартиру, не моете полы, не вытираете пыль, ваш муж побежит за бутылкой, чтобы затуманить сознание алкоголем и не видеть домашнего неуют.

Если вы всегда встречаете мужа таким холодным и уничижительным взглядом, что у него по коже про-

бежали мурашки, ему в срочном порядке требуется согреться чем-нибудь горячительным. К тому же наверняка он предпочтет вашему обществу компанию собутыльников, с которыми ему будет все же теплее, чем дома, где температура, как в морозильной камере.

Если вы выражаете свое равнодушие к мужу всеми доступными методами, показываете всем своим видом, как вам скучно и неинтересно жить, мужчине понадобится допинг, чтобы хоть чуть-чуть скрасить свое однообразное существование.

Если вы смотрите ему в рот даже тогда, когда он изрекает оскорбительные слова в ваш адрес, сдуваете с него пылинки и ходите перед ним на цыпочках, а он вас ни в грош не ставит, будьте уверены: рано или поздно он сопьется окончательно.

Допустим, женщина осознала свои ошибки и твердо решила их не повторять. Но что происходит чаще всего? После ле-



чения мужчина возвращается в привычную среду, где он сталкивается с теми же проблемами. Женщина ждет от него идеального поведения, желая компенсировать годы мучений. Реальность быстро разрушает эти иллюзии, и она снова наступает на те же грабли, то есть начинает подавлять мужа. Увы, по такому сценарию развиваются события в большинстве семей. А мужчине нужен год или полтора, чтобы адаптироваться, восстановиться. Чаще всего он не выдерживает психологического давления жены и срывается.

Что делать женщине, чтобы этого не произошло? Прежде всего ей важно понять, что именно от ее правильного поведения зависит полное выздоровление мужа. А значит, надо начать с себя, измениться самой, создать новый имидж любящей и обаятельной представительницы прекрасного пола, рядом с которой просто стыдно пить.

Избавьтесь от психологической зависимости.

Часто страх потерять мужа заставляет женщину либо скандалить, либо становиться покорной рабыней. Поверьте в себя и в то, что вы сможете жить и без него!

Когда вы обрели психологическую силу, начинайте работать над своим обаянием. Женская привлекательность способна творить чудеса! Вспомните, что вы принадлежите к прекрасной половине человечества. Откройте в себе королеву!

Отрезвляюще может подействовать обновление сексуальной жизни. Ведь известно, что многие мужчины начинают пить именно от неудовлетворенности интимными отношениями с женой. Нереализованная или реализованная не полностью сексуальная энергия часто находит выход в пристрастии к алкоголю.

Хорошей мотивацией для возвращения к трезвой жизни может стать процесс обучения. Например, освоение новой специальности, изучение иностранных языков, новое увлекательное хобби, занятия спортом. К трезвости может привести духовное саморазвитие.

Женщине будет легче спасти мужа от алкогольной зависимости, если она сможет найти причину, которая толкает его к пьянству. Ведь она отлично знает особенности его характера и образа жизни. Возможно, с помощью алкоголя мужчина снимает стрессы или заполняет пустоту жизни. А может, он заливает водкой свою профессиональную нереализованность и низкую самооценку или утратил веру в себя. Потерял смысл и радость жизни.

Если же муж не поддается лечению или просто не хочет отказываться от спиртного - бывает и такое, можно посоветовать женщине грамотно, с наименьшими душевными и психологическими потерями расстаться с ним. В некоторых случаях не обойтись без курса антистрессовой психотерапии.

Записала  
Наталья МАКСИМОВА.

Алкоголизм. Помощь окажет  
Заслуженный врач РФ Лисенко.  
Т. 745-08-92

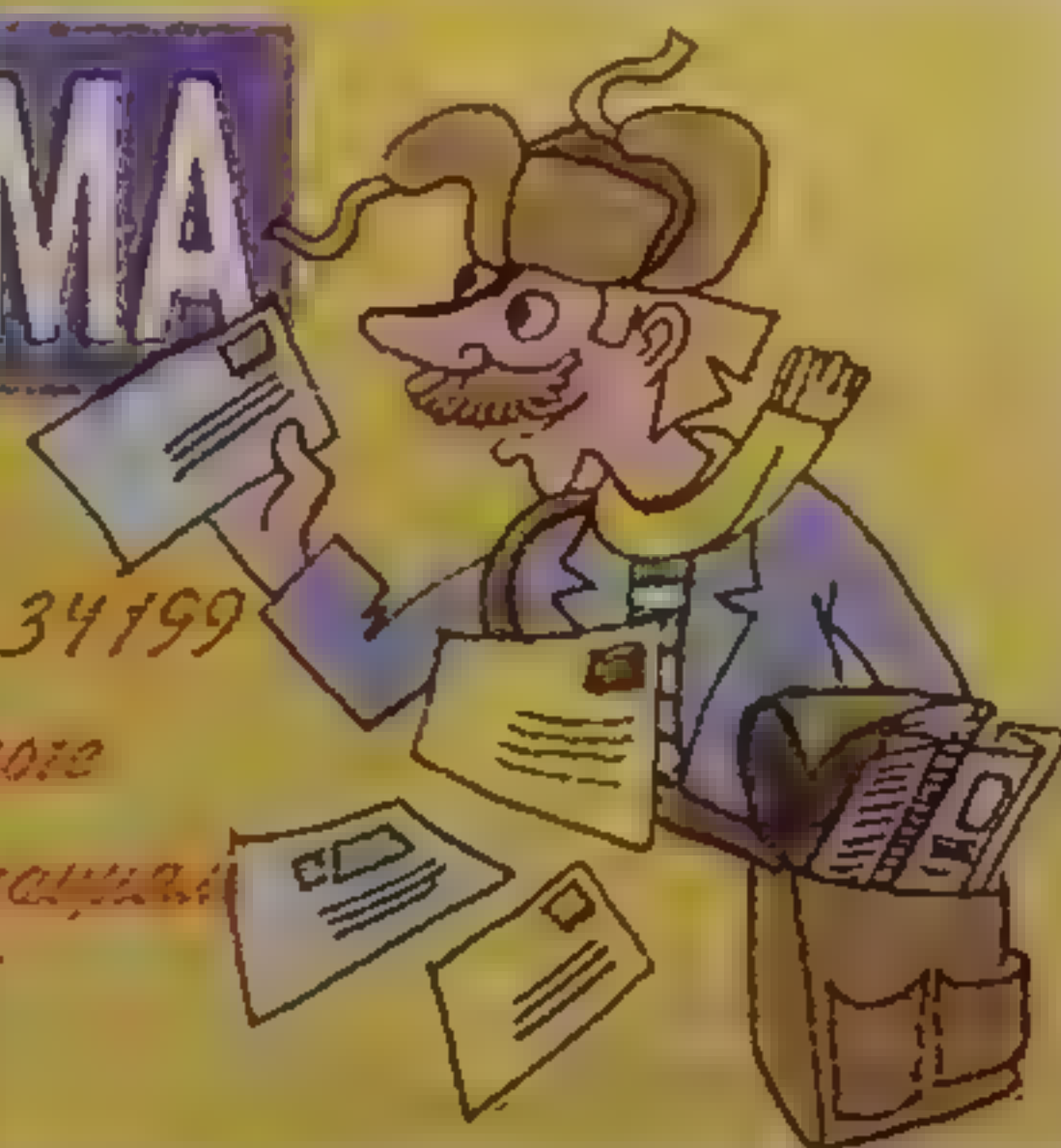
## ДРУГ ДОМА

Наш телефонный индекс - 34199

В Общественном кабинете

ЖКЗР по территории района

"Триумф-2002"





**Очень часто, собираясь замуж, девушка пытается оценить по каким-то качествам только своего избранника, забывая присмотреться к его близким родственникам, родителям, дому, в котором он жил до судьбоносной встречи. Мы ведь наивно полагаем, что если между нами существует любовь и согласие, то все остальное в принципе не имеет значения. И зря...**



## СВЕКРОВЬ МНЕ ПОРТИТ КРОВЬ?

Мы познакомились с Вадимом совсем случайно, - рассказывает Елена. - Произошло это в магазине самым банальным образом. У меня порвался пакет с продуктами, все упало на пол, он бросился помогать, глаза наши встретились и... Он ухаживал за мной где-то около месяца. Воспитанный, заботливый, аккуратный, всегда корректный, Вадим пришелся мне по душе. Поэтому, когда он сделал мне предложение, я думала недолго и с удовольствием согласилась стать его супругой. И вот настал долгожданный день, когда мой же-

ехала к нему. Первое время мы жили со свекровью душа в душу. Но со временем дегтя в моей бочке меда появлялось все больше и больше. Когда я приходила с работы совершенно вымотанная, мечтала только о ванне и кровати, свекровь вполне будничным голосом сообщала мне, что замесила тесто, и сейчас мы с ней будем лепить пирожки к приходу Вадика. Я, еле стоя на ногах, еще два часа лепила эти пирожки вместо того, чтобы отдохнуть. И при этом искренне не понимала: а что, просто поесть картошку с тем же мясом нельзя? И готовится она гораз-

просто восхитилась этой женщиной: стройная, подтянутая, ухоженная... Она занимала хорошую должность в известной фирме, зарабатывала приличные деньги и умудрялась при этом вести светский образ жизни - тренажеры, бассейн, солярий, театры, выставки, путешествия, подруги, поклонники... Будучи деловой женщиной, она могла с азартом обсудить какую-нибудь новую краску для волос или кофточку. А в ванной комнате стояло столько всяких кремов, что у меня просто рябило в глазах... Когда я первое время по наивности стояла часами у плиты, чтобы приготовить вкусный разнообразный ужин, Элла Сергеевна снисходительно вздыхала: ну что ты так мучаешься, ничего с ним не случится, если поест бутербродов и супчик из пакетика... Лучше сходи в парикмахерскую, попей кофе с под-

Половой акт - лишь частный случай сексуального общения. Введение пениса во влагалище и совершение фрикций (возвратно-поступательных движений), которые зачастую считают мерилом сексуальности, на деле нередко сужают рамки общения между партнерами. Хотя понятно, что кроме чисто физических действий сексуальное общение должно также включать фантазии, ласки, чувства. Именно эта, человеческая, составляющая часть секса и делает физиологическое действие любовью, страстью.

Само развитие человеческой сексуальности идет от идеального к реальному. Вначале (лет в 10-12) возникает влюбленность, размытая, безадресная, во всех и ни в кого, никак не связанная с физическим контактом, а тем более - с половым актом.

Затем появляются черты того типа представителей противоположного пола, к которым есть некоторое физическое влечение. Эта стадия становления сексуальности - эротическая - также не замыкается на сексе, а обращена к красоте, к робкому прикосновению, к общению душ

в постепенном нагнетании возбуждения, смене общих ласк более целенаправленными и активными. По отношению к мужчине петтинг чаще заканчивается минетом или ручной стимуляцией половых органов, по отношению к женщине - куннилингусом или также ручной стимуляцией клитора.

Выяснить географию эrogenных зон данного мужчины можно только в процессе периодических контактов или действуя по его подсказке. Для начала можете ориентироваться на себя - где вам приятно, там и большинству (и женщин, и мужчин). Например, мужчина может сесть на ягодицы женщины, лежащей на животе, или чуть ниже ягодиц. Руками, смазанными кремом, он совершает медленные нежные движения вдоль позвоночника от поясницы вверх, разводя ладони вокруг лопаток, вновь соединяет их и проводит вниз до ягодиц; здесь вновь разводит, обходя ягодицы, - и вновь соединяет на пояснице. Таким образом получается восьмерка с петлями на лопатках и ягоди-



## НАЧАЛО ВЗАИМНОГО ПОЗНАНИЯ

Можно ли довести мужчину до оргазма с помощью ласк без полового акта? Как это надо делать? Как выяснить, где находятся эrogenные зоны у конкретного мужчины?

Светлана. г. Дмитров.

на физической основе.

И лишь годам к 16-19, у юнейшей раньше, у девушек гораздо позже, появляется стремление к самому половому акту как смене напряжения и расслабления, по-

цах. При этом мужчина может слегка приподниматься и вновь опускаться на ягодицы женщины, что прибавляет чувственности.









Несколько советов по приему ванны. Лежите спокойно, расслабив мышцы. Под голову подложите полотенце. Вода должна покрывать все тело, кроме верхней части груди. После водной процедуры обязательно от полчасика до часа полежите или посидите в уютном кресле.

Помните, что страдает не только тело, но и волосы. Ведь

появляющуюся в это время отечность век, сделайте массаж в сочетании с накладыванием примочек из настоя цветков липы или ромашки. Этим настоем смочите сложенную вчетверо марлечку и наложите ее на глаза. Снимите через несколько минут, после чего на веки наложите толстый слой ваты, пропитанной миндальным или персиковым маслом.

Знайте - на кожу лица сильное омолаживающее и тонизирующее воздействие оказывает маска из таких компонентов: тысячелистник, кален-

## ЦЕЛЕБНАЯ ВАННА СОГРЕЕТ ДУШУ

*Ранней весной ваше тело на улице все равно охлаждается. Конечно, чтобы согреться, придя домой, можно просто встать под горячий душ. Но лучше совместить процедуру согревания с заботой о коже тела, которая, имея зимой ограниченный контакт с воздухом, становится вялой, а порой на ней появляются неопасные, но докучливые дерматиты.*

Чтобы совместить приятное с полезным, примите лечебно-косметическую ванну. Для этого возьмите по 100 г цветков липы и травы чабреца, по 75 г - мяты душистой и ароматной мелиссы, а также по 75 г шалфея, цветов ромашки и розмарина. Настой готовьте в пятилитровой емкости. Вернувшись в оче-

они всю зиму находились под шапкой и не имели необходимого им контакта с воздухом. Поэтому мойте голову три раза в неделю крепким отваром крапивы и мать-и-мачехи. Поможет вам укрепить корни волос и отвар шалфея: на литр кипятка 50 г шалфея, настоянного

дула, листья шалфея, шишки хмеля, плоды каштана, трава фиалки трехцветной. Все это измельчите и смешайте. Три чайные ложки смеси залейте стаканом кипятка, а через 15 минут процедите. Осадок смешайте с сухим молоком и ри-



## НЕ СПИТСЯ? ПОПРОБУЙТЕ МАССАЖ

*Часто причиной плохого сна является перевозбуждение, связанное с дневными заботами. Время - за полночь, а вы все решаете "важные" вопросы и другим спать не даете. Чтобы избавиться от бессонницы, попробуйте старое доброе средство - массаж, всего лишь один из его основных приемов - поглаживание. Естественно, придется попросить помощи у близких.*

Некоторые элементы массажа при бессоннице восточная медицина использует уже давно. Есть подобные рекомендации и в современной европейской медицине.

Медленное ритмичное поглаживание в течение 8-12 минут способно снять напряжение. Зоны воздействия в этом случае - спина, задняя поверхность шеи. Можно включить сюда еще затылочную, височную области головы, надплечья, боковые поверхности туловища, поясничную область. Чем шире будет рецепторное поле, тем глубже, эффективнее общее воздействие на нервную систему.

Итак, займите положение лежа на животе. Мышцы расслаблены, малейший дискомфорт должен быть устранен. Под живот или под грудь можно положить небольшую подушку. Руки находятся вдоль туловища или под головой. В вашей комнате должно быть тепло. Теплыми сухими должны быть и руки массируемого.

Следующих четырех движений, соответственно отступая каждый раз на 2-3 см в стороны. Наиболее широкие движения захватят уже плечевые суставы, здесь ладони массирующего мягко обхватывают плечи, поглаживая их круговыми движениями, 3-4 плавных круговых движения - и возвращение ладоней обратно к поясничной области. Таким образом каскад из 5-6 движений охватывает все перечисленные выше области, а затем повторяется с чуть большим и уже постоянно сохраняемым давлением ладоней (общее время воздействия - 8-12 минут).

Следует обратить внимание и на вторую часть каждого полного движения, то есть на возвращение ладоней к исходному положению. Это сохранение контакта с массируемой поверхностью не должно носить формальный, однообразный характер. Разнообразие в этой части приема значительно



ограниченный контакт с воздухом, становится вялой, а порой на ней появляются неопасные, но докучливые дерматиты.

Чтобы совместить приятное с полезным, примите лечебно-косметическую ванну. Для этого возьмите по 100 г цветков липы и травы чабреца, по 75 г - мяты душистой и ароматной Melissa, а также по 75 г шалфея, цветов ромашки и розмарина. Настой готовьте в пятилитровой емкости, а затем, вернувшись в очередной раз с улицы, вылейте его в ванну с теплой водой. Такая ванна вас не только согреет, но и окажет благотворное воздействие на кожу тела, а через нее и на внутренние органы.

они всю зиму находились под шапкой и не имели необходимого им контакта с воздухом. Поэтому мойте голову три раза в неделю крепким отваром крапивы и мать-и-мачехи. Поможет вам укрепить корни волос и отвар шалфея: на литр кипятка 50 г шалфея, настоянного в течение двух часов.

И конечно же необходим уход за кожей лица и шеи, которые хотя и находились в контакте с воздухом, но не с благотворным летним, а с холодным зимним. Чтобы предотвратить

дула, листья шалфея, шишки хмеля, плоды каштана, трава фиалки трехцветной. Все это измельчите и смешайте. Три чайные ложки смеси залейте стаканом кипятка, а через 15 минут процедите. Осадок смешайте с сухим молоком и рисовой мукой и нанесите на 15 минут на лицо и шею. После этого маску удалите и умойте лицо и шею. Результат увидите сами в зеркале, пишет польский журнал "Свят родзинны".

Татьяна ГУРЬЕВА.

## РЕДКАЯ БОЛЕЗНЬ

Муковисцидоз - тяжелое заболевание, передающееся по наследству. При нем поражаются экзокринные железы и повышается вязкость секретов, что приводит к поражению легких, поджелудочной железы и кишечника, реже - печени и почек. Существует несколько клинических форм муковисцидоза: легочная, кишечная, смешанная. У большинства больных в первом полугодии жизни появляются изменения со стороны

Что такое муковисцидоз?

Любовь  
САННИКОВА.  
г. Белово  
Кемеровской  
области.

органов дыхания, коклюшеподобный кашель, воспалительные изменения в легких. При кишечной форме нарушается переваривание и усвоение пищи, появляется вздутие живота, обильный жирный стул с гнилостным запахом, боль в животе. Наиболее эффективными методами профилактики является медико-генетическая консультация, важно раннее выявление болезни в периоде младенчества, хотя в этом случае речь идет не о профилактике болезни, а о предупреждении ее тяжелых осложнений.

Аркадий РОЗУМНЫЙ,  
врач, кандидат медицинских наук.

## Полезные бактерии

У ребенка обнаружен дисбактериоз. Опасно ли это?

Валентина  
УТЮРОВА.  
д. Кумбисер  
Вологодской  
области.

или иной причине, например, при лечении антибиотиками. Такова схема в упрощенном виде. Кишечную флору необходимо восстанавливать. Например, с помощью препаратов "Бификол", "Бифидум бактерин". Делать это необходимо под наблюдением врача, который назначит лечение на основании анализов.

В общем-то в запущенной форме дисбактериоз не то чтобы очень опасен, но весьма неприятен. Дело в том, что в желудочно-кишечном тракте человека живут полезные бактерии, которые участвуют в переработке пищи, метаболизме. Дисбактериоз возникает, если часть бактерий гибнет по той

## Газы - это серьезно

Меня беспокоит усиленный метеоризм. Какие травы или лекарства надо принимать?

Марина КОСКОВЕНКОВА.  
г. Артемовский  
Свердловской области.

свидетельствует о возможном наличии целого ряда заболеваний, в том числе хронического гепатита или хронического панкреатита. Поэтому можно, конечно, глотать активированный уголь упаковками - непосредственно "от газов" это помогает, но лучше устранять первопричину метеоризма. А сделать это может только врач.

Михаил СЕМЕНОВ, врач.

Метеоризм - скопление газов в кишечнике - штука не только малоприятная (и для больного, и для окружающих), но и довольно опасная. Этот симптом

обозначает скопление газов в кишечнике, поясничную область. Чем шире будет рецепторное поле, тем глубже, эффективнее общее воздействие на нервную систему.

Итак, займите положение лежа на животе. Мышцы расслаблены, малейший дискомфорт должен быть устранен. Под живот или под грудь можно положить небольшую подушку. Руки находятся вдоль туловища или под головой. В вашей комнате должно быть тепло. Теплыми сухими должны быть и руки массирующего. Для этого минуты 2-3 их можно подержать под горячей струей воды и насухо вытереть. Итак, теплые и сухие ладони массирующего готовы, и он занял удобное положение рядом с вами.

Теперь о самих движениях. Их направление - снизу вверх по поясничной области, по спине, по задней поверхности шеи. Пальцы массирующего сомкнуты, ладонь плоская, ненапряженная. Во время первого движения ладони легко и непрерывно скользят по коже, не теряя с ней контакта, не сдвигая ее, по обе стороны от позвоночника, включая указанные области головы или закончив движение на задней поверхности шеи. Затем ладони массирующего снова возвращаются к поясничной области, сохраняя контакт с телом, то есть слегка касаясь кончиками пальцев уже пройденного участка тела.

Второе движение выглядит точно так же, как и первое, только ладони массирующего ставятся чуть шире - на 2-3 см в стороны от позвоночника, и их движение заканчивается на надплечьях. Не следует обрывать прием поглаживания, делая его коротким. Напротив, постарайтесь максимально продлить его, мягким скользящим движением переходя на надплечья и доставая кончиками пальцев ключиц. Затем следует возвращение ладоней и проведение

рывается с чуть большим и уже постоянно сохраняемым давлением ладоней (общее время воздействия - 8-12 минут).

Следует обратить внимание и на вторую часть каждого полного движения, то есть на возвращение ладоней к исходному положению. Это сохранение контакта с массируемой поверхностью не должно носить формальный, однообразный характер. Разнообразие в этой части приема значительно обогатит ваши ощущения. Например, широко расставив пальцы и оказывая небольшое давление их подушечками, выполните возвращение по прямым линиям, затем спиралевидным линиям, затем пунктиром. Первую часть движения (снизу вверх) в последующих процедурах также можно разнообразить: в первые 3 минуты использовать ладонные поверхности кистей, во второй 3-минутный отрезок - тыльные, в третий можно выполнить поглаживание ненапряженными кулачками. В заключение - глубокое поглаживание, сцепив кисти рук, еще немного увеличив давление.

Напомним основные особенности всех этих движений: темп медленный, движения ритмичные (в первой части - снизу вверх - строго непрерывные), общая продолжительность процедуры - от 8 до 12 минут.

Выполненные правильно, эти приемы помогут вам снять напряжение и нормализовать ваш сон.

Сергей  
КОРШУНОВ,  
врач.





## НА ЛЮБИМУЮ МОЗОЛЬ

*Так уж повелось, что мы ежедневно ухаживаем за лицом, волосами, руками. Ноги же удостаиваются нашей заботы в лучшем случае летом. Тогда мы вспоминаем и про педикюр, и про ножные ванночки, начинаем бороться с "любимыми" мозолями. Это неправильный подход. За ногами нужно следить, делать все перечисленные выше процедуры независимо от времени года.*



Мыть ноги следует ежедневно теплой водой, пемзой соскабливая огрубевшие участки кожи. После такой ванны обязательно смажьте ступни и голень жирным кремом с витаминами А и Е.

Трещины на пятках исчезнут, если делать ванночки из картофельной кожуры и льняного семени. Горсть хорошо вымытой картофельной кожуры и такое же количество льняного семени залейте 0,5 л холодной воды. Варите, пока не образуется каша. Остудите и подержите в ней ноги 20 минут. Затем сполосните их теплой водой и очень осторожно удалите огрубевшие участки кожи. Продезинфицируйте и

смажьте ноги питательным кремом.

Нехватка витаминов и свежего воздуха особенно негативно сказываются на наших ногах зимой. Кожа на коленях, ступнях становится грубой и начинает шелушиться. В этих случаях вам поможет маска из одной части нутряного свиного жира и двух частей меда.

С мозолями отлично борется специальный мозольный пластырь. Его можно купить в аптеке и наклеить на несколько дней. Хорошо помогает компресс из алоэ, репчатого лука и сырого картофеля. Кашу, приготовленную из этих компонентов, наложите на мозоль, завяжите и оставьте на ночь. Затем размягченную кожу вокруг мозоли смажьте жирным кремом и заклейте пластырем. Через сутки аккуратно отклейте и срежьте кожу, стараясь не пораниться.

Кроме водных процедур вашим ногам очень полезна ежедневная гимнастика. Ходите на внешних сторонах ступней, на цыпочках, медленно опускайтесь на пятки, делайте круговые движения стопами, сгибайте пальцы внутрь и наружу.

Для улучшения кровообращения и для снятия усталости полезно применять хвойные ванночки с добавлением соли - по столовой ложке на литр воды. Используйте и другие травы. Кора дуба и березовые почки избавят от чрезмерной потливости. Липовый цвет смягчит огрубевшую кожу. Мята, череда успокоят, снимут отечность.

Не забывайте использовать пилинг-кремы для отшелуши-



вания ороговелостей. Из домашних средств для этого лучше всего подходит такое: на половинку лимона насыпьте немного мелкой поваренной соли и потрите ноги, особенно колени и пятки. Смойте водой и намажьте кремом.

**Елена СЕРАФИМОВА,**  
косметолог.

Большинство женщин в той или иной степени страдают от выпадения волос. Экология, нервные стрессы и неправильный уход. Слишком частые процедуры окрашивания или химической завивки, неверно подобранный шампунь, а чаще всего просто отсутствие должной заботы о волосах дают плачевный результат. Волосы начинают болеть: становятся

ной линии. Дамам с проблемными волосами лучше не пользоваться средствами типа "2 в 1".

Не следует также путать такие понятия, как бальзам, кондиционер, ополаскиватель. Это разные препараты с разным спектром действия.

**Бальзам** воздействует и на волосы, и на волосяную луковицу. Бальзамы содержат

ся и универсальные средства, совмещающие в себе несколько полезных свойств, - бальзам-ополаскиватель, бальзам-кондиционер.

В отдельную группу можно выделить несмываемые средства, которые очень быстро восстанавливают структуру волос. Как правило, такие препараты наносят на еще влажные волосы и тщательно распределяют

## МЕЛКИЙ БЕС ИЛИ АМУРСКИЕ ВОЛНЫ

*Вот уже не один  
век женщины смело  
экспериментировали*





Большинство женщин в той или иной степени страдают от выпадения волос. Экология, нервные стрессы и неправильный уход. Слишком частые процедуры окрашивания или химической завивки, неверно подобранный шампунь, а чаще всего просто отсутствие должной заботы о волосах дают плачевный результат. Волосы начинают болеть: становятся сухими, тусклыми, с посеченными концами, выпадают целыми прядями.

## БОРЬБА ЗА КАЖДЫЙ ВОЛОСОК

Конечно, бывает, что такое нездоровое состояние волосяного покрова свидетельствует о более серьезных нарушениях в организме. В этом случае только косметическими средствами положение не поправишь.

Как же сохранить красивые пышные волосы? Прежде всего соблюдайте эти несложные правила:

- Окрашивать или делать химическую завивку следует не чаще чем раз в 6-8 месяцев.

- Не подвергайте волосы длительному воздействию ультрафиолетовых лучей. Солнце вредит не только вашей коже.

- Не злоупотребляйте горячими щипцами и феном. Волосы должны высохнуть сами, их можно слегка подсушить.

- Никогда не расчесывайте мокрые волосы. Не накручивайте волосы на бигуди на ночь.

- Не укладывайте волосы в слишком тугие пучки и косы.

Миф о том, что голову можно мыть не чаще чем раз в неделю, уже развеян. Для этого потрудились косметологи. Сейчас выпускается множество средств именно для "ежедневного пользования". Поэтому вы можете ухаживать за своими волосами так, как этого требует их состояние. Следует лишь правильно выбрать шампунь и кондиционер. Желательно, чтобы это были продукты од-

ной линии. Дамам с проблемными волосами лучше не пользоваться средствами типа "2 в 1".

Не следует также путать такие понятия, как бальзам, кондиционер, ополаскиватель. Это разные препараты с разным спектром действия.

**Бальзам** воздействует и на волосы, и на волосяную луковицу. Бальзамы содержат лечебные компоненты. Использовать их следует как маски. Нанесите бальзам на

чистые волосы и подержите 15-20 минут.

**Кондиционер** содержит специальные добавки, которые помогают вашим волосам быстрее высохнуть, а также избавляют их от статического электричества.

**Ополаскиватель** смывает остатки шампуня, облегчает расчесывание чистых волос и дальнейшую укладку.

Кондиционеры и ополаскиватели действуют гораздо быстрее бальзама. Достаточно несколько минут подержать жидкость - и эффект здоровых волос обеспечен.

Сегодня в продаже имеют-

ся и универсальные средства, совмещающие в себе несколько полезных свойств, - бальзам-ополаскиватель, бальзам-кондиционер.

В отдельную группу можно выделить несмываемые средства, которые очень быстро восстанавливают структуру волос. Как правило, такие препараты наносят на еще влажные волосы и тщательно распределяют по всей голове. Они не только оздоравливают волосы, но берегут от вредного воздействия окружающей среды.

Уход за волосами невозможен без использования лечебных масок. Они сейчас в большом ассортименте представлены всеми косметическими фирмами. Но можно обойтись и своими подручными средствами. Еще наши бабушки знали, что волосы любят коньяк, мед, лук, яичный желток, касторовое масло, а также разнообразные травяные отвары. Маски используйте раз в 1-2 недели.

Хорошо укрепляет волосы маска с витамином Д. Для достижения лучшего результата следует делать ее в течение трех дней. Столовую ложку касторового масла смешайте с чайной ложкой масляного раствора витамина Д. Втирайте эту смесь в кожу головы до тех пор, пока не покраснеет. На четвертый вымойте волосы яичным желтком или детским шампунем.

Можно втирать в голову смесь из одной части коньяка, четырех частей лукового сока и шести частей отвара репейника.

Хорошо ополаскивать волосы отварами различных трав - крапивы, ромашки, листьев березы.

Вашим волосам не важно, название какой фирмы будет стоять на пузырьках и баночках лечебной косметики. Главное - постоянный уход. Вы увидите, с какой благодарностью волосы буквально "расцветут" в ответ на заботу.

**Карина ЗАБРОДИНА,**  
врач-косметолог.

## МЕЛКИЙ БЕСИЛИ АМУРСКИЕ ВОЛНЫ

*Вот уже не один век женщины смело экспериментируют со своими волосами. И верные помощники в этом - бигуди.*



Бигуди идут в ногу с техническим прогрессом, и на смену бабушкиным папильоткам пришли новые приспособления для создания необыкновенных причесок.

По-прежнему актуальны термобигуди, так выручавшие наших мам. Достаточно отварить их несколько минут в кипятке, ну прямо как макароны, и за полчаса на голове появляются соблазнительные локоны.

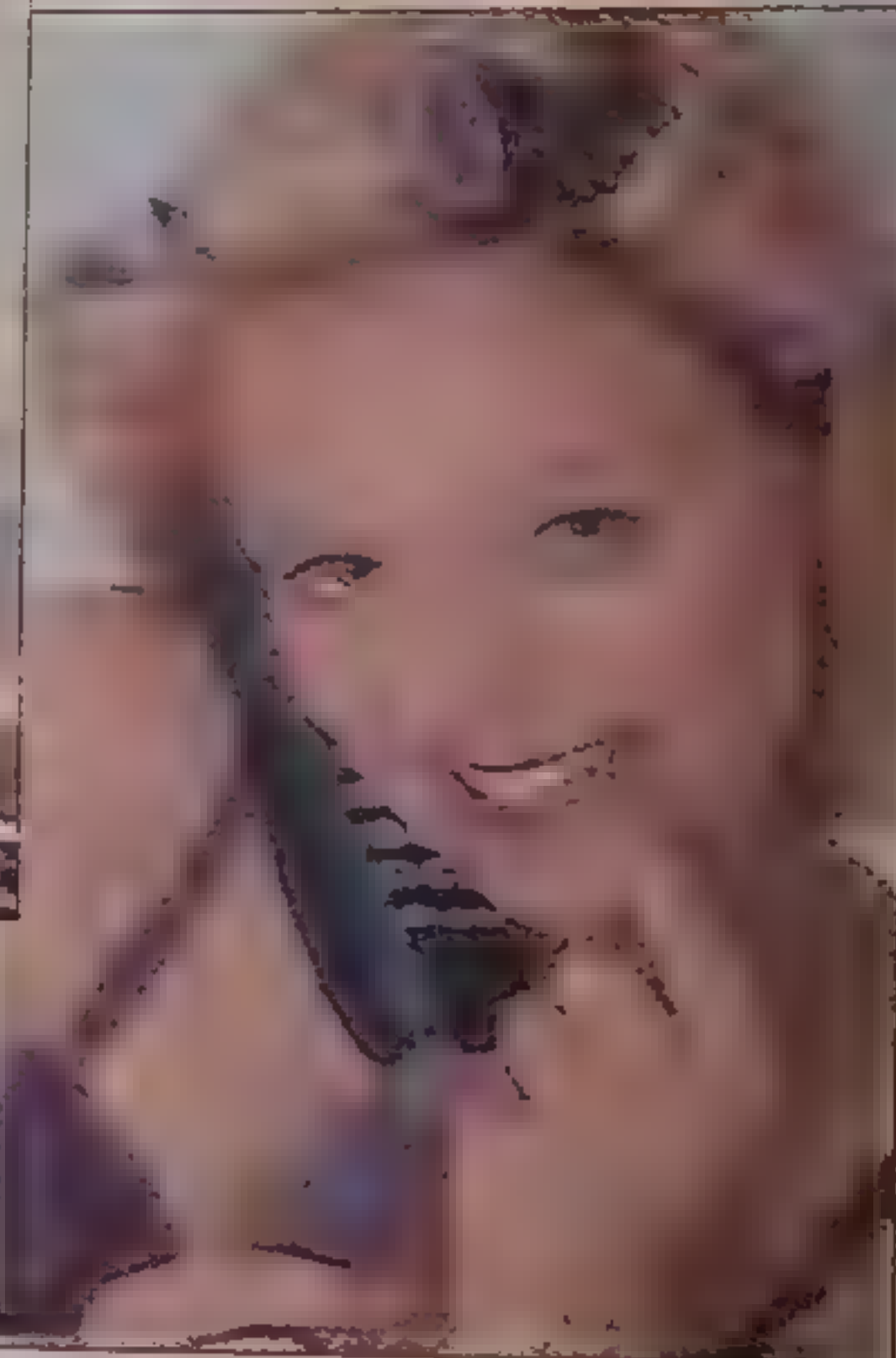
Тем, кто хоть раз делал химическую завивку в парикмахерской, знакомы бигуди-коклюшки. Тонкие металлические, а теперь уже пластмассовые - прямые и спиралевидные, без них эта процедура просто невозможна.

Для модных современных причесок появились бигуди-бумеранги - тонкие, мягкие и гибкие, они пригодны для завивки коротко стриженных волос.

Бигуди на липучках помогут уложить волосы, заботясь не столько о локонах, сколько о придании объема вашей прическе.

Это далеко не полный список. Существуют бигуди самых разных видов и форм.

**Галина АНДРЕЕВА,**  
мастер-парикмахер.







# ВЕСЕННИЙ БУКЕТ

Раньше традиционно первыми весенними цветами, даримыми нам любимыми мужчинами, были тюльпаны, нарциссы и мимозы. Сейчас выбор на цветочных базарах значительно расширился, но март

для нас устойчиво ассоциируется с букетиком именно этих незатейливых весенних первоцветов.

Для сохранения радостного настроения можно вышить салфетку или целую столешницу - кому что нравится и у кого на что хватит времени и терпения.

Для изготовления салфетки потребуются тонкая, но плотная несыпучая хлопчатобумажная или льняная ткань и нитки мулине следующих цветов: светло-зеленые - для веток мимозы и стебелька нарцисса; темно-зеленые - для листьев тюльпана и нарцисса; красные - для тюльпанов и сердцевин нарцисса; светло-желтый - для нарцисса. Для вышивания шариков мимозы нужно использовать не менее трех тонов желтого цвета - от светлого на "макушке" шарика до оранжевого у его основания. Для отделки края салфетки мож-

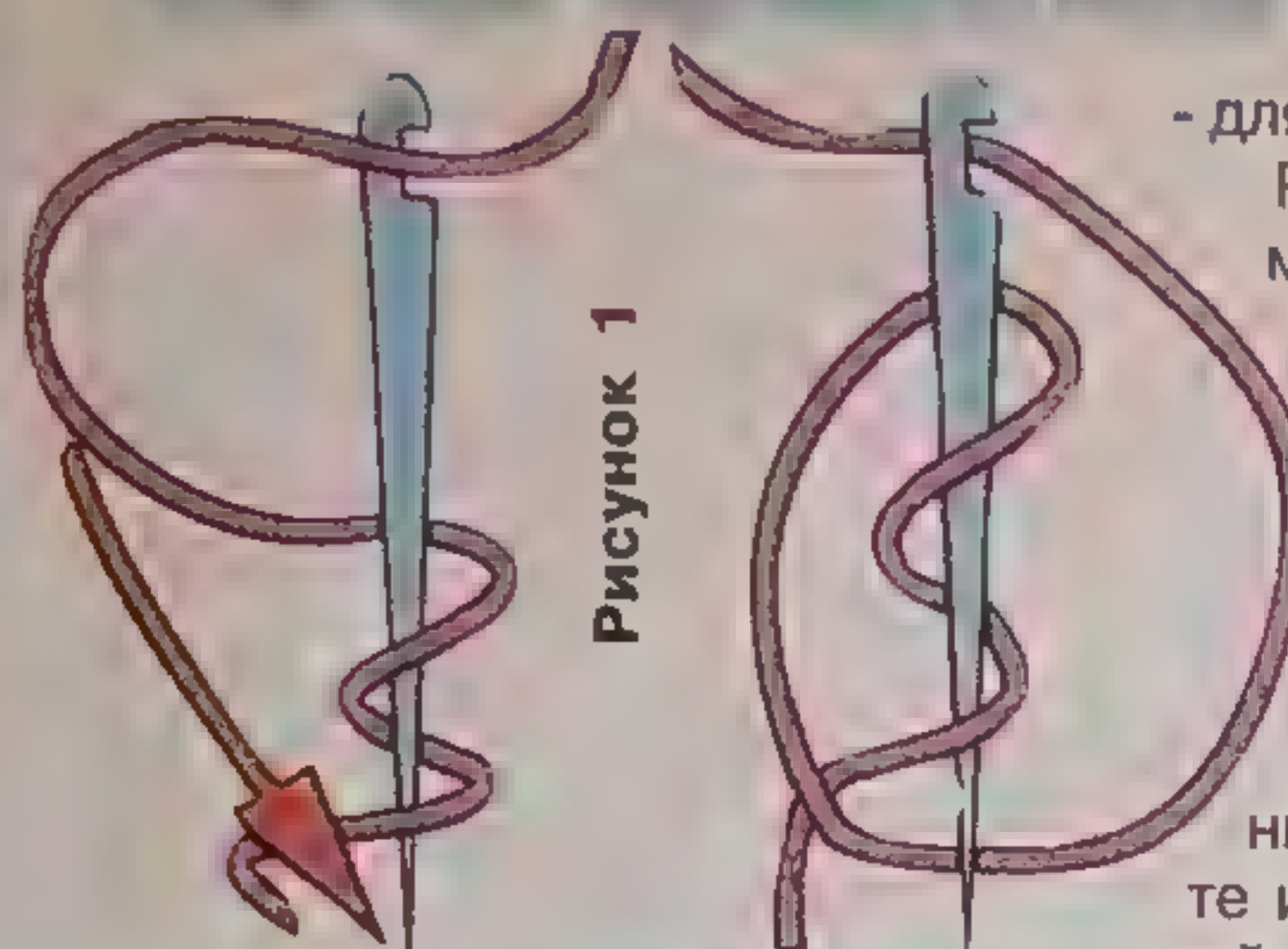


Рисунок 1

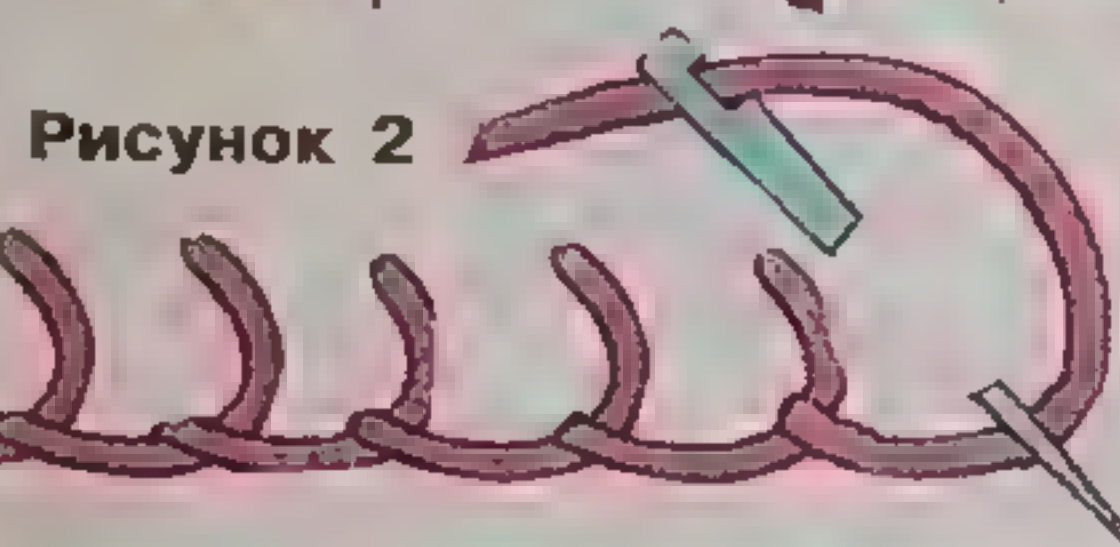


Рисунок 2

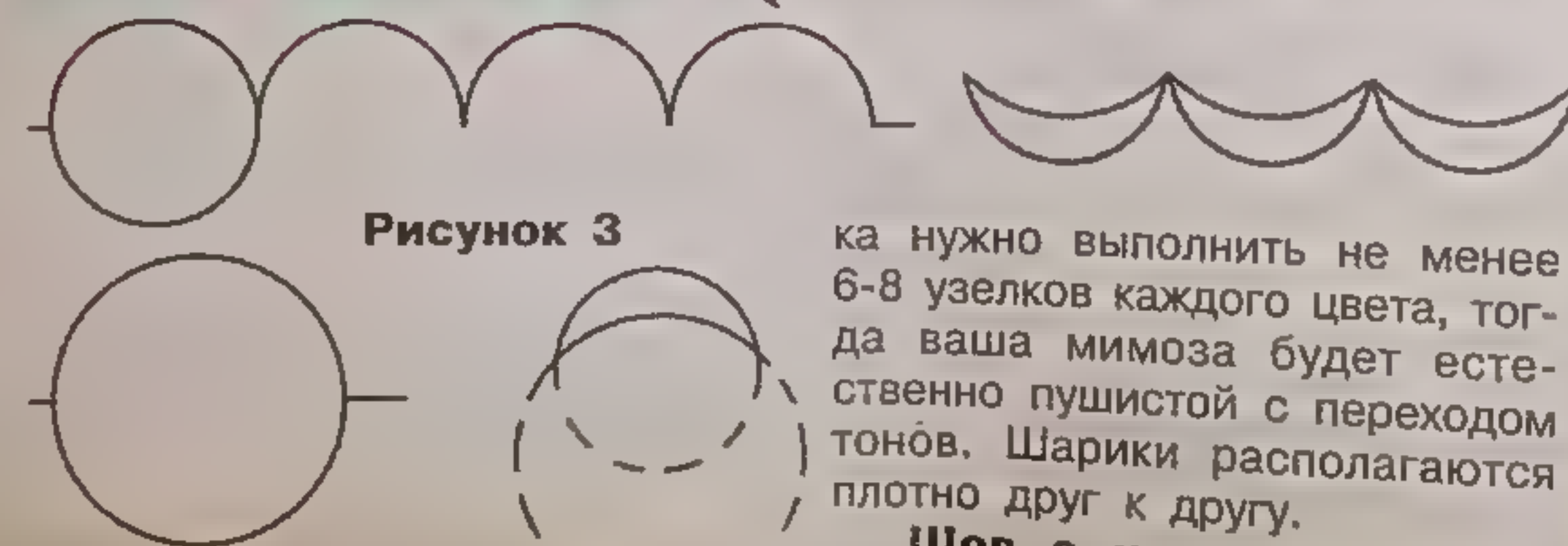


Рисунок 3

но взять зеленый или коричневый цвет.

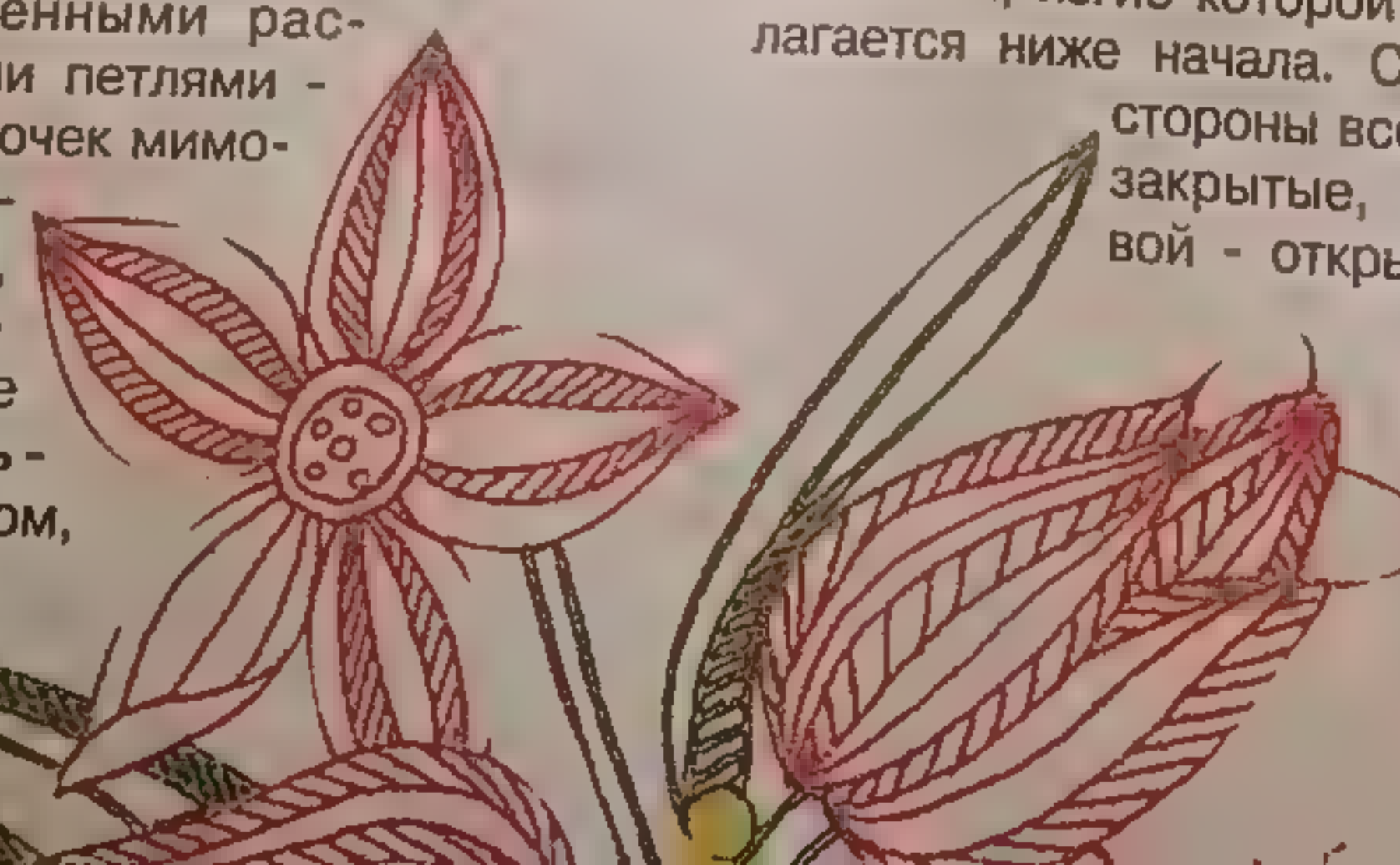
В работе применяются следующие швы: для нарциссов и тюльпанов - гладь; "узелки" - для шариков мимозы; шов с незаконченными раскрытыми петлями - для веточек мимозы; фестоны, выполненные петельным швом,

- для отделки фестончатого края. Работа выполняется нитками в два сложения.

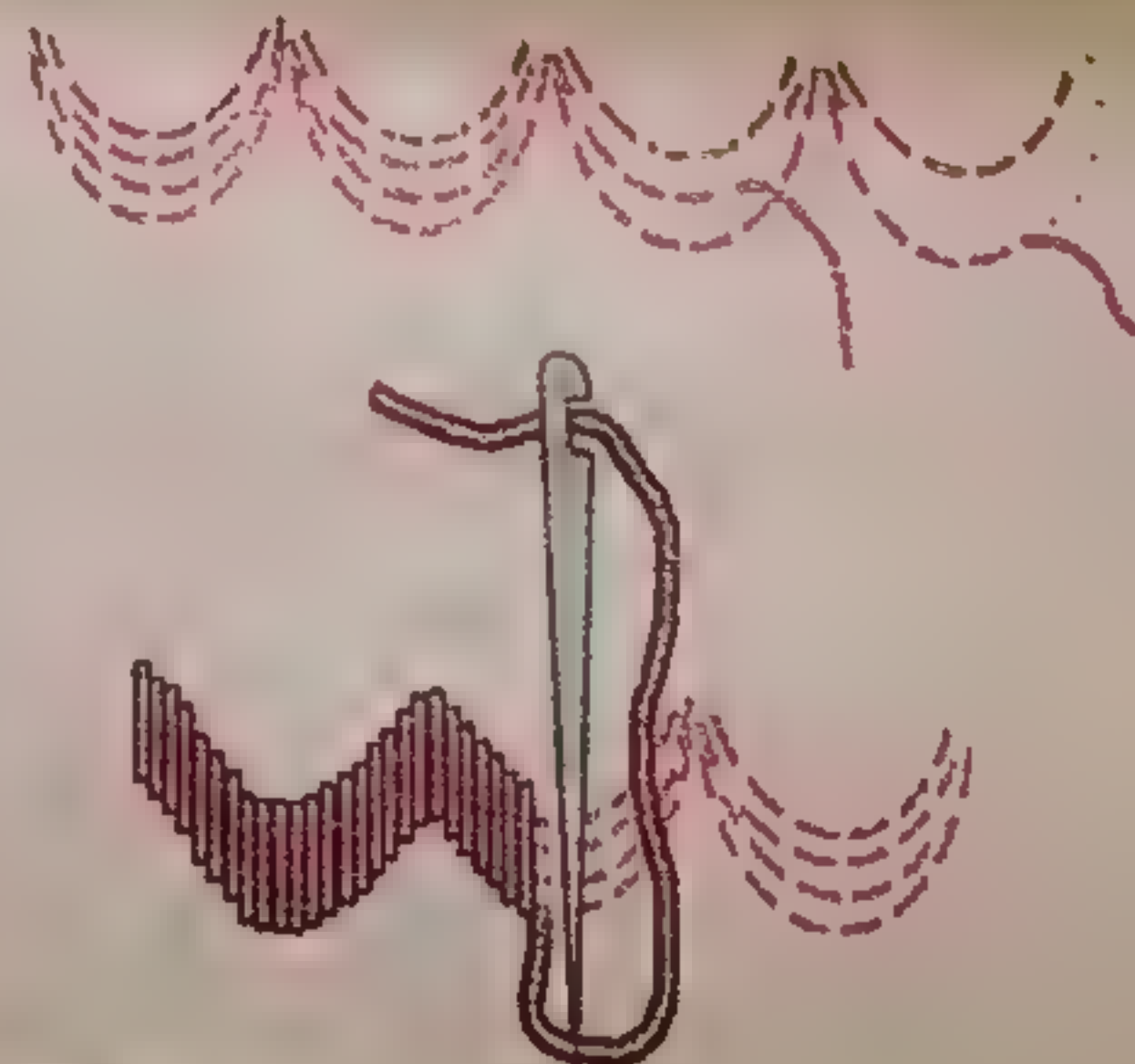
**"Узелки" (рисунок 1).** Закрепленную нить выведите на лицевую сторону. На иглу сделайте два-три навива нити, выходящей из ткани, затем набросьте верхнюю часть рабочей нити на кончик иглы и вколите иглу рядом с выходом рабочей нити из ткани. Протягивая нить на изнаночную сторону через образовавшуюся навивку ниток, прижмите затягивающийся узелок большим пальцем левой руки к ткани, пока узелок не закрепится. Для каждого шарика

ка нужно выполнить не менее 6-8 узелков каждого цвета, тогда ваша мимоза будет естественно пушистой с переходом тонов. Шарик располагаются плотно друг к другу.

**Шов с незаконченными раскрытыми петлями (рисунок 2)** выполняется сверху вниз, слева направо, движение работы - "на себя". Рабочую нить закрепите на изнанке и выведите на лицевую сторону, выложите петлей, изгиб которой располагается ниже начала. С левой стороны все петли закрытые, с правой - открытые.



Закончив вышивать цветы, нужно прорисовать край салфетки в виде месяцеобразных фестонов. Для того чтобы все они были одинаковыми и аккуратными, пользуйтесь шаблоном из плотного картона, выполнив его при помощи обычных монеток (рисунок 3). Для укрепления края швом "вперед иголку" прометайте внутренний и внешний контур фестонов, затем внутреннюю часть заполните "настилом", после чего выполните петельный шов (рисунок 4).





терпения.

Для изготовления салфеток потребуются тонкая, но плотная нессыпучая хлопчатобумажная или льняная ткань и нитки мулине следующих цветов: светло-зеленые - для веток мимозы и стебелька нарцисса; темно-зеленые - для листьев тюльпана и нарцисса; красные - для тюльпанов и сердцевин нарцисса; светло-желтый - для нарцисса. Для вышивания шариков мимозы нужно использовать не менее трех тонов желтого цвета - от светлого на "макушке" шарика до оранжевого у его основания. Для отделки края салфетки мож-

но взять зеленый или коричневый цвет.

В работе применяются следующие швы: для нарциссов и тюльпанов - гладь; "узелки" - для шариков мимозы; шов с незаконченными раскрытыми петлями - для веточек мимозы; фестоны, выполненные петельным швом,

Шов с незаконченными раскрытыми петлями (рисунок 2) выполняется сверху вниз, слева направо, движение работы - "на себя". Рабочую нить закрепите на изнанке и выведите на лицевую сторону, выложите петель, изгиб которой располагается ниже начала. С левой

стороны все петли закрытые, с правой - открытые.



Рисунок 4

вышивать цветы, нужно прорисовать край салфетки в виде фестонов. Для того чтобы все они были одинаковыми и аккуратными, пользуйтесь шаблоном из плотного картона, выполнив его при помощи обычных монеток (рисунок 3). Для укрепления края швом "вперед иголку" прометайте внутренний и внешний контур фестонов, затем внутреннюю часть заполните "настилом", после чего выполните **петельный шов** (рисунок 4), укладывая по настилу слева направо параллельные стежки-петли, которые затягиваем в сторону края. Изделие при необходимости отстирывается, подкрахмаливается, отутюживается, и только после этого острыми маленькими ножничками срезается ткань с внешней стороны шва вдоль всего обработанного края, ни в коем случае не задевая вышивку.

Светлана ДОКУЧАЕВА.

## ВЯЖИТЕ ВАРЕЖКИ КРЮЧКОМ

Я хочу предложить способ вязания крючком варежек, но состоящих из двух частей. Обе части вяжутся

отдельно. Верхнюю можно украсить вышивкой или рельефной вязкой, а нижнюю часть (ладошку) сделать однотон-

ной. Вяжутся варежки столбиками без накида. Для большого пальца оставьте отверстие, а палец затем вяжется

по кругу. Когда обе половинки будут готовы, их сшивают, а еще лучше - обвязать крючком. Вместо резинки нижнюю

часть варежки обвяжите ажурной вязкой или украсьте бахромой. Кстати, при такой работе есть еще один плюс. Ведь варежки, особенно детские, протираются в основном на ладошке. Поэтому, для того чтобы устранить дырку, не нужно перевязывать всю варежку, а достаточно всего лишь отпороть прохудившуюся часть и связать новую. Только при

вязке наружной части учтите, что ее нужно вязать на 1,5-2 см шире нижней, тогда место соединения двух частей будет не так заметно.

Кстати, такие варежки можно вязать, начиная от вершины среднего пальца.

а - ширина верхней половины варежки. Она равна половине окружности кисти плюс 2 см.

б - ширина нижней половины варежки. Она равна половине окружности кисти минус 2 см.

в - длина кисти от запястья до конца среднего пальца.

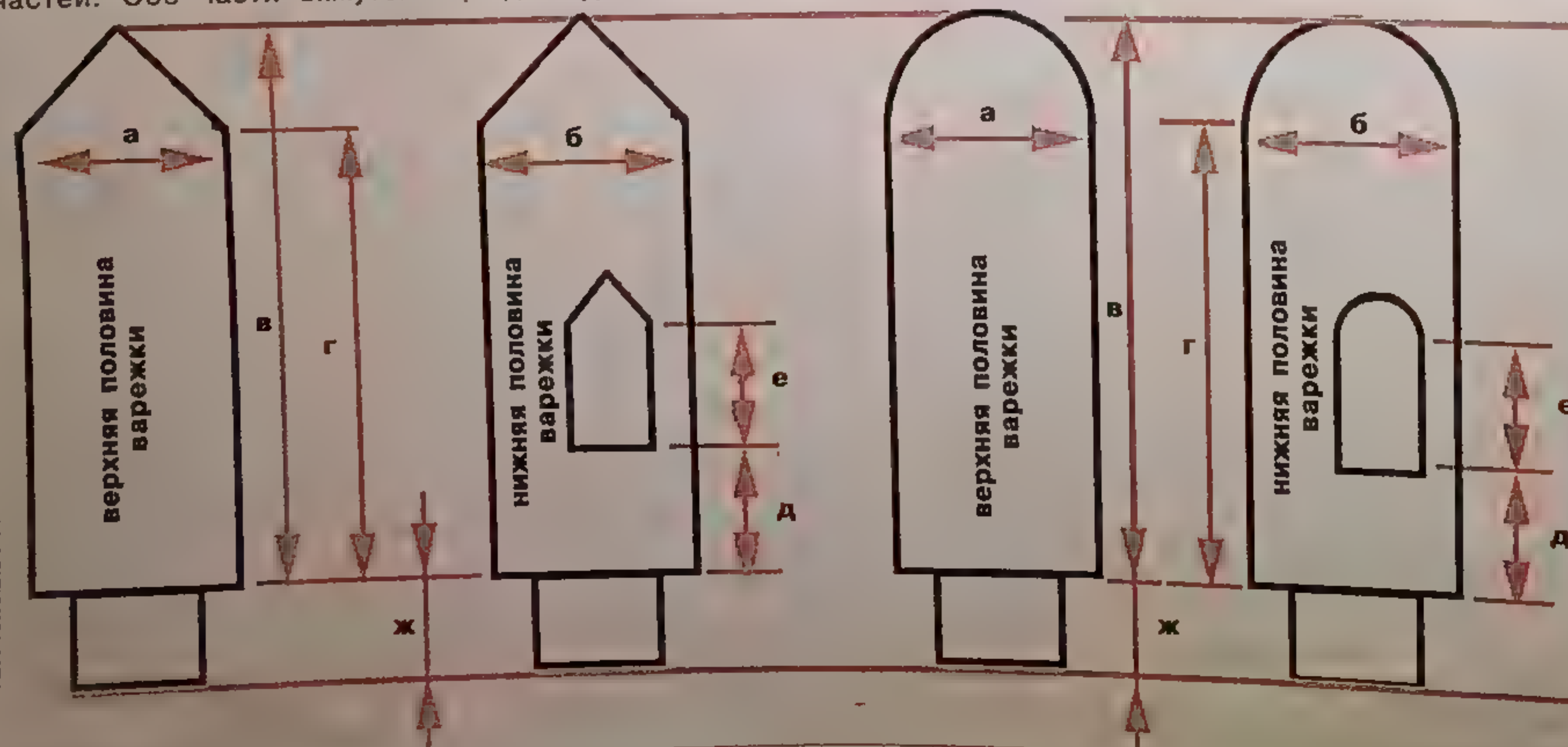
г - длина кисти от запястья до конца мизинца.

д - длина кисти от запястья до основания большого пальца.

е - длина большого пальца от основания до середины ногтя.

ж - высота манжеты варежки.

Светлана ИЛЬИНА.  
д. Ваши  
Псковской области.







## МАМА - ОВЕН, ПАПА - РАК

*Каждый из нас уверен в том, что умеет воспитывать детей, хорошо их понимает, и его дети тоже понимают хорошо... Не буду это опровергать: это - нормальная человеческая психология, но с точки зрения астрологии позволю себе дать некоторые советы, которые, возможно, помогут взглянуть на себя, как на родителя, с новой стороны...*

**Мама-Овен** чаще всего дает ребенку максимум свободы, поощряет его энтузиазм и стремится развить все способности ребенка. В результате дети очень быстро становятся самостоятельными личностями и платят матери добром, заботой и помощью.

**Папа-Овен** всю жизнь сохраняет любовь к играм, забавам и выдумкам, и ребенку с ним не будет скучно. Но не надо все сводить к игре: как бы ни было ему трудно, папа-Овен обязан следить за эмоциональным развитием ребенка.

Создание домашнего уюта и для мужа, и для ребенка - любимое занятие **мамы-Тельца**. Не надо в этом мешать! Маленького человека она учит не только этикету, но и этике. Но! Мама-Телец категорически не любит возражений, а ей необходимо быть более мягкой!

А вот **папе-Тельцу** нужно быть потребовательней к детям: он не должен позволять им расти эгоистами. Лучше с юным учителем учить ребенка жизненным реалиям!

У **мамы-Близнецы** есть

шансы рано научить ребенка говорить и считать. Для нее характерно непреодолимое желание возить с собой детей и по городу и окрестностям, и по стране и всему миру. Одна просьба: замечайте, когда ребенок утомился!

Ребенок счастлив с остроумным, находчивым, знающим и любящим игры **папой-Близнецы**. Но отец не должен забывать о карьере, а ребенок об учебе - так ведь легко увлечься.

**Мама-Рак** умело создает ребенку обстановку нежности и домашнего уюта. Можно только посоветовать чуть больше жизнерадостности и меньше лишних беспокойств за детей.

Хотя **папе-Раку** и удастся привить ребенку чувство собственного достоинства, надо следить, чтобы оно не переросло в меланхолию. Полезны поездки с ребенком на всевозможные экскурсии и встречи с интересными людьми.

Контроль **мамы-Льва** над действиями детей не должен быть чрезмерным, зато способность матери занимать их и развлекать блестящими оригинальными идеями пойдет

подростающим детям на пользу.

**Папа-Лев** заряжается оптимизмом детей и в свою очередь передает им умение заводить друзей и противостоять жизненным проблемам. Он хороший учитель и хороший хранитель семейного очага.

**Мама-Дева** будет постоянно поддерживать иллюзорную строгость с детьми. Ребенок растет смысленным и смешливым. Только поменьше идеалистических попыток сделать мир стерильно белым!

Вечно занятой **папа-Дева** хочет, чтобы ребенок тоже трудился как пчелка. Отец прививает детям любовь к информации, берет его с собой туда, где может быть очень интересно.

Добрая и изящная **мама-Весы** гордится своими детьми, но ей так трудно принять какое-то решение и в своей, и в их судьбе. Хотя такое отсутствие диктата детям нравится.

Жизнерадостный **папа-Весы** всегда найдет интересные темы для бесед с детьми, научит их быть контактными и дружелюбными. Отцу очень важно, чтобы его дети нравились окружающим.

Стремление все контролировать и честолюбие не должны мешать **маме-Скорпиону** уважать независимость своего ребенка. Честолюбие ребенка может быть не меньшим, а ненавязчивый умный совет будет воспринят гораздо охотнее.

**Папа-Скорпион**, как правило, очень занятой человек и способен тем самым внушить тревогу ребенку, если тот зависим от родителей в эмоциональном плане. Папа должен использовать свой дар интуиции, чтобы избежать этого.

Постоянные откровенные долгие беседы - это стиль отношений с детьми **мамы-Стрельца**. Она старается привить детям любовь к прекрасному и чувство справедливости, но может сильно переживать, если дети с ней неискренни.

Несмотря на кажущиеся "несерьезность" и "шаловливость" **папы-Стрельца** в отношении с детьми, он готов показать ребенку, как нужно учиться жизни, он обязательно возьмет его с собой в далекие путешествия, покажет много нового и интересного.

Очень заботящаяся о ребенке **мама-Козерог** внешне может это и не показывать. Она много сил уделяет домашнему уюту, умело учит детей построению своего будущего, но требовать от нее много эмоций не надо.

**Папа-Козерог** своим при-

мером приучает детей к труду, он способен им объяснить, что активная жизненная позиция в конечном итоге приносит счастье! Но все-таки детям надо уделять побольше времени и быть с ними чуть помягче!

**Мама-Водолей** спокойно и с достоинством прививает детям уважение к окружающим и самоуважение, основные принципы гуманизма и жизненную твердость, а также обязательно страсть к коллекциям и коллекционированию, искусству.

Изобретательный **папа-Водолей** приводит в восторг своих детей, предлагая им самые невероятные планы. Отец - оригинален, и детям это нравится: гораздо лучше иметь такого отца, чем скучного и похожего на всех остальных.

**Мама-Рыбы** чувствительна и интуитивна настолько, что способна понять самые тонкие оттенки желаний ребенка. Она добрая, заботливая, обладает развитым воображением, способна вдохновить свое чадо на творчество и всегда готова играть с детьми.

**Папа-Рыбы** так сильно сам похож на ребенка: он "не повзрослому" добр и чист, как и дети, легко строит грандиозные планы и меняет их, мечтателен, деликатен и коммуникабелен - дети от него в восторге!

Юлий Стоцкий-сыч.



он не должен позволять им расти эгоистами. Лучше с юмором учить ребенка жизненным реалиям!

У мамы-Близнецы есть

контроль мамы-Льва над действиями детей не должен быть чрезмерным, зато способность матери занимать их и развлекать блестящими оригинальными идеями пойдет

папа-Весы всегда найдет интересные темы для бесед с детьми, научит их быть контактными и дружелюбными. Отцу очень важно, чтобы его дети нравились окружающим.

папа-Козерог своим при- много сил уделяет домашнему уюту, умело учит детей построению своего будущего; но требовать от нее много эмоций не надо.

Папа-Козерог своим при-

дети, легко строит грандиозные планы и меняет их, мечтателен, деликатен и коммуникабелен - дети от него в восторге!

Юлий СТОЦКИЙ-СЫЧ.

# УБЕРИТЕ ВСЕ ЛИШНЕЕ

## Продолжаем уроки фотографии

Однажды известному скульптору Средневековья Микеланджело Буонарроти задали вопрос, как именно он работает над своими произведениями. Ответ был столь же изящен, как статуя Давида: я просто беру глыбу мрамора и отсекаю все лишнее.

Подобное правило актуально и по сей день, причем не только для мастеров резца и зубила. В конце концов, чем занимается любой фотограф, когда он смотрит в видоискатель камеры? Он выделяет из окружающего пространства наиболее интересный, с его точки зрения, "кусочек", а все остальное отсекается, остается за пределами кадра. Но найти, увидеть интересный объект и грамотно отобразить его на снимке - это совершенно не одно и то же. О том, как располагать объекты наиболее выгодным образом внутри кадра,

мы уже говорили в прошлом выпуске "ДД", сегодня рассмотрим вопрос о том, что можно и нужно оставлять за границами снимка.

Для примера возьмем самый обыкновенный снимок, сделанный любителем домашних животных (фото 1). Сценка забавная, но, чтобы она была более выпуклой, яркой, читаемой, просто необходимо воспользоваться шутивым советом Микеланджело и удалить все лишнее. Немного перефразируем знаменитого флорентийца и получим одно из главных фотографических правил: все, что на-

прямую не относится к главному объекту съемки, должно остаться за пределами кадра.

В данном случае этот принцип был нарушен, и в результате получился своеобразный "портрет секретера в интерьере". Попробуем исправить ситуацию, вооружившись обычными ножницами. Прежде всего отрежем левую часть снимка, которая полностью "посвящена" тюлевой занавеске. Столь же беспощадно поступим и с правой частью - ну неинтересно смотреть на фрагмент дивана и заваленный книгами угол секретера. Немного подрежем низ фотографии, потому что

содержимое нижних полок к хвостатым животным никакого отношения не имеет. Впрочем, верхние полки нам тоже не нужны - отрежем и их. В итоге у нас получился снимок существенно меньшего размера и уже не горизонтального, а вертикального формата (фото 2).

Что же мы на нем видим? Взрослый (судя по размерам) кот внимательно смотрит на молодых котят, которые дремлют под светом настольной лампы. И что будет дальше? Кот хо-

чет задать трепку этим юным созданиям за то, что они заняли чужое место, или просто ищет, где бы ему поудобней размяться? А может, он зовет их поиграть?.. Если у нас возникают подобные "внутрикадровые" размышления, то это значит, что снимок сделан более или менее правильно. Хотя данную фотографию, даже в урезанном виде, назвать шедевром фотоискусства конечно же нельзя. Но для семейного альбома этот снимок вполне подойдет.

Какой же вывод можно сделать из всего вышеизложенного? Прежде чем нажать на кнопку затвора, задайте себе несколько простых вопросов: кого (или что) я снимаю? Что я хочу

показать (или рассказать) этим снимком? Что отвлекает от главного объекта и потому должно быть оставлено за пределами кадра? Многие фотолюбители сетуют на то, что все эти правила в азарте съемки как-то сами собой улетучиваются из головы. В данном случае можно воспользоваться простым и действенным средством: время от времени заряжайте в камеру дорогую слайдовую пленку. Осознание того, что каждый неудачный кадр - это бесполезно потраченные несколько десятков рублей, поневоле заставит вас размышлять о композиции, освещении, ракурсе и т.п. Эта житейская мудрость также известна со времен Буонарроти, она гласит: необходимость обостряет разум.

Гелий СВЕТОВ.



показать (или рассказать) этим снимком? Что отвлекает от главного объекта и потому должно быть оставлено за пределами кадра?

Многие фотолюбители сетуют на то, что все эти правила в азарте съемки как-то сами собой улетучиваются из головы. В данном случае можно воспользоваться простым и действенным средством: время от времени заряжайте в камеру дорогую слайдовую пленку. Осознание того, что каждый неудачный кадр - это бесполезно потраченные несколько десятков







### "Барсик" для Барсика

Что делать, если кошка  
все время трясет ушами, че-  
шет их?

**Лариса ЕФИМОВА.**  
Волгоград.

Скорее всего, ваша кошка страдает отодектозом, то есть ушной чесоткой. Вызывается она клещами, которые селятся на внутренней поверхности ушной раковины и в наружном слуховом проходе. Внимательно осмотрите ушки животного: при отодектозе внутри ушной раковины заметны струнья, отслаивающиеся кусочки кожи. Лечение надо начинать немедленно, так как возможно прободение клещами барабанной перепонки.

Для лечения применяются акарицидные или гексахлоран-креолиновые препараты, которые наносятся на пораженные места, закапываются в наружный слуховой проход. Сейчас в продаже очень много подобных препаратов (например, отечественный "Барсик"), поэтому достаточно зайти в ветеринарный киоск и попросить что-нибудь "от ушей".

У нашего кота с рождения  
слезятся глаза. Что делать?

**Вера БАХТУРИНА.**  
г. Мичуринск  
Тамбовской области.

Почти все эти заболевания, если животное не лечить, могут привести к слепоте. Так что не откладывайте визит к доктору, а в качестве временного средства промывайте животному глазки чайным чаем, настоем ромашки или 3-процентным раствором борной кислоты.

**Людмила АЛЕКСЕЕВА,** ветеринарный врач.

### Чтобы не ослепнуть

Скорее обращаться к ветеринару! Это может быть что угодно: и воспаление век, и конъюнктивит, и кератит, и какая-нибудь врожденная аномалия.



## ПРИШЕДШИЕ САМИ ПО СЕБЕ

Вследствие независимого характера и врожденной склонности к путешествиям кошки трудно поддаются направленной селекции. И тем не менее существует уже 289 пород, утвержденных Международной федерацией любителей кошек и Международной Европейской федерацией, а также ряд групп и пород, не признанных этими федерациями.

мускулистым телом, хорошо развитой круглой грудной клеткой, сравнительно большой головой, округлой мордой средней величины и также средними по размерам ушами. Глаза округлые, широко расставленные, слегка раскосые. Их цвет зависит как от окраски шерсти, так и от принадлежности к той или иной породе. Например, различают такие породы: европейская короткошерстная белая с голубыми глазами и европейская короткошерстная белая с оранжевыми глазами. У европейской короткошерстной черной глаза оранжевые или цвета темной меди, а у европейской короткошерстной тигровой - зеленые или цвета лесного ореха.

Конечности кошек короткие, массивные, мускулистые, подушечки лап крепкие, округлые. Хвост средней длины, грубый у основания, тупо заканчивающийся, равномерно опушенный. Шерсть короткая, твердая и густая.

Происходят эти породы от нубийской кошки и дикого европейского лесного кота. Это наиболее древние из прирученных человеком пород и поэтому хорошо приспособлены к домашним условиям, однако не утратившие вместе с тем и своих природных инстинктов. Многие породы в отличие от планомерно выведенных американских кимрици и рагдоллов возникли в результате скрещивания без вмешательства человека. Роль последнего в таких случаях заключалась в поставке в местные популяции некоторых иноземных пород и отборе на племя наиболее интересных котят.



лия... Почти все эти заболевания, если животное не лечить, могут привести к слепоте. Так что не откладывайте визит к доктору, а в качестве временного средства промывайте животному глазки спитым чаем, настоем ромашки или 3-процентным раствором борной кислоты.

Людмила АЛЕКСЕЕВА, ветеринарный врач.



## НЕУЖИВЧИВАЯ

Я хочу завести водяных черепашек. Как за ними ухаживать, чем их кормить?

**Сергей ПЕРЕВОЗЧИКОВ.**  
пос. Турлавы  
Пермской области.

Водяная черепаха, она же речная, болотная, дальневосточная, каспийская, - частый обитатель домашних террариумов. Хотя к условиям содержания она более требовательна, чем ее сухопутная родственница, зато более красива - бурая, буро-черная или темно-оливковая, на лапках и шее - желтые пятна. Лапки водяных черепах снабжены плавательными перепонками, хвост более длинный, чем у сухопутных, а верхний и нижний щитки панциря не соединены. Кстати, пищу она берет только в воде, поэтому водоем в террариуме обязателен.

Лучше для жилья водяной черепахи использовать аквариум. Часть его бетонируется, в другой устраивается "пруд". Водоем должен быть глубиной не менее 100 мм и занимать около половины площади террариума. Большую часть времени черепаха проводит в воде, но не прочь погулять и по суше, поэтому выход на берег должен быть пологим.

## СОСЕДКА

В отличие от своей сухопутной родственницы, предпочитающей растительную пищу, водяная черепаха почти убежденная хищница. Основным ее корм в неволе - мотыль, земляные черви, мальки рыб, головастики. Можно давать ей нарезанные небольшими кусочками сырое мясо и рыбу. Но, если черепашка не поедает весь неживой корм сразу, кусочки надо из воды убирать - они очень быстро загнивают и портят воду. Кстати, воду в "пруду" надо регулярно менять. Примерный суточный рацион для одной взрослой черепахи: мясо - 10 г, рыба - 10 г. Если по каким-либо причинам рыбу черепаха не получает, в рацион надо добавлять рыбий жир - 0,5-1 г. К сожалению, водяные черепахи - весьма неуживчивые соседи. Поэтому держать их в одном террариуме с лягушками, тритонами и прочими земноводными не стоит: черепахи нападают на них и могут сильно поранить. Вообще обращаться с хищными черепашками надо осторожно - могут цапнуть. Конечно, не смертельно, но малоприятно.

Ольга ЛАРИОНОВА,  
натуралист.

## ПРИШЕДШИЕ САМИ ПО СЕБЕ

Вследствие независимого характера и врожденной склонности к путешествиям кошки трудно поддаются направленной селекции. И тем не менее существует уже 289 пород, утвержденных Международной федерацией любителей кошек и Международной Европейской федерацией, а также ряд групп и пород, не признанных этими федерациями, например сибирских, некоторых персидских и других. Поскольку в России и Белоруссии культивируются в основном европейские короткошерстные кошки, остановлюсь вкратце на этой породе.

Европейские короткошерстные кошки объединены в 35 пород, различающихся окрасом шерсти: одноцветные (7 пород), серебристо-мраморные (2), серебристо-полосатые (2), серебристо-пятнистые (2), красные мраморные и красные

полосатые (2), кремовые полосатые (2), бурые мраморные и бурые полосатые (2), голубые мраморные и голубые полосатые (2), пятнистые (4), пегие (4), двухцветные (4), дымчатые (2 породы). Это кошки средних и крупных размеров с плотным

этому хорошо приспособлены к домашним условиям, однако не утратившие вместе с тем и своих природных инстинктов. Многие породы в отличие от планомерно выведенных американских кимрици и рагдоллов возникли в результате скрещивания без вмешательства человека. Роль последнего в таких случаях заключалась в поставке в местные популяции некоторых иноземных пород и отборе на племя наиболее интересных котят.

Из других пород европейских короткошерстных кошек любителям этих животных можно посоветовать завести черную, шоколадную, лиловую, кремовую, краснопятнистую, черепаховую, красно-белую, бело-голубую. Оригинальные по окрасу шерсти, они выносливы, неприхотливы, ласковы, хорошо ловят мышей.

Эдуард САМУСЕНКО,  
зоолог.

## С УШАМИ И ХВОСТОМ



Зачем доберманам обрезают уши и хвосты?

Ксения САМОЙЛОВА,  
Москва.

манн из Апольды в Германии, который в 70-х годах XIX века решил воплотить в одной собаке верного компаньона, преданного сторожа, яростного защитника и прекрасную ищейку. Всем щенкам Луис Доберманн обязательно купировал хвосты и уши, что было принято в Германии с давних времен для некоторых пород собак, в том числе и для старонемецкого пинчера, который лег в основу создания добермана. Даже первоначальное название породы было "тюрингский пинчер", затем "доберман-пинчер" и только в 1949 году было принято решение опустить в наименовании породы слово "пинчер".

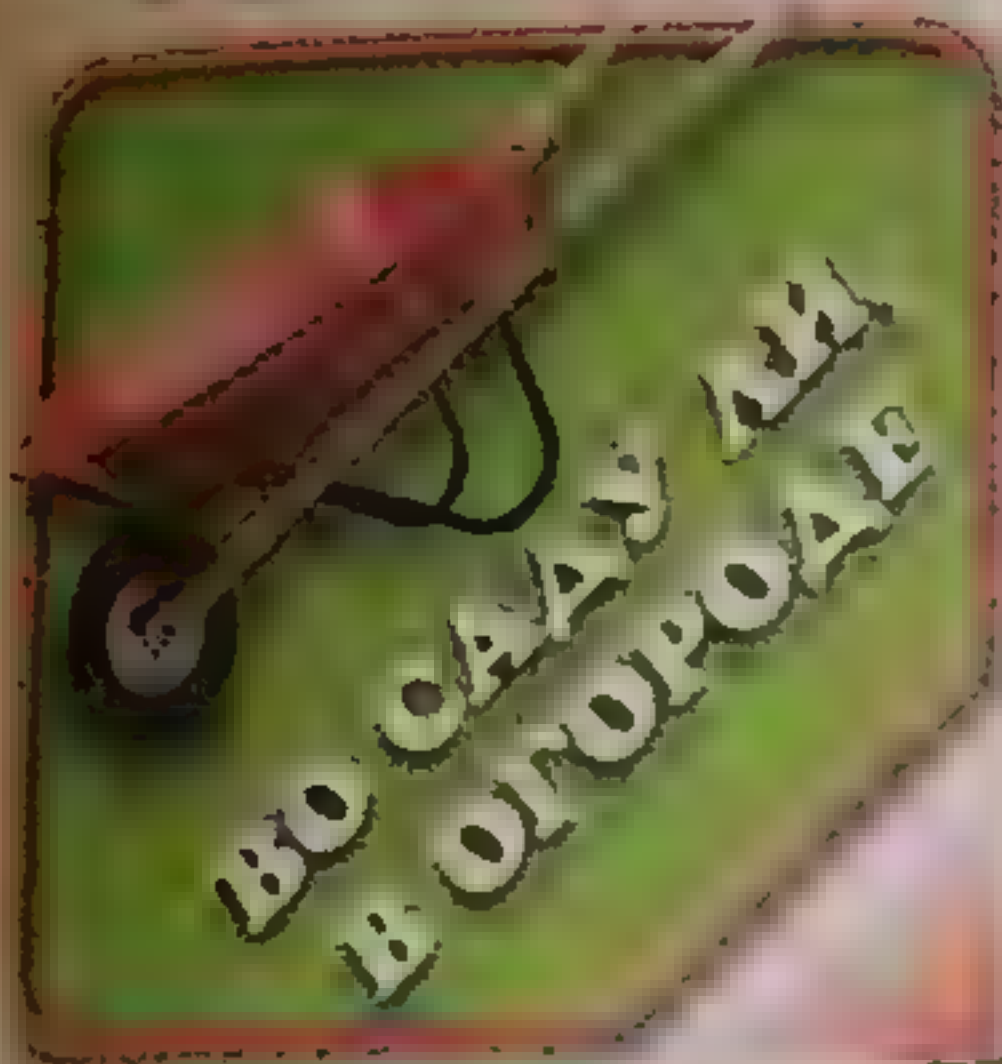
Большие висячие уши укорачивались, так как во время драки с другими собаками они были одним из самых уязвимых мест. Также, я думаю, короткие стоячие уши и высоко поднятый "морковкой" хвост создавали образ воинственной спортивной собаки, каковой и должен быть доберман.

От начала существования породы и до 1920-х годов уши обрезались до малого размера; позднее уши стали обрезаться длиннее для придания голове большей элегантности.

В настоящее время в стандарте породы разрешены некупированные уши, а в Великобритании доберманам не режут и хвосты.

Татьяна АГАРКОВА,  
биолог.





Действительно ли кусты черемухи выделяют вредные для человека вещества, и поэтому их не рекомендуется сажать около дома?

Александра ПАНКРАТОВА.  
Тверь.

В листьях и плодах черемухи содержится определенное количество алкалоидов, которые в больших количествах действительно могут быть ядовиты. Но это актуально только при внутреннем употреблении. Что касается ароматических веществ, то их наибольшее количество выделяется во время цветения. Если большой букет цветущих веток черемухи принести в дом, то через некоторое время

## БЕЗОПАСНАЯ ЧЕРЕМУХА



у его обитателей может заболеть или закружиться голова. Но это происходит главным образом из-за слишком высокой концентрации пахучих соединений. Если куст черемухи растет около дома, то ничего, кроме пользы, он не принесет. Ведь это растение выделяет немало фитонцидных веществ, которые отпугивают и вредных насекомых, и болезнетворных микробов.

## МАЛЕНЬКАЯ ПАЛЬМА

Пальмы - очень красивые растения. Но чаще всего цветоводы-любители отказываются от их приобретения. Взрослые экземпляры требуют большого жизненного пространства, да и цены на них высокие. Но не все пальмы настолько велики. В подлеске горных лесов, в тени высоких деревьев в центральной части и на севере Южной Америки, а также в Мексике растут небольшие пальмы-хамедореи.

Хамедорея изящная - это маленькая пальма с тонкими стеблями, похожими на стебли бамбука. В цветочных магазинах продаются совсем небольшие экземпляры высотой 25-30 см, места которым хватит на любом подоконнике. В природе же стебли хамедореи достигают 15-2 метров.



Молодые растения пересаживайте ежегодно, а взрослые раз в 3-5 лет. Во время пересадки вы можете отделить прикорневые отпрыски, имеющие собственные корни, и отсадить их в отдельные горшочки. Все работы по пересадке лучше всего проводить весной и закончить в начале лета.

Земляная смесь должна состоять из тя-

Кактусы - это, пожалуй, одни из самых необычных растений. В диком виде они растут только на Американском континенте. Причем обычные места обитания кактусов - это совершенно бесплодные жаркие пустыни. Относительно внешнего вида этих растений единого мнения не существует. Одни считают их зелеными уродцами, другие - верхом совершенства.

Для нормального роста и развития кактусов прежде всего необходимо хорошее освещение. Лучшее место для них - окно, которое выходит на юг или юго-восток. В благоприятных условиях почти все виды кактусов цветут каждый год. Правда, цветение этих растений имеет свои особенности. Каждый цветок живет очень недолго, примерно один или два дня, а у некоторых видов время цветения и того меньше - всего несколько часов. Плоды кактусов могут быть вполне съедобными, поэтому в теплых странах такие разновидности выращивают, как обычные плодовые культуры.

Цветение кактусов находится в прямой зависимости от интенсивности роста. Если в предыдущее лето кактус активно рос, а зимой находился в покое, то весной можно ожидать появления множества бутонов. Излишний полив и чрезмерное удобрение приводят к образованию не цветов, а боковых побегов, которые обычно называют "детками". Очень важно обеспечить кактусам по-



## КОЛЮЧКИ ИЗ ПУСТЫНИ

доконник и заставить их тронуться в рост. Для этого кактусы нужно просто начать поливать. Сначала понемногу, а затем в полном объеме. В летний период растения можно поместить в обыкновенный парник или теплицу. Условия для роста там значительно лучше, чем в доме.

Многие любители пересаживают кактусы каждый год. Иногда пересадка нужна потому, что горшок становится слишком мал, но чаще растениям просто необходимо заменить почву. Если у кактусов большие колючки, то во время пересадки следует надевать специальные брезентовые рукавицы или перчатки. Оптимальное время для пересадки растений - конец февраля, перед началом активного роста.

Размножать кактусы проще всего боковыми побегами, если они, конечно, есть. Как правило, стебли этих растений



ного пространства, да и цены на них высокие. Но не все пальмы настолько велики. В подлеске горных лесов, в тени высоких деревьев в центральной части и на северо-востоке Южной Америки, а также в Мексике растут небольшие пальмы-хамедореи.

Хамедорея изящная - это маленькая пальма с тонкими стеблями, похожими на стебли бамбука. В цветочных магазинах продаются совсем небольшие экземпляры высотой 25-30 см, места которым хватит на любом подоконнике. В природе же стебли хамедореи достигают 1,5-2 метров.

Хамедорея изящная привлекательна еще и тем, что не требовательна к свету. Ее можно с успехом выращивать даже на северном окне. Летом оберегайте листья от яркого солнечного света.

В период активного роста поливайте хамедорею обильно, не допуская застоя воды в поддоне. Ежедневно опрыскивайте ее тепловатой водой для повышения влажности воздуха. Чтобы избежать нападения насекомых-вредителей, раз в две недели обмывайте листья мягкой губкой. При поливе не допускайте пересушки земля-



Зимой хамедорея требует менее обильного полива.

Молодые растения пересаживайте ежегодно, а взрослые раз в 3-5 лет. Во время пересадки вы можете отделить прикорневые отростки, имеющие собственные корни, и посадить их в отдельные горшочки. Все работы по пересадке лучше всего проводить весной и закончить в начале лета.

Земляная смесь должна состоять из тяжелой дерновой земли, перегноя, торфа и песка в соотношении 2:2:2:1. Можно воспользоваться и готовой почвенной смесью "Пальма".

В хороших условиях спустя несколько лет хамедорея вырастет до 60 см. А при хорошем освещении даже отблагодарит вас цветением.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.

сов могут быть вполне съедобными, поэтому в теплых странах такие разновидности выращивают, как обычные плодовые культуры.

Цветение кактусов находится в прямой зависимости от интенсивности роста. Если в предыдущее лето кактус активно рос, а зимой находился в покое, то весной можно ожидать появления множества бутонов. Излишний полив и чрезмерное удобрение приводят к образованию не цветов, а боковых побегов, которые обычно называют "детками". Очень важно обеспечить кактусам период покоя. Для этого растения нужно совершенно перестать поливать и поместить в прохладное место. Температура в это время должна быть около 5 градусов тепла. В таких условиях все жизненные процессы растения полностью останавливаются. Поэтому в период покоя они могут находиться в полной темноте. Иными словами, зимой кактусы можно хранить, как обычную картошку - в сухом, темном и прохладном месте.

В начале весны растения следует вернуть на светлый по-

Иногда пересадка нужна потому, что горшок становится слишком мал, но чаще растениям просто необходимо заменить почву. Если у кактусов большие колючки, то во время пересадки следует надеть специальные брезентовые рукавицы или перчатки. Оптимальное время для пересадки растений - конец февраля, перед началом активного роста.

Размножать кактусы проще всего боковыми побегами, если они, конечно, есть. Как правило, стебли этих растений укореняются без особых проблем. Более сложный способ размножения - прививка. При этом редкие разновидности прививают на обычные виды, которые хорошо и быстро растут. Самые терпеливые кактусоводы предпочитают заниматься семенным размножением. Это действительно интересно - в течение нескольких лет наблюдать, как из крохотного проростка развивается колючее растение. Кроме того, этот способ позволяет достаточно быстро пополнить коллекцию множеством новых экземпляров.

### Народ интересуется...

*У меня уже два года растут комнатные фиалки, но за это время они еще ни разу не цвели. В чем может быть причина?*

**Вероника ГРИГОРЬЕВА,**  
г. Великие Луки,  
Псковской области.

Вполне возможно, что растения просто перекормлены. Излишне плодородная почва, частые поливы, удобрением стимулируют образование многочисленных листьев и дочерних розеток.

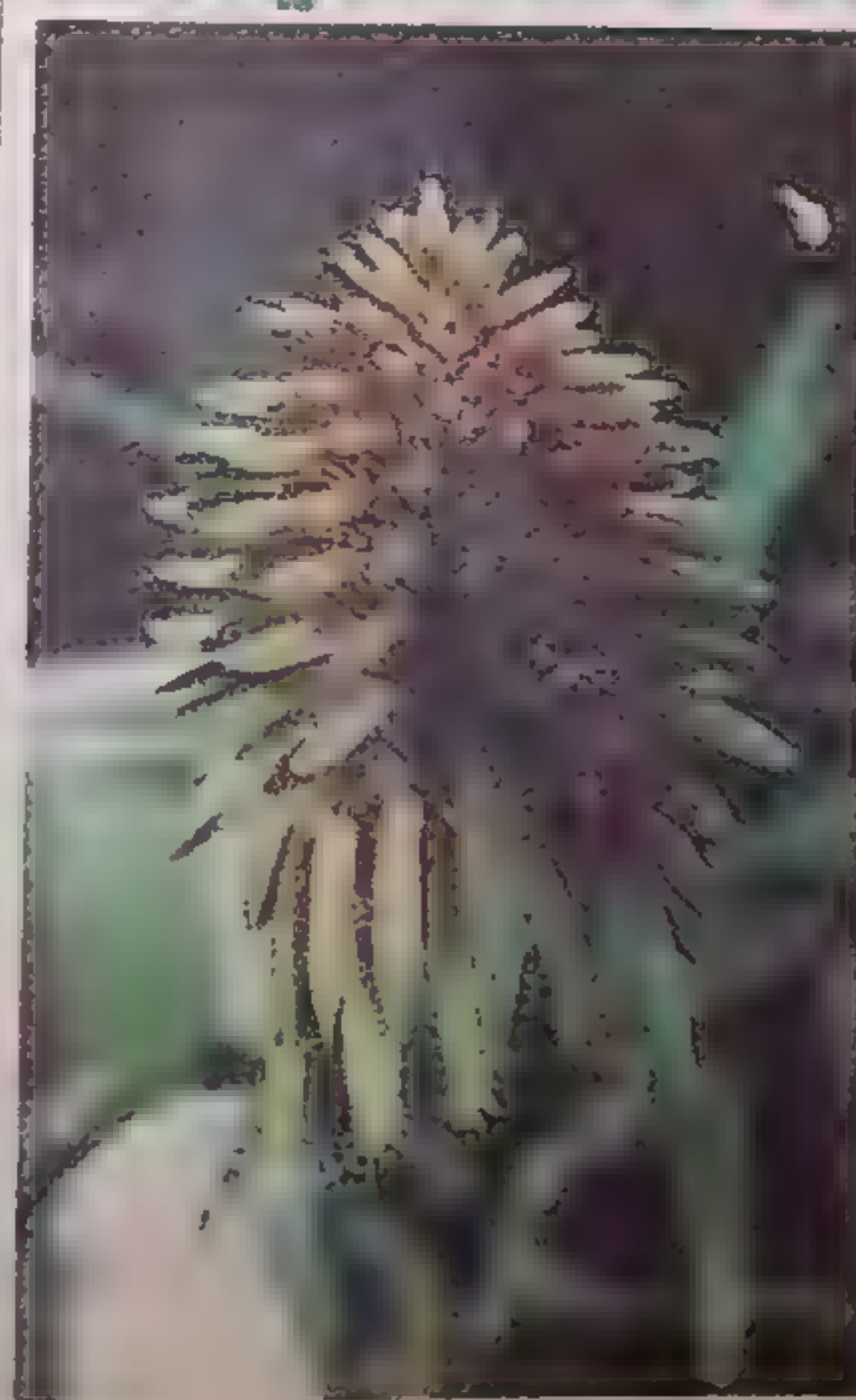
В таких случаях говорят, что растения жируют. Столь бурный рост сдерживает образование цветочных почек. Следует помнить, что в отличие от многих других комнатных растений сенполии хорошо растут в небольших горшках, которые наполнены обычной садовой землей с добавлением торфа и песка. В летний период фиалки нужно удобрять только раз в месяц. Зимой подкормки не проводят совсем, даже если растения продолжают цвести.

Другой причиной могут быть неблагоприятные условия содержания. Самый главный фактор роста - это конечно же свет. В тени листья растений приподнимаются вверх, становятся бледными. В таких условиях цветочные почки если и образуются, то в очень небольшом количестве.



**Раздел ведет**  
**обозреватель**  
**"Друга дома" -**  
**агроном,**  
**цветовод и**  
**фитодизайнер**  
**Михаил**  
**ВОРОБЬЕВ**

## ЦВЕТЕТ И ПАХНЕТ



Столетник, или, вернее, алоэ древовидное, в комнатных условиях цветет достаточно редко. И тем не менее бывают исключения. У некоторых цветоводов-любителей растение формирует цветоносы практически каждый год. К сожалению, пока не удастся выяснить, какой именно фактор стимулирует образование генеративных (цветочных) почек.

Как правило, алоэ цветет во второй половине зимы или весной. Цветочная стрелка развивается достаточно медленно в течение 3-4 недель. Небольшие трубчатые цветы образуют колосовидное соцветие и распускаются постепенно снизу вверх. В зависимости от вида окраска лепестков может варьировать от светло-желтой до розово-оранжевой. Сами цветы имеют слабый, едва уловимый аромат. Семена, как правило, не завязываются, очевидно, для этого необходимо перекрестное опыление.

*Так все-таки цветет ли когда-нибудь столетник в домашних условиях или нет?*

**Лидия ИВАНОВА,**  
г. Чехов  
Московской области.







Нам жизненно необходимы кислород, свежий воздух. Однако большинство из нас 90 процентов жизни проводят в закрытых помещениях, хотя каждому требуется около 20 кубометров свежего воздуха в час. Если меньше - то потери в том самом, чего не купить за деньги, - здоровья. Решает проблему проветривание, но частое и регулярное. Это не всегда возможно, а потому быстро расходуется кислород, повышается влажность и накапливаются вредные вещества и запахи. Надо что-то делать.

## ВСЕГДА СВЕЖИЙ ВОЗДУХ



Рисунок 1. Варианты разделки вентиляционных отверстий: А - в оконном блоке (вытяжка); В - то же (приточная).

Этот вопрос касается прежде всего тех, кто живет в домах посталинского периода, имеющих вентиляцию только на кухне в ванной и туалете. Вся остальная площадь может лишь эпизодически проветриваться открыванием окон или дверей на балконе. Пора устраивать это несомненное

ное, поскольку воздух, нагретый в комнате, поднимается вверх.

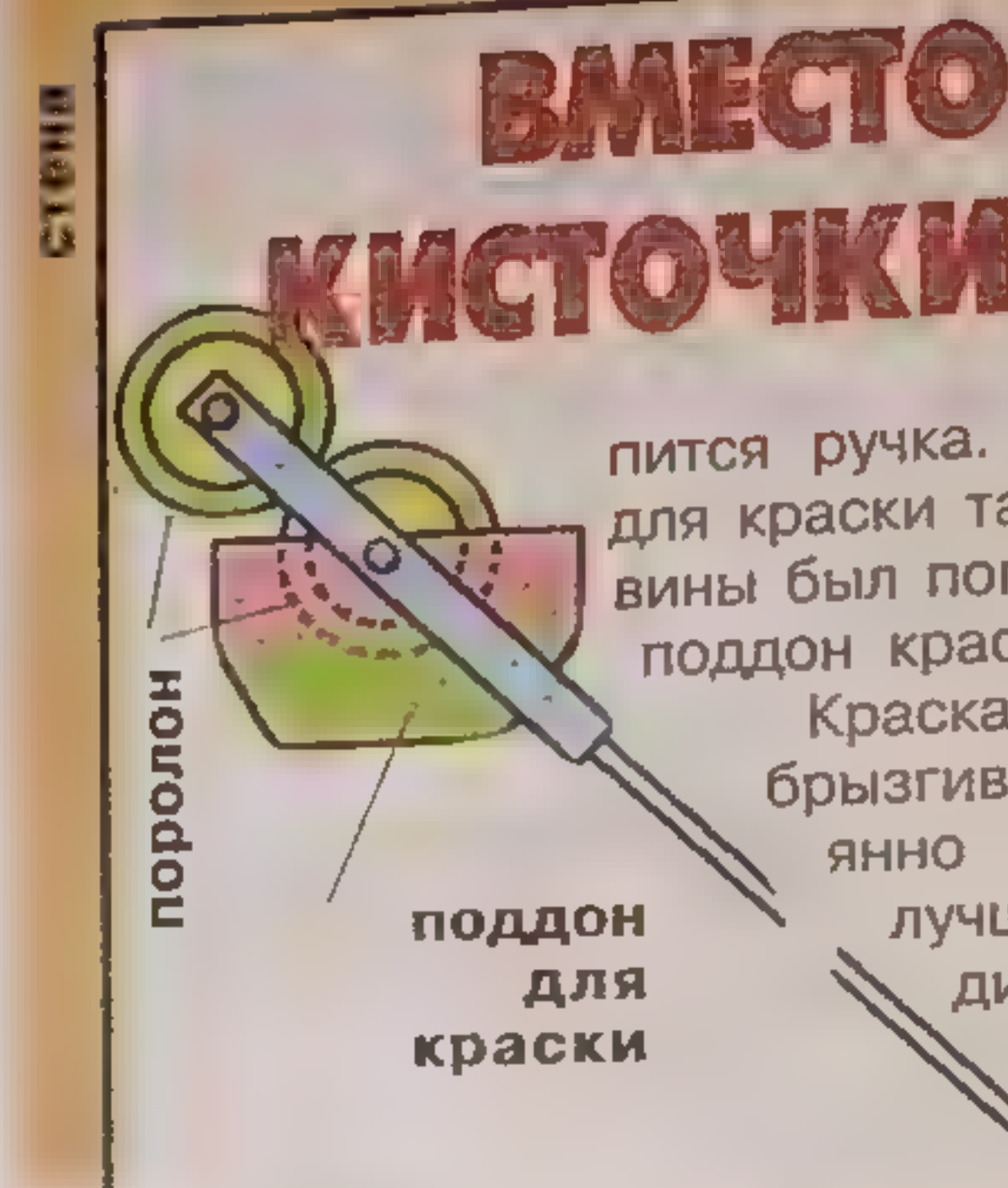
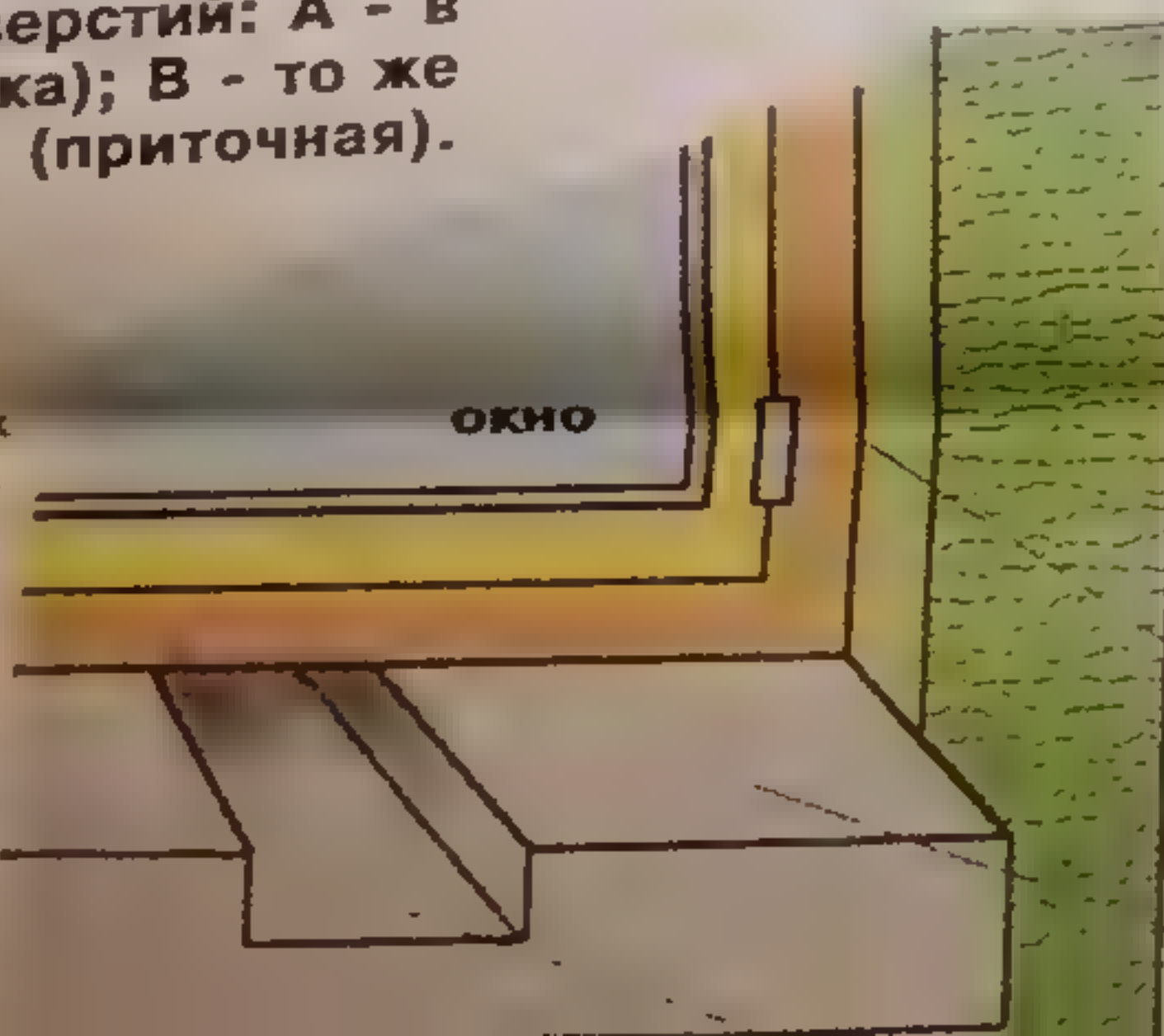
Приточная вентиляция, что в нашем варианте - под подоконной доской или в оконной коробке, делается в другом окне и в следующей последовательности. Вначале следует снять подоконник, разметить будущий канал (рисунок 2), а после этого долбить. Здесь могут использоваться дрель с победитовым (алмазным) сверлом, зубило, молоток. Работа долгая и пыль-

свечой или огнем спички. Если все в порядке - вставляйте вентилятор, предварительно обмотав его корпус поролоном (для исключения подсоса воздуха).

Герметично установленный электровентилятор сразу начнет вращать свою крыльчатку за счет естественной тяги. После этого надо подключить вентилятор к сети через выключатель, и - порядок.

Не забудьте об эстетике, для чего проводка скрывается. Точно так же монтируете вентиляторы в туалете и ванной комнате. Если последние совмещают один вытяжной канал, то мощность вентилятора должна быть максимальной. Кстати, позаботьтесь о притоке воздуха в туалет и ванную. С этой целью надо прорезать внизу дверей продольные щели (как в дверях вагонных туалетов) и закрыть их дверными решетками (есть на рынках).

Включение вытяжки в туа-



Хочу рассказать об устройстве для окраски стен и потолков, которое существенно облегчает работу.

На цилиндры диаметром 10 см надо натянуть поролоновые валики и смонтировать их в единой раме. К раме крепится ручка. Затем надо установить поддон для краски так, чтобы нижний валик до половины был погружен в него. Можно наливать в поддон краску и приниматься за работу.

Краска ложится ровно, гладко, не разбрызгивается, не капает, не надо постоянно макать валик в поддон. Валики лучше делать съемными. Как выглядит это устройство целиком - видно на рисунке.

Аркадий НИКИТИН.  
п/о Пертылга, Марий Эл.

Как заделать руст на потолке?

Игорь РЯЗАНОВ.  
Ижевск.

## КОВАРНЫЙ РУСТ

Русты - щели между потолочными плитами - очень плохо поддаются устранению. Как бы крепко ни был построен дом, он все равно "дышит" из-за температурных колебаний, из-за неощутимых человеком сезонных движений земли, из-за вибраций. И достаточно смещения на пару миллиметров, чтобы из руста повылетала замазка.

Для ремонта можно воспользоваться импортными герметиками - они эластичны, легко прилипают к любой поверхности, но, к сожалению, дороги. Более простой и дешевый, хотя и трудоемкий, способ - хорошенько расчистить руст и напустить в него строительную пену из баллончика. Через сутки, когда пена полимеризуется полностью, надо срезать острым ножом выступающие излишки и закрасить шов. Эта пена также обладает некоторой эластичностью, и "дыхание" дома не вытолкнет ее из шва. А можно просто залепить руст строительным бинтом.

Еще один способ - чисто косметический - оклейка потолка специальными полимерными плитами. Потолок, отделанный таким образом, выглядит чистым и нарядным, а рустов под плитами просто не видно.

Федор ЗАЙЦЕВ, строитель.

КЧОН



вентиляционных отверстий: А - в оконном блоке (вытяжка); В - то же (приточная).

Этот вопрос касается прежде всего тех, кто живет в домах постсталинской постройки, имеющих вентиляцию только на кухне, в ванной и туалете. Вся остальная площадь может лишь эпизодически проветриваться открыванием окон или дверей на балкон. Пора устранять это несовершенство экономии на строительстве. Надо усвоить главный принцип вентиляции: приток - вытяжка, то есть сколько воздуха пришло с улицы, столько должно быть вытянуто из помещения.

А теперь внимательно осмотрите комнаты своей квартиры, памятуя о том, что проветривание может быть поперечное, когда воздух проходит поперек комнаты; проветривание через угол, когда оно осуществляется через смежные окна. Речь идет прежде всего о квартирах, где в окнах нет форточек и конструктивно они не предусмотрены. Тем не менее задача может быть решена, если серьезно поработать. На рисунке 1 показано, как можно оборудовать оконный блок узкой щелью для вытяжки воздуха. Для ее рассверливания понадобятся дрель, стамеска и молоток. По размеченному карандашом контуру рассверливаем как можно чаще периметр, затем подчищаем его стамеской. Для того чтобы вентиляционная щель выглядела эстетично, закрываем ее декоративной съемной решеткой. Нельзя забывать и о том, что щель должна иногда плотно перекрываться заглушкой (в сильные морозы, например). Высота и длина разделяваемой щели зависят от толщины оконной коробки - подберите их опытным путем. Во всяком случае, вентиляционное отверстие, сделанное сверху, - вытяж-

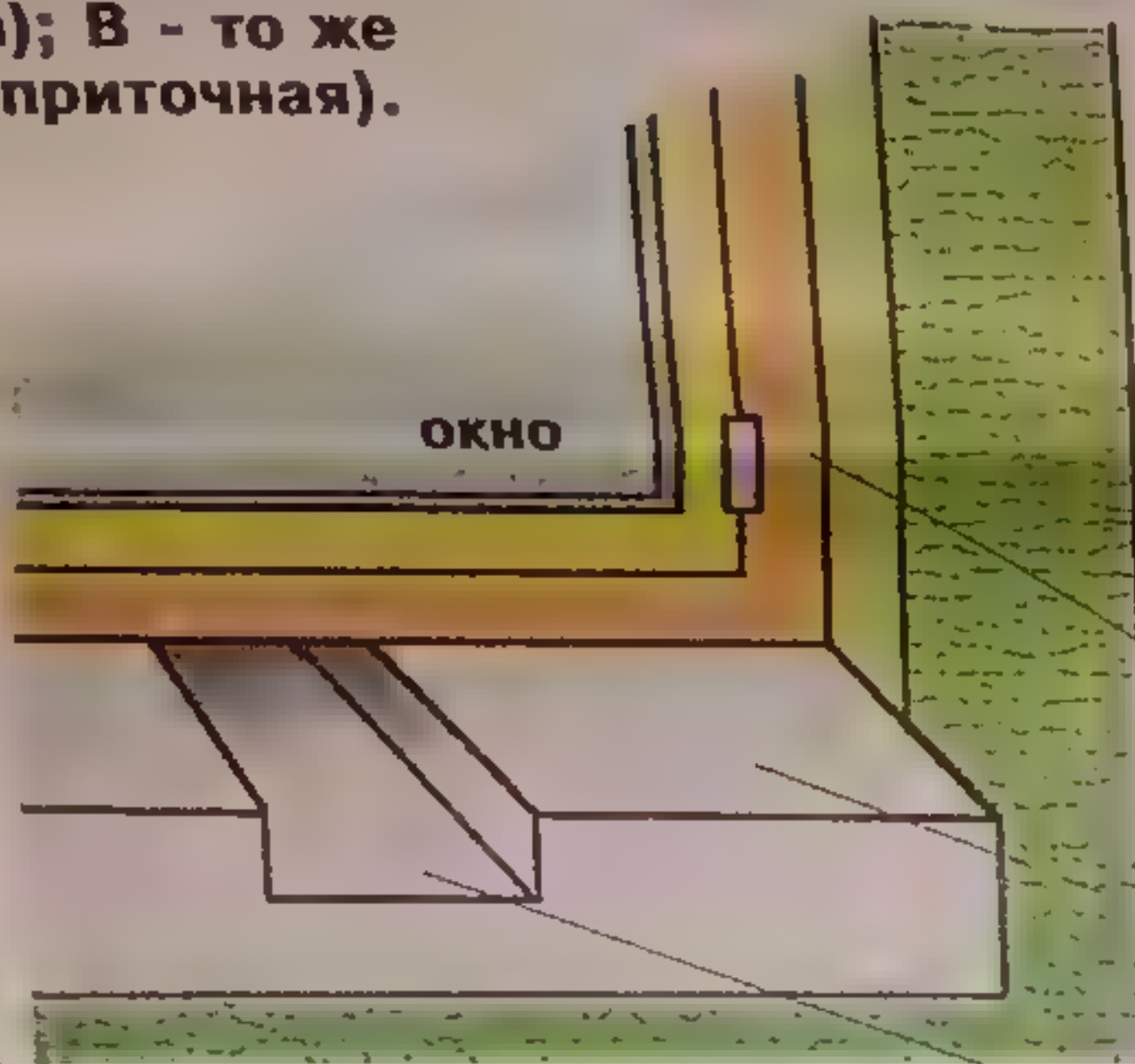


Рисунок 2. Разделка канала приточной вентиляции.

ная, но необходимая. Ровных стенок канала и основания не добьетесь, а потому после разделки следует его "окультурить" с помощью цементного раствора или алебаstra с использованием брусков и дощечек. Так же, как и в первом случае, надо позаботиться о возможности перекрывания щели зимой, возможно, поролоновым чопом.

А теперь - кухня. Главное - это быстро удалить из нее запахи еды. Существующие каналы естественной вентиляции с этой задачей справляются слабо. Поможет. Простейший способ - вмонтировать общий вытяжной вентилятор (рисунок 3). На рынке их достаточно, выбирайте с наибольшей производительностью и бесшумный. Не скупитесь, лучше - немецкий, а не турецкий, польский или китайский.

Последовательность установки общей вытяжки такова. Снимите решетку, рассчитайте канал от камешков и строительного мусора, проверьте естественную тягу

должна быть максимальной. Кстати, позаботьтесь о притоке воздуха в туалет и ванную. С этой целью надо прорезать внизу дверей продольные щели (как в дверях вагонных туалетов) и закрыть их дверными решетками (есть на рынках).

Включение вытяжки в туа-

оконная  
коробка  
место  
подоконной  
доски  
канал  
воздуховода  
на улицу

лете или ванной можно - совместить с выключателем света или сделать его по своему вкусу. Можно даже поставить датчик движения. В этом случае он будет включать вентилятор автоматически с посещением вами этих мест.

Сергей  
ДМИТРИЕВ.

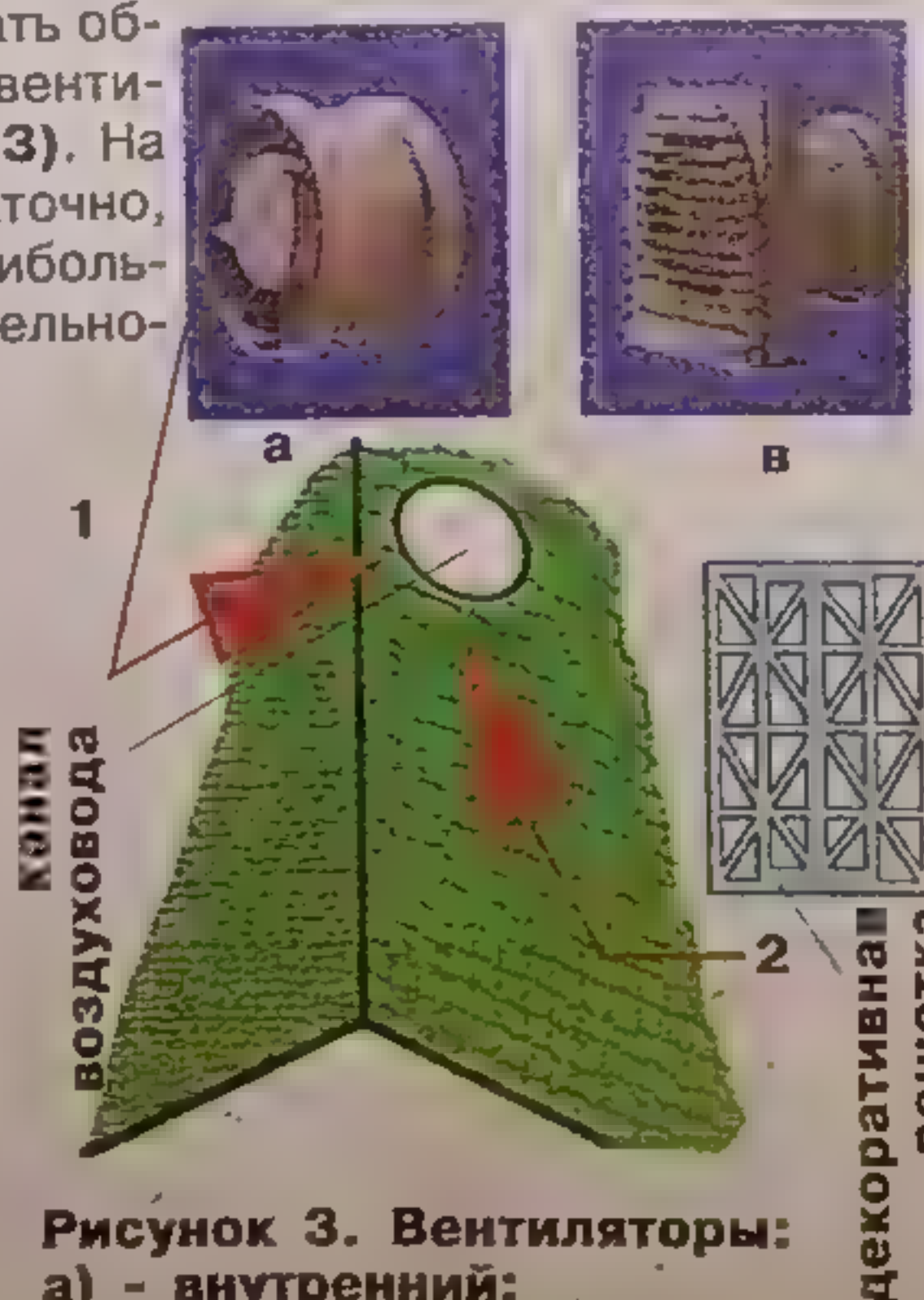


Рисунок 3. Вентиляторы: а) - внутренний; в) - накладной; 1,2) - последовательность монтажа.

пена также обладает некоторой эластичностью, и дома не вытолкнет ее из шва. А можно просто залепить руст строительным бинтом.

Еще один способ - чисто косметический - оклейка потолка специальными полимерными плитами. Потолок, отделанный таким образом, выглядит чистым и нарядным, а рустов под плитами просто не видно.

Федор ЗАЙЦЕВ, строитель.

# КУПИ НОВЫЙ КОМПЬЮТЕР

## Стань Пассажем Прогресса!



# QUATRUM

Технософт - компьютерный центр  
предлагает компьютер  
QUATRUM-Standard  
на базе процессора Intel® Pentium® 4  
с тактовой частотой 1.50 ГГц.  
Тел. 261-34-01 E-mail: contacts@pelife.ru  
М. "Бауманская", ул. Старая Бауманная, д. 25.

Логотипы Intel Inside® и Pentium® являются зарегистрированными товарными знаками Intel Corporation.

### РЕМОНТ

Ремонт всех видов,  
под ключ. Гарантия.  
Качество. Т. 305-44-37.





Главное - заинтересовать ребенка, считает Ольга ТАРАСОВА из села Ребриха Алтайского края. Поэтому можно предложить детям самим украсить блюдо ягодами, кусочками фруктов, вареньем "нарисовать круг", а дальше из ягод или изюма выложите лучики - тогда получится солнышко, из кусочков фруктов сделайте забавную рожицу.

А теперь несколько рецептов.

## ЯБЛОЧНАЯ КАША

Вскипятите 0,5 л яблочного сока, добавьте столовую ложку

В готовую кашу добавьте масло и украсьте черносливом.

А вот Альбина КОРЖОВА из с. Воскресенское Саратовской области отдает предпочтение манной каше.

## МАННЫЙ ПУДИНГ

Вам потребуется 1 л молока, 125 г манки, 150 г сахара, 75 г сливочного масла, цедра одного лимона.

Поставьте на огонь молоко с сахаром, сливочным маслом, лимонной цедрой. Смесь нужно постоянно помешивать. Как только молоко начнет подни-

меда или повидла, 2 стакана горячей воды и 2 столовые ложки сахара. Доведите сироп до кипения, добавив в него лимонной цедры. Прокипятите 5 минут и залейте кипящей смесью поджаренную манную крупу. Тщательно перемешайте, снимите с огня. Если есть орехи, то их тоже можно добавить. Выложите массу в смоченную водой или сливочным маслом посуду, а когда она остынет, нарежьте кусочками. Манная "халва" прекрасно сочетается с кисломолочными продуктами.

рите густую кашу, охладите, нарежьте ровными ломтиками, смажьте их взбитым яйцом, обваляйте в белых сухарях или манке и обжарьте на сливочном масле до румяной корочки.

## МАННЫЙ ТОРТ "ПРАЗДНИЧНЫЙ"

Смешайте в миске 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки меда, стакан сахарного песка, яйцо, пол чайной ложки соды, погашенной несколькими каплями лимонного сока или лимонной кислоты, 3 столовые ложки молока. Смесь прогрейте на огне, чтобы масло и мед растопились, а масса стала однородной, чуть охладите, всыпьте 2 стакана муки, очень хорошо перемешайте и на полчаса положите в холодильник. Когда тесто застынет и его можно будет раскатать, испеките 8-9 коржей.

Для крема сварите манную кашу из 2 столовых ложек манки и 2 стаканов молока. Пока она остывает, взбейте 250 г размягченного масла со стаканом сахарного песка и осторожно соедините с холодной манной кашей. Перемешайте как следует и промажьте коржи. Верхний корж украсьте - покройте шоколадной глазурью, залейте фруктовым желе.

Татьяна ГОНЧАРЕНКО из города Кинель Самарской области тоже очень любит каши. Одна из любимых - гречневая. Чтобы ее приготовить, вам потребуется две средние луковицы, 0,5 кг свеклы, 100 г сливочного масла, 0,5 кг гречневой крупы. Лук мелко порубите, свеклу натрите на терке. Потушите в масле на медленном огне. Гречку пережарьте, чтобы она была рассыпчатой. Добавьте ее в тушенную свеклу с луком, залейте кипятком в пропорции 1:2.

## МАННИК С МОРКОВЬЮ

Вам потребуется 0,5 стакана манной крупы, по стакану молока и воды, 3 столовые ложки маргарина, 3 моркови, 2 столо-

ваться, всыпьте тонкой струей манную крупу и варите 10-12 минут, помешивая. В конце варки добавьте измельченные орехи. В глубокой сковороде

сахара, изюм и 50 г манки. Варите, постоянно помешивая. За несколько ми-

Конечно, накормить детей по утрам кашей - задача не простая. Одни не любят овсянку, другие - гречку, а третьи сразу начинают реветь при одном упоминании о каше. Поэтому наши читатели поделились в Клубе взаимопомощи с Марией КАРАВАЕВОЙ из Санкт-Петербурга своими рецептами сладких каш для малышей.

Вот какими кашами кормит своих детей Светлана СУХАНОВА из Оренбурга.

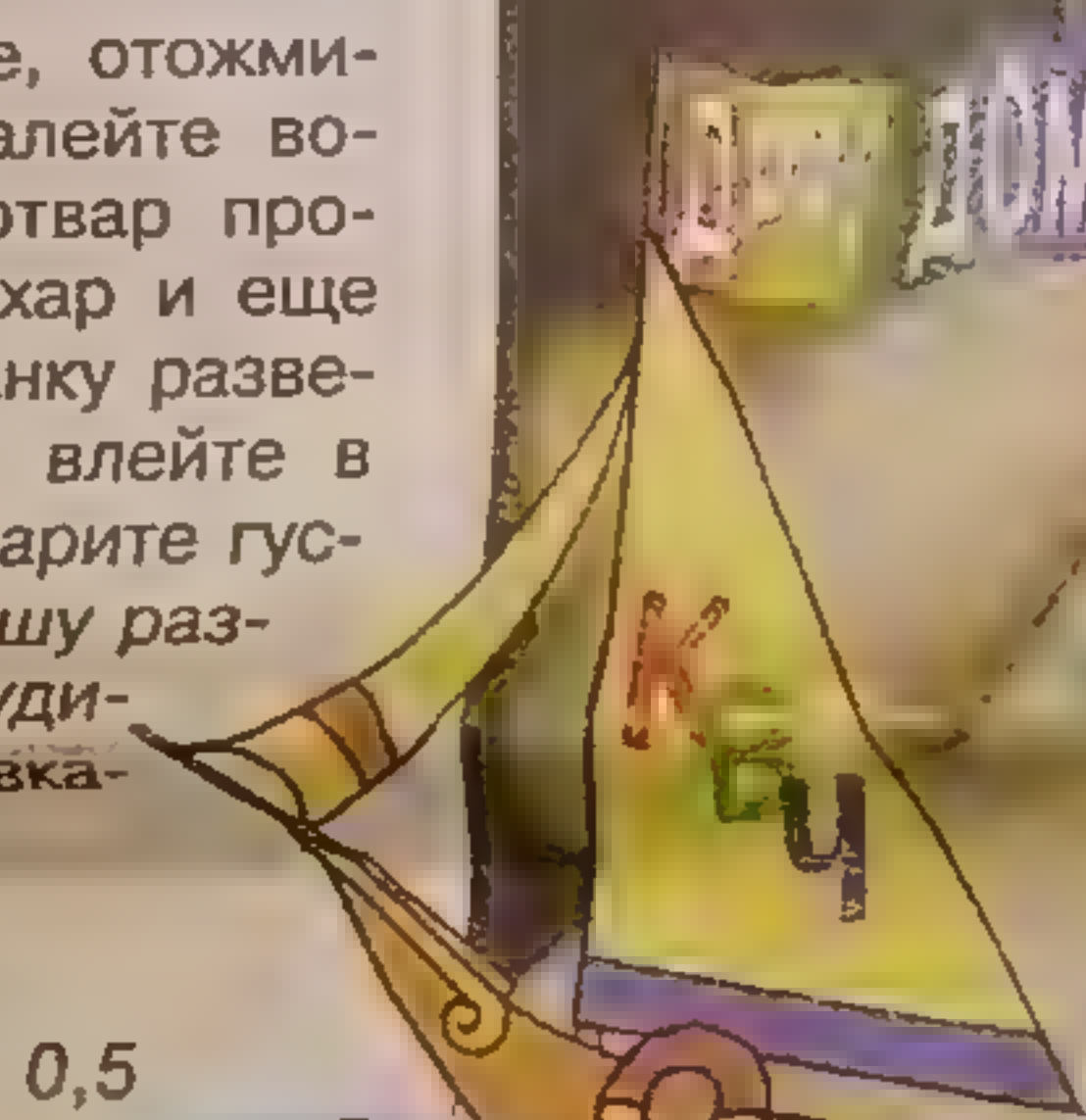
## МАННАЯ КАША НА КЛЮКВЕННОМ СОКЕ

Возьмите стакан манки, 400 г клюквы, стакан сахара, стакан сливок.

Клюкву истолките, отожмите сок. Выжимки залейте водой, прокипятите, отвар процедите, добавьте сахар и еще раз прокипятите. Манку разведите соком клюквы, влейте в кипящий сироп и заварите густую кашу. Горячую кашу разлейте в формы и остудите. Подавайте со сливками.

## РИС С МЕДОМ

Вам потребуется 0,5 стакана риса, по столовой ложке изюма и измельченных орехов, чайная ложка цукатов, 2 столовые ложки меда.





раз прокипятите. Манку разведите соком клюквы, влейте в кипящий сироп и заварите густую кашу. Горячую кашу разлейте в формы и остудите. Подавайте со сливками.

### РИС С МЕДОМ

Вам потребуется 0,5 стакана риса, по столовой ложке изюма и измельченных орехов, чайная ложка цукатов, 2 столовые ложки меда.

Рис отварите в подсоленной воде или молоке, чтобы он был мягким и рассыпчатым, откиньте на сито, охладите. Добавьте изюм, поджаренные измельченные орехи, мед. Перемешайте. Выложите горкой в салатник, сверху украсьте изюмом, орехами, цукатами. Можно также положить взбитые с сахаром сливки.

### РИСОВЫЙ КРЕМ

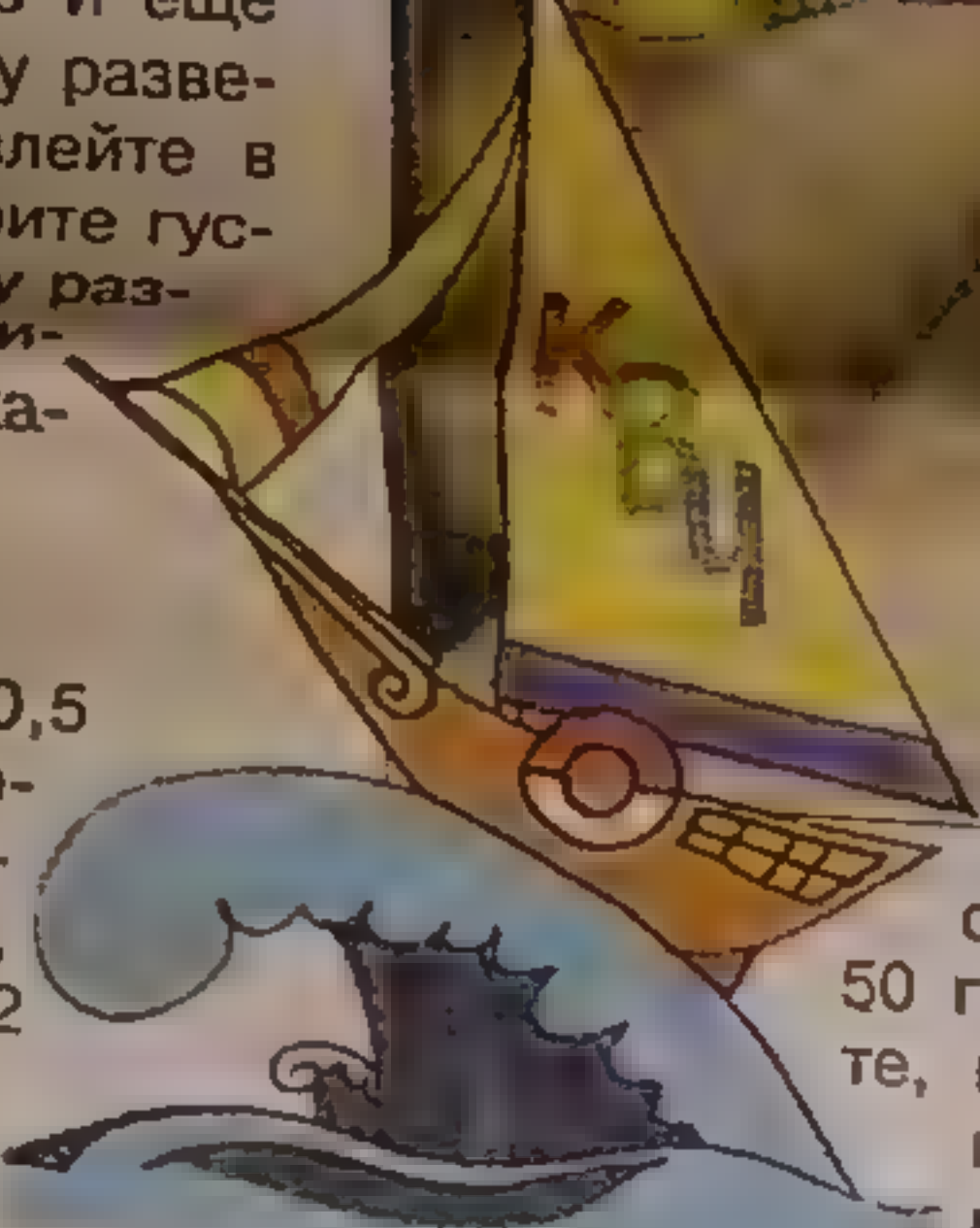
Из 200 г риса сварите рассыпчатую кашу. Взбейте 2 стакана сливок, смешайте с 300 г сахара и ванилином (его берут по вкусу), соедините с рисом, выложите горкой на блюдо, подержите на холоде.

### КАША

#### “МАЛИНОВАЯ МАНКА”

Нужно взять 100 г манки, 2 стакана молока, столовую ложку малинового варенья.

Сварите обыкновенную манную кашу на молоке, затем положите варенье, размешайте и еще немного поварите.



сахара, изюм и 50 г манки. Варите, постоянно помешивая. За несколько минут до готовности добавьте столовую ложку масла и взбитое яйцо. Украсьте дольками яблок. Подавать такую кашу можно как горячую, так и холодную.

### КАША “СОЛНЫШКО”

Потребуется 2 л молока, стакан риса, 0,5 кг тыквы, соль, сахар, масло по вкусу.

Через 5 минут после того, как рис закипит, выложите в кастрюлю натертую на мелкой терке тыкву, соль, сахар и варите все до готовности риса. Готовую кашу полейте сливочным маслом и украсьте “солнышком” из долек апельсина.

### ПШЕННАЯ КАША

#### С ЧЕРНОСЛИВОМ

Промойте 120 г чернослива и поварите его, пока ягоды не станут мягкими. Слейте отвар в отдельную посуду, добавьте сахар, доведите до кипения и засыпьте 150 г пшена. Варите на слабом огне 30 минут.

маться, всыпьте тонкой струей манную крупу и варите 10-12 минут, помешивая. В конце варки добавьте измельченные орехи. В глубокой сковороде распустите 50 г масла. Всыпьте четверть стакана сахара. Когда сахар растворится, выложите подготовленную манную массу и поставьте на 10 минут в горячую духовку. Затем дайте остыть и выньте из формы.

### МАННИК

Размешайте и оставьте на 3-4 часа стакан простокваши, яйцо, по стакану манки и сахара.

Затем положите 100 г растопленного масла, стакан муки, пол чайной ложки соды. Хорошо вымесите и поставьте в духовку на 10-25 минут. После этого посыпьте пирог крупно нарезанными орехами, слегка их прижмите, чтобы они прилипли, но не “утонули” в тесте. Сверху посыпьте сахарной пудрой, цветной кокосовой стружкой и поставьте еще раз в духовку на 10 минут.

### МАННАЯ “ХАЛВА”

Подрумяньте на растительном масле 4-5 ложек манной крупы. Сварите сироп: 150 г

### МАННИК С МОРКОВЬЮ

Вам потребуется 0,5 стакана манной крупы, по стакану молока и воды, 3 столовые ложки маргарина, 3 моркови, 2 столовые ложки сахара, 2 яйца, соль.

Сухую манную крупу разведите холодной водой, добавьте соль и сахар. Смесь оставьте на 30 минут. Припустите натертую морковь в 2 столовых ложках маргарина. На дно глубокой сковороды или формы, смазанной столовой ложкой маргарина и присыпанной сухарями или сухой манкой, выложите морковь, сверху манку вместе с водой, разровняйте и запекайте в духовке при 180-200 градусах минут 15-20. Яйцо смешайте с молоком, добавьте соль, залейте манник и поставьте в духовку еще на 10-15 минут.

### МАННИК С ТЫКВОЙ

Для его приготовления потребуется 0,5 стакана манки, 200 г тыквы, 2 столовые ложки сахара, по стакану воды и молока, 2 яйца, 3 столовые ложки маргарина.

Готовится так же, как манник с морковью.

### ПОДЖАРЕННАЯ МАННАЯ КАША

Из 0,5 л молока, 175 г крупы, двух столовых ложек сахара сва-

Татьяна ГОНЧАРЕНКО из города Кинель Самарской области тоже очень любит каши. Одна из любимых - гречневая. Чтобы ее приготовить, вам потребуется две средние луковицы, 0,5 кг свеклы, 100 г сливочного масла, 0,5 кг гречневой крупы. Лук мелко порубите, свеклу натрите на терке. Потушите в масле на медленном огне. Гречку пережарьте, чтобы она была рассыпчатой. Добавьте ее в тушенную свеклу с луком, залейте кипятком в пропорции стакан крупы на 2 стакана воды и варите на медленном огне до готовности. Посолите по вкусу.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШЕЙ ЧИТАТЕЛЯМИ**



Как покрасить джинсы, чтобы не были видны пятна и разводы после неудачной стирки. И вообще, как подольше сохранить приличный вид джинсов?

**Елена АНУРИНА.**  
Калуга.

Как правильно хранить меховые изделия?

**Елена КАРЕЦ.**  
г. Междуреченск  
Кемеровской области.

## НА СТАРЕНЬКОЙ ПОДОШВЕ

Хочу рассказать, как мне удалось продлить жизнь домашних тапочек.

Как-то купила домашние тапочки, поносила их немного, верх быстро расползся, а подошва осталась крепкая. Я распустила старый свитер, скрутила толстую пряжу в четыре нити и чулочной вязкой крючком связала подошву по ноге. Затем связала ажурную (но можно и простую) ленту шириной 10 см. Присоединила ее к вязаной подошве и клеем “Момент” все это приклеила к оставшейся подошве старых тапочек. Получилось просто загляденье. Все, кто к нам приходит, удивляются, а потом и сами так же делают.

**Валентина ШАРАПОВА.**  
пос. Кормиловка Омской области.

Сейчас много пишут о том, как можно применить пластиковые бутылки из-под различных напитков. Хочу рассказать, какое применение я им нашла.

Берете бутылку - 1,5 л, срезаете доньшко и на расстоянии 5-7 см от крышки нагретым шилом

## АВТОПОИЛКА ДЛЯ РАССАДЫ

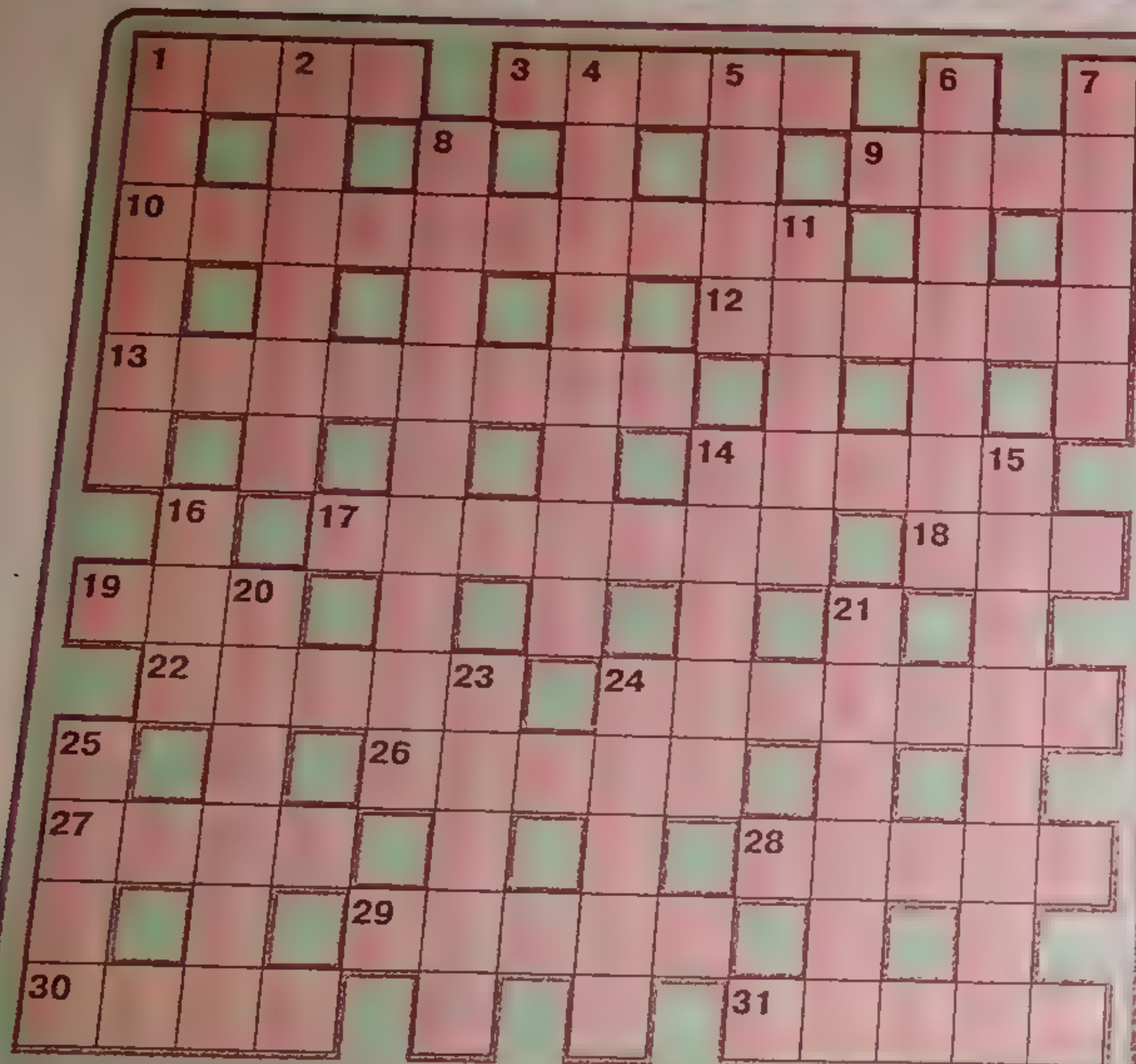
делаете несколько дырочек с одной стороны. Когда высаживаете рассаду, возле каждого растения прикапываете бутылку, но не глубоко, дырочками к стеблю. В бутылки наливаете

воду, и она постепенно идет через дырочки под самый корень.

**Лилия САВЕЛЬЕВА.**  
с. Побегайловка  
Ставропольского края.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. "... зудят - к поцелуям" (примета). 3. Внешний вид, очертание, наружность. 9. Приправа из чемпионского венка. 10. Полное согласие в мнениях. 12. В зоологии - бесшерстная порода кошек, в мифологии - крылатый лев. 13. Лирикоповествовательная оперная ария. 14. Пшеница с мягким колосом. 17. Почтительное приседание. 18. Действие человека или пьесы. 19. Возлюбленный тонкой рябины (песенное). 22. Итальянское блюдо. 24. То, о чем не принято спрашивать у дам. 26. Склад бумажной мудрости. 27. Любимец бабушки и дедушки. 28. Легкий след карандаша. 29. Коса, закрученная в

узел. 30. И пряность, и сорт яблок. 31. Синьор Помидор как основа для кетчупа.

**По вертикали.** 1. Поджаренные ломтики белого хлеба. 2. Принадлежность для бритья. 4. Ягода, которую мочат. 5. Сорт конфет. 6. Старое русское название любимой женщины. 7. "Болгарский ..." (вид вышивки). 8. Пристанище для приезжих. 11. Коллега Ф.А. Брокгауза по изданию словарей. 14. Живописец, автор картины "Тройка". 15. Наука, в которой как аукнется, так и откликнется. 16. Первое из трех. 20. Трубочки для завивки волос. 21. Хорошо упакованное нетто. 23. Вкусный "астраханец". 24. Прясть волос, вставшая "на дыбы". 25. Пассия настоящего барана.

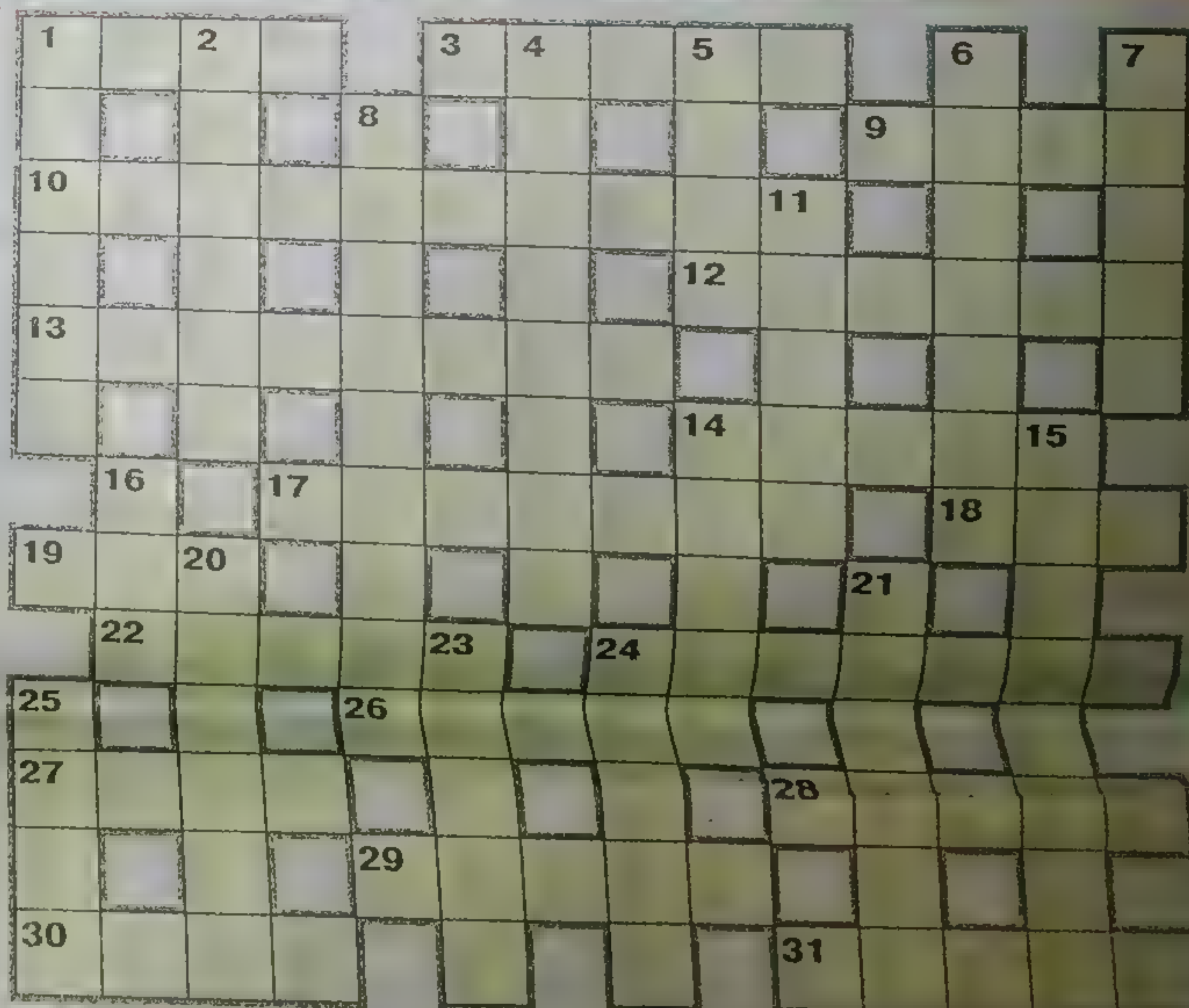
ствование. 28. Нелюбимый светильник пожарников. 29. Вид лимонада, с которым принято употреблять джин. 30. И Шариф, и Хайям, и лобстер. 31. Инструмент для битья склянок.

**По вертикали.** 1. Город в Дагестане, давший название вполне приличному отечественному коньяку. 2. Процесс хождения вокруг да около работы. 4. "Занимательный" документ. 5. Большая Медведица по своей форме. 6. Мероприятие по выяснению вопроса "кто в доме хозяин". 7. Заготовка для шорт. 8. Средство передвижения по треку. 11. Первый спортсмен, прыгнувший за 8 метров. 14. Самый знаменитый из Чеховых. 15. "Каннибальское" прозвище знойных мужчин. 16. Немецкая электротехническая фирма. 20. Застольный масовик-затейник. 21. Острова с "нарами", на которых любят отдыхать новые русские. 23. Единственный критик, чье суждение имеет цену, по мнению Марка Твена. 24. Забавное амплуа. 25. Чугунный шар пушкарей.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Автомобильный кузов, в котором третий - лишний. 3. Уличный кикбоксинг. 9. Потерпевший в первой авиакатастрофе. 10. А. Пушкин думал, что оно несовместимо с гением. 12. Любитель розыгрышей. 13. Шоумен, у которого большинство игроков с приветом. 14. Снимок, на котором видны оба уха. 17. "Трудолюбие - душа бизнеса и краеугольный камень процветания" (английский писатель). 18. Обычное место для охоты на грибы. 19. Расточительный гуляка. 22. Парень с каштановыми волосами. 24. Водоплавающий экипаж. 26. Царь, пострадавший от золотого петуха. 27. Легкая музыка, выдвигавшая у нас тяжелую борьбу за суще-

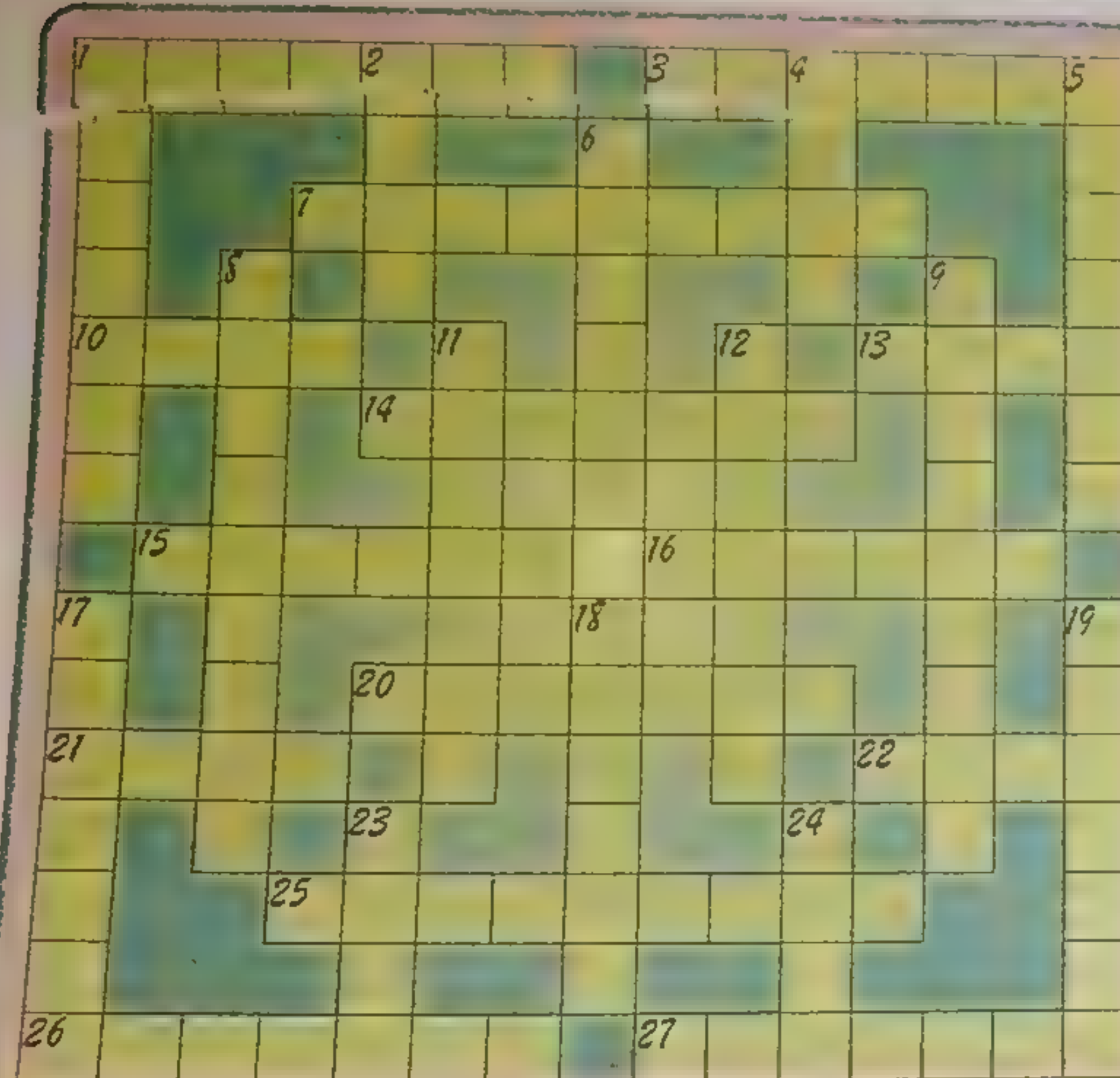
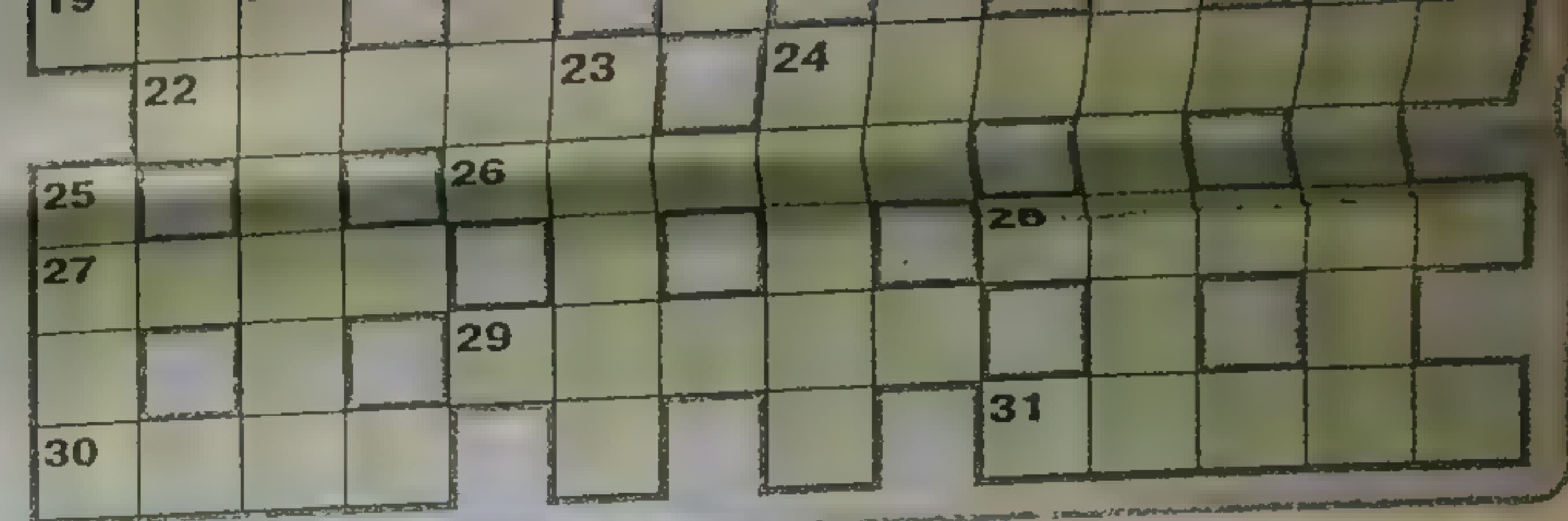
ствование. 28. Нелюбимый светильник пожарников. 29. Вид лимонада, с которым принято употреблять джин. 30. И Шариф, и Хайям, и лобстер. 31. Инструмент для битья склянок.





катастрофа. 10. А. Пушкин думал, что оно несомненно с гением. 12. Любитель розыгрышей. 13. Шоумен, у которого большинство игроков с приветом. 14. Снимок, на котором видны оба уха. 17. "Трудолюбие - душа бизнесмена и ангелотопильный клапан процветания" (английский писатель). 18. Обычное место для охоты на грибы. 19. Расточительный гуляка. 22. Парень с каштановыми волосами. 24. Водоплавающий экипаж. 26. Царь, пострадавший от золотого петуха. 27. Легкая музыка, выдержавшая у нас тяжелую борьбу за суще-

стве хозяина". 7. Заготовка для шорт. 8. Средство передвижения по треку. 11. Первый спортсмен, прыгнувший за 8 метров. 14. Самый знаменитый из Чеховых. 15. "Каннибальское" прозвище знойных мужчин. 16. Немецкая электротехническая фирма. 20. Застольный массовик-затейник. 21. Острова с "нарами", на которых любят отдыхать новые русские. 23. Единственный критик, чье суждение имеет цену, по мнению Марка Твена. 24. Забавное амплуа. 25. Чугунный шар пушкаррей.



Единственное, чего боялся Железный Дровосек. 2. Птичий нос и рот одновременно. 4. Часть тела, которой в футбол не играют. 5. "Самое лучшее в мире привидение", живущее на крыше. 6. "Спальня" лошади. 8. Герой восточных сказок по имени Ходжа. 9. Периодическое издание, выходящее один раз в 12 месяцев. 11. День недели, в который можно не работать. 12. Линия, делящая земной шар

на северное и южное полушария. 17. Хвостатый знак препинания. 18. Гибкая палка для рыбалки. 19. Лучшая школьная отметка. 23. Спортивное состязание. 24. Расстояние от пяток до макушки.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Детский транспорт без педалей. 3. "Сяду на пенек, съем ...". 7. Маленькая узорчатая восточная шапочка. 10. Коллектив, воспитавший Маугли. 13. Хозяин деревянных солдат в сказке А. Волкова. 14. Люди в зрительном зале. 15. Извилистая "тропинка" на винте. 16. Лучший друг Шерлока Холмса. 20. Комплекс спортивных сооружений. 21. Его вручают победителю конкурса. 22. Транспорт для многоэтажки. 25. Всякая бабочка, букашка, козявка. 26. Любимый танец матросов. 27. Место за окном магазина.

**По вертикали.** 1.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 8

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Слабость. 4. Мельхиор. 8. Клык. 10. Шкаф. 12. Перманент. 15. Форма. 18. Круиз. 19. Ниагара. 20. Сливки. 21. Бриджи. 25. Изольда. 26. Тезка. 27. Петля. 30. Поклонник. 31. Фрак. 33. Едок. 35. Сотейник. 36. Снадобье.

**По вертикали.** 2. Азы. 3. Совет. 5. Лиана. 6. Иск. 7. Фрамуга. 9. Любовь. 11. Аджика. 13. Смуглянка. 14. Оранжерея. 16. Вискоза. 17. Природа. 22. Свекор. 23. Альфонс. 24. Молоко. 28. Лорен. 29. Диета. 32. Акт. 34. Дуб.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Поверка. 4. Скунс. 8. Рейд. 9. Набат. 10. Аут. 12. Апис. 14. Тире. 15. Венок. 16. Царь. 20. Абак. 23. Налог. 24. Лира. 26. Меню. 27. Шут. 29. "Шабли". 30. Амур. 31. Казак. 32. Барабан.

**По вертикали.** 1. Парад. 2. Езда. 3. Кант. 5. Китаец. 6. Счастье. 7. Облик. 11. Угол. 13.

Мера. 17. Атом. 18. Наемник. 19. Табу. 21. Ключка. 22. Дробь. 25. Горин. 27. Шина. 28. Тара.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 5. Дупло. 6. Якорь. 7. Кенга. 9. Олово. 10. Алиса. 12. Весна. 15. Емеля. 16. Арена. 17. Книга. 18. Китай.

**По вертикали.** 1. Букет. 2. Фляга. 3. Шкала. 4. Грива. 8. Аллея. 9. Осина. 11. Смена. 12. Влага. 13. Армия. 14. Ангар.



Рисунок Алексея ЕВТУШЕНКО.

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ  
915-44-51  
РЕКЛАМА В РЕГИОНАЛЬНЫХ СРЕДСТВАХ МАССОВОЙ КОММУНИКАЦИИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Директор по развитию Валерий КАЛИНИЧЕНКО.  
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ЗАО "ОГФ-НН", г. Нижний Новгород, ул. Литвинова, 74. Тираж 184950 экз. Тип. № 9

Цена свободная.

Подписания в печать по графику 20.02.2002 г. в 19.00.

Подписано в печать 20.02.2002 г. в 18.50.



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№11/219  
2002  
Март<sup>с</sup>

Выходит  
четыре раза  
в месяц

## НЕУЮТНО НОГЕ В ТЕСНОМ САПОГЕ...

“Сапоги, ну куда от них денешься...” - поется в одной популярной песне. Детя-то можно, однако стоит ли? Во все времена сапоги были, пожалуй, самой надежной обувкой и богатого человека, и простолюдина, и путешественника, и домоседа, и ремесленника, и селянина. А сегодня замшевые, кожаные, лаковые сапожки - незаменимый компонент модного гардероба. И как же жалко бывает в



## БУДЕТ ПЕЧЬ - БУДУТ КОТЛЕТЫ

“Друг дома” в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в “Друге дома” № 10 приз достался **Галине Ивановне ЗВЕРЕВОЙ** из г. Зея Амурской области, поделившейся рецептами оригинальных котлет без мяса. Приз за лучший совет получает **Виктор Николаевич КИСЕЛЕВ** из пос. Алтан Красноярского края, рассказавший, как готовить прочный раствор для облицовки плиткой печей и каминов.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

“Друг дома” в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск “Друга дома”. Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты.



Татьяна СЕЛИНА



домоседа, и ремесленника, и селянина. А сегодня замшевые, кожаные, лаковые сапожки - незаменимый компонент модного гардероба. И как же жалко бывает в весеннюю слякоть и осеннюю распутицу трепать их по нашим дорогам.

Даже самый короткий и ровный путь покажется пыткой, если вы вдруг спросонья встанете не с той ноги, которую вдобавок сунете не в ту обувку. Нет ничего хуже, чем тесные сапоги, которые даже натягиваются с трудом. Как же их растянуть в случае надобности? Как сделать хоть чуть-чуть попроторнее? Зимой, когда ноге особенно неуютно в тесном сапоге, именно мороз нередко помогает растянуть ссохшуюся после сушки обувь. В полиэтиленовый мешочек наливают воду, засовывают в сапог и выставляют его на мороз. Вода замерзает и растягивает обувь. Проще простого растянуть тесные голенища сапог. Их смачивают водой, помещают внутрь камеру футбольного мяча и накачивают ее насосом. Кстати, для зимы приобретайте сапоги на размер больше, чтобы ноге было просторней.

Если же в холодное время года приходится использовать резиновые сапоги, для них лучше всего подхо-

дят меховые носки, которые можно пошить из старых шапок.

В старину, чтобы подольше сохранить сапоги, их не мудрствуя лукаво закидывали за плечо и брели босиком по грязи. Это, конечно, крайний случай. В основном придумывали различные влагонепроницаемые пропитки. Например, сапоги после покупки, поносив с неделю, намазывали рыбьим или другим жиром, не исключая и подошв. Через двенадцать часов начищали обыкновенной ваксой. От проникновения влаги спасало и простое мыло. "Любой кожаной обуви можно сообщить непромокаемость, если положить ее на несколько часов в воду, в которой распущено густо, в возможно большем количестве мыло" - такой совет мы находим в старом справочнике под названием "Обиходная рецептура". Непромокаемыми сапоги можно сделать, пропитав их сверху парафином. Для этого мелкие кусочки парафина опус-

кают в бутылку с бензином и взбалтывают до полного растворения, после чего влажной кистью или мягкой щеткой наносят раствор на сапоги. После просушки (на открытом воздухе, подальше от огня) надо повторить промазку швов. Можно прибегнуть и к такой пропитке. На легком огне расплавляют 50 г парафина и 200 г натуральной олифы. К теплой смеси добавляют 100 г резинового клея, а затем 100 г скипидара. Для увеличения эластичности не помешает и немного касторки (около 10 г). Кстати, касторовым маслом иногда смазывают новую обувь. Касторка не только делает кожу непромокаемой для воды, но и придает ей мягкость. Как поступить, если сапоги промокли и нет возможности их просушить возле огня? В них на ночь нужно натолкать смятую газету, сухую траву, которые за несколько часов "вытянут" часть влаги.

**Владимир СУПРУНЕНКО.**



дома. Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в дан-

Татьяна СЕЛИНА



Галина ЧЕРНЮК с коллегами по работе

ном случае - до 8 апреля 2002 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 13 за прошлый год в счастливую дюжину попали Марина Петровна АНТОНОВА из пос. Кумса, Карелия, Валентина Васильевна АРТЮХОВА из Кургана, Лилия Федоровна АФОНИНА из Москвы, Руслан Павлович ГОР-



Наталья МАХОВА



Руслан ГОРШЕНЕВ с сестренкой

ШЕНЕВ из Великого Новгорода, КАПКАНОВА из пос. Витим, Якутия, Залия Касымовна МАРИНИНА из Санкт-Петербурга, Наталья Борисовна МАХОВА из Самары, Елена Владимировна ПУСТЫННАЯ из пос. Сельменьга Архангельской области, Татьяна Валерьевна СЕЛИНА из г. Канск Красноярского края, Татьяна Николаевна СМЕРНОВА из г. Новоалександровск Сахалинской области, Пакизе Ислямовна ТОРЖАНОВА из г. Рославль Смоленской области и Галина Николаевна ЧЕРНЮК из пос. Троицкое Алтайского края.

Поздравляем победителей!

Татьяна СМЕРНОВА

Елена Владимировна ПУСТЫННАЯ

"Друг дома" № 11

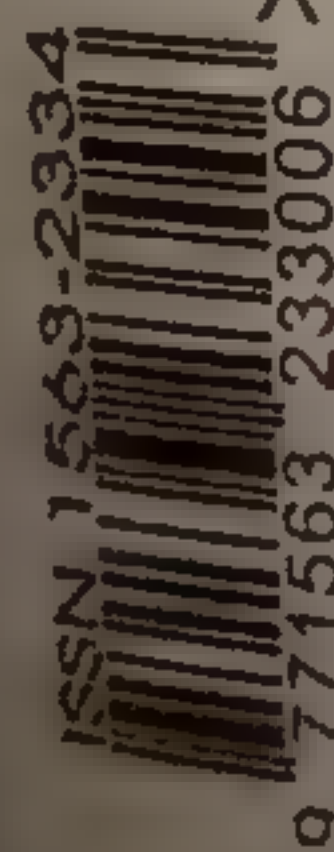
Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 08.04.2002 г.







но любить и в то же время сможет настоять на своем и при необходимости твердо сказать "нет". Такая подруга служит для него гарантом порядка в семье и доме.

**Совет:** вы можете "узнать" своего избранника, просто перелистывая семейный альбом. Как следует подготовьтесь к судьбоносной встрече, внимательно изучив внешний вид

Недаром в последние годы стало модно выбирать среди них так называемых секс-символов. Конечно, "предмет" никогда не будет полностью соответствовать вашему личному идеалу. Однако достаточно определенного набора характеристик - и мозг, получив сигнал к действию из подсознания, срабатывает. А вы влюбляетесь именно в него.

**Совет:** вы можете сами создать образ любимого. Напишите на листе бумаги те качества, которые вы хотите видеть в своем партнере. Толь-

сти притягиваются с особенной силой. На самом деле продолжительный и гармоничный союз возможен только у равного с равным.

**Совет:** брак будет прочным и надежным, если партнер относится к той же социальной среде, что и вы, и имеет аналогичный уровень образования. Более того, "ваша половина" должна обладать сопоставимым ростом, весом, цветом волос и глаз, вплоть до похожего объема легких. На то она и половина, чтобы соответствовать

*"Мне 28 лет. Я очень люблю Алексея, и мы решили пожениться. Но когда подавали заявление в ЗАГС, я вдруг испугалась - ведь нам предстоит быть вместе всю жизнь! У меня появились серьезные сомнения, действительно ли мы подходим друг другу. Некоторые мои подруги разводятся уже по второму разу. Как не ошибиться в выборе своей второй половины?"*

**Юля. Санкт-Петербург.**

## ВЫБИРАЕМ МУЖА

Наш постоянный автор - московская журналистка и писательница **Наталья Евгеньевна МАКСИМОВА** заканчивает новую книгу как раз на эту тему. Мы попросили ее прокомментировать письмо.

Современные психологи пришли к выводу, что любовь не так уж и слепа на самом деле. Мы не любим случайно и не выбираем в партнеры абы кого. Следует только огорчиться, что речь идет именно об истинном чувстве, а не о мимолетном увлечении. Кого мы обожаем и боготворим в детстве? Вот именно, папу и маму. Они становятся для нас чем-то вроде эталона. Поэтому, для того чтобы нам понравиться, необходимо обладать обязательным набором качеств, которые свойственны им.

Мы всегда неосознанно предъявляем к своему из-

ваших родственников. Это поможет вам не пройти мимо своего счастья.

Но только ли генетический код влияет на наш выбор? Нет, конечно. Это главный фактор, но далеко не единственный. Без сомнения, наше представление об избраннике исподволь формируют родители и родственники, но мы и сами не лыком шиты.

Помните, в детстве бабушка читала вам сказки или вы смотрели по телевизору мультики? Уже тогда, пусть неосознанно, вы отмечали про себя те внешние качества и черты характера, которые казались вам особенно привлекательными. Какой сильный и бесстрашный Маугли, думали вы, когда восхищенно следили за его необыкновенными приключениями, хорошо бы иметь такого же ловкого вы-

ко сначала убедитесь в том, что вы сами обладаете ими. Возможно, вам придется что-то изменить в себе, прежде чем в вашей жизни появится такой человек.

Последнее время стало модным обращаться за советом к астрологам. А почему бы и нет: ведь в таком важном вопросе, как выбор спутника жизни, лучше семь раз отмерить, протестировав свой будущий союз всеми возможными способами.

всем вашим параметрам. Иначе это будет половина, но не ваша.

Психологи пришли к выводу, что наша личность создается наследственностью и окружением. Человек может незначительно измениться, но основная структура его личности окончательно сформирована уже к шести годам. Гармоничные семейные отношения вряд ли возможны, если один из партнеров



*Живу с мужем 14 лет. Слова ласкового не слышу. Называет меня "баба". Я обижусь, спрашиваю, почему так, а он отвечает, что жене, мол, бабосать не положено...*

**С.К., пос. Метсымкли, Карелия.**

## ДОМОСТРОЙ - ЭТО ПЕРЕЖИТОК

По "Домострою" - старинному варианту Семейного кодекса, принятого во времена Ивана Грозного, - женщина вообще, а жена в особенности была человеком второго сорта. Повсеместное уничижительное отношение к женщине было распространено - особенно в глубинке, среди наименее образованной части населения, - вплоть до середины XX века. Так что уж простите, в этом смысле ваш супруг - типичный "пережиток".

Конечно, обидно женщине, тем более в наше время, когда муж за все время совместной жизни ей слова ласкового не скажет. Но ведь, как вы пишете, живете дружно, во всем друг другу помогаете и поддерживаете. Следовательно, его грубость - не всерьез, а скорее дань той уродливой модели поведения, которую он видел в своей семье. Поэтому, уж коль скоро вы чувствуете, что он любит вас, помогает и ничем, кроме слов, не обижает, вспомните старую поговорку: "Хоть горшком назови, только в печку не ставь". Если же не хотите слышать "эй, баба" - поговорите с ним серьезно. Я, мол, тебя люблю и уважаю, но если не научишься в мой адрес хорошие слова произносить да



и не выбираем в партнеры абы кого. Следует только огорчиться, что речь идет именно об истинном чувстве, а не о мимолетном увлечении. Кого мы обожаем и боготворим в детстве? Вот именно, папу и маму. Они становятся для нас чем-то вроде эталона. Поэтому, для того чтобы нам понравиться, необходимо обладать обязательным набором качеств, которые свойственны им.

Мы всегда неосознанно предъявляем к своему избраннику определенные требования с точки зрения культурного уровня, психологических особенностей, физических данных. В общем, по полной программе. И неважно, идет ли речь о сходстве с родителями или, наоборот, о бросающихся в глаза различиях. Бесспорно одно: случайностей в этом вопросе не бывает. Конечно, любовь - иррациональное чувство, которое невозможно объяснить. Однако когда дело касается продолжения рода, начинают работать свои законы. Природа не желает пускать такое ответственное дело на самотек.

Для мужчины важно, чтобы женщина не только походила на мать. Недавно современная психология установила, что он подсознательно ищет в спутнице жизни также черты характера своего отца. Он никогда не бросит женщину, которая сочетает в себе материнские и отцовские черты, то есть умеет бескорыст-

шита.

Помните, в детстве бабушка читала вам сказки или вы смотрели по телевизору мультики? Уже тогда, пусть неосознанно, вы отмечали про себя те внешние качества и черты характера, которые казались вам особенно привлекательными. Какой сильный и бесстрашный Маугли, думали вы, когда восхищенно следили за его необыкновенными приключениями, хорошо бы иметь такого же ловкого выносливого друга. Сказочный принц из "Золушки" очаровывал. И когда мама заплетала вам косички, вы витали в облаках: "Вот вырасту и выйду за него замуж".

Возможно, когда вы подросли, вашим героем стал мускулистый мачо из художественного фильма-боевика или из любовной мелодрамы. Вас покорили его внешние данные, а также сила и благородство.

Так, подсознательно, образ возлюбленного создавался в вашей душе годами.

Средства массовой информации постоянно вносят свою лепту в формирование образа избранника. Ведь мы живем в эпоху информационного бума и впитываем как губка все, что видим и слышим. Лица и фигуры кинозвезд, ярких представителей шоу-бизнеса, политиков мелькают перед нами каждый день благодаря телевидению. Так что хотим мы этого или нет, а лики знаменитостей прочно запечатлелись в нашем любовном коде.

ко сначала убедитесь в том, что вы сами обладаете ими. Возможно, вам придется что-то изменить в себе, прежде чем в вашей жизни появится такой человек.

Последнее время стало модным обращаться за советом к астрологам. А почему бы и нет: ведь в таком важном вопросе, как выбор спутника жизни, лучше семь раз отмерить, протестировав свой будущий союз всеми возможными способами.

После составления и изучения личного гороскопа каждого астролог приступает к анализу их совместимости. В поле его зрения - Солнце, Луна, Меркурий, Марс и Венера. Астролог скрупулезно высчитывает в градусах расстояние между планетами в обоих гороскопах. Чем ближе планеты друг к другу, тем гармоничнее отношения пары. Почти идеальное совмещение с разницей в 10 градусов говорит об одинаковом отношении влюбленных к интимной жизни, о благоприятном эмоциональном контакте. За интеллектуальную совместимость "отвечает" Меркурий, за сексуальную - Марс, за эмоциональную - Венера. На каждого из нас влияет состояние космологической среды на момент рождения, поэтому астрологов интересует не только дата рождения обоих партнеров, но и точное время суток.

**Совет:** в астрологии действует закон подобия - партнеры одного элемента хорошо подходят друг другу. Кроме того, неплохо ладят влюбленные, принадлежащие к знакам земли и воды, воздуха и огня. Другие комбинации, по мнению астрологов, не сулят ничего хорошего. Впрочем, последнее слово все равно за вами. Даже если астрологи разводят руками, предупреждая о высокой степени конфликтности, трудно, но можно откорректировать отношения.

Последние исследования специалистов опровергли долго бытовавшее утверждение, что именно противоположно-

стием вашим партнерам. Иначе это будет половина, но не ваша.

Психологи пришли к выводу, что наша личность создается наследственностью и окружением. Человек может незначительно измениться, но основная структура его личности окончательно сформирована уже к шести годам. Гармоничные семейные отношения вряд ли возможны, если один из партнеров хочет значительно изменить другого.

Поэтому соблюдайте золотое правило при выборе мужа: чтобы брак был удачным, найдите человека, который нравится вам таким, каков он есть сегодня. Не стройте иллюзий, что он станет другим.

Прежде чем связывать свою судьбу с человеком, протестируйте его с помощью специальных вопросов. Сначала ответьте на них сами, а затем пусть на них ответит ваш избранник.

Что ваш будущий супруг ждет от брака? Совпадают ли ваши желания?

Считает ли он, что мужчина должен быть главой семьи или предпочитает равноправные партнерские отношения? Полностью ли вы ему доверяете?

Хочет ли он иметь детей? Принадлежит ли он к тому же социальному кругу, что и вы?

Какое место в жизни вашего супруга занимает работа?

Как он относится к алкоголю и курению?

Чем увлекается в свободное время? Разделяете ли вы его пристрастия?

Как он относится к деньгам?

Развито ли у него чувство ответственности?

Если ваши жизненные позиции и стиль жизни совпадают хотя бы на 80 процентов, смело выходите за него замуж. Только не спешите с окончательным решением.

дення, которую он видел в своей семье. Поэтому, уж коль скоро вы чувствуете, что он любит вас, помогает и ничем, кроме слов, не обижает, вспомните старую поговорку: "Хоть горшком назови, только в печку не ставь". Если же не хотите слышать "эй, баба" - поговорите с ним серьезно. Я, мол, тебя люблю и уважаю, но если не научишься в мой адрес хорошие слова произносить да поласковее себя вести, то и сам ничего, кроме "эй, мужик" или "пень старый", от меня не услышишь. А если не нравится - горшок об горшок и разбежались. Живи один бирюк бирюком. Этот вариант, конечно, можно попробовать претворить в жизнь только в том случае, если вы уверены, что сможете действительно уйти от него. Ибо усвоенный с детства и подкрепленный привычкой стереотип поведения сломать трудно, практически невозможно, и ваш супруг-"домостроевец", скорее, пойдет на разрыв, нежели согласится измениться.

Еще один способ: воспользоваться исконно женским оружием - слезами. Он вас обозвал - а вы рыдать! Скорее всего, если вы для него не домработница, а жена, подруга, это должно его пронять: ну ведь не совсем он чурбан бесчувственный!

А вообще, с человеком обращаются так, как он позволяет с собой обращаться. И если после 14 лет совместной жизни вы вдруг потребуете другого к себе отношения, муж воспримет это, скорее всего, негативно. Так что будьте осторожны!

**Марина ЭСТЕР,**  
ведущий эксперт Центра  
психологических  
исследований  
"Гименей плюс".

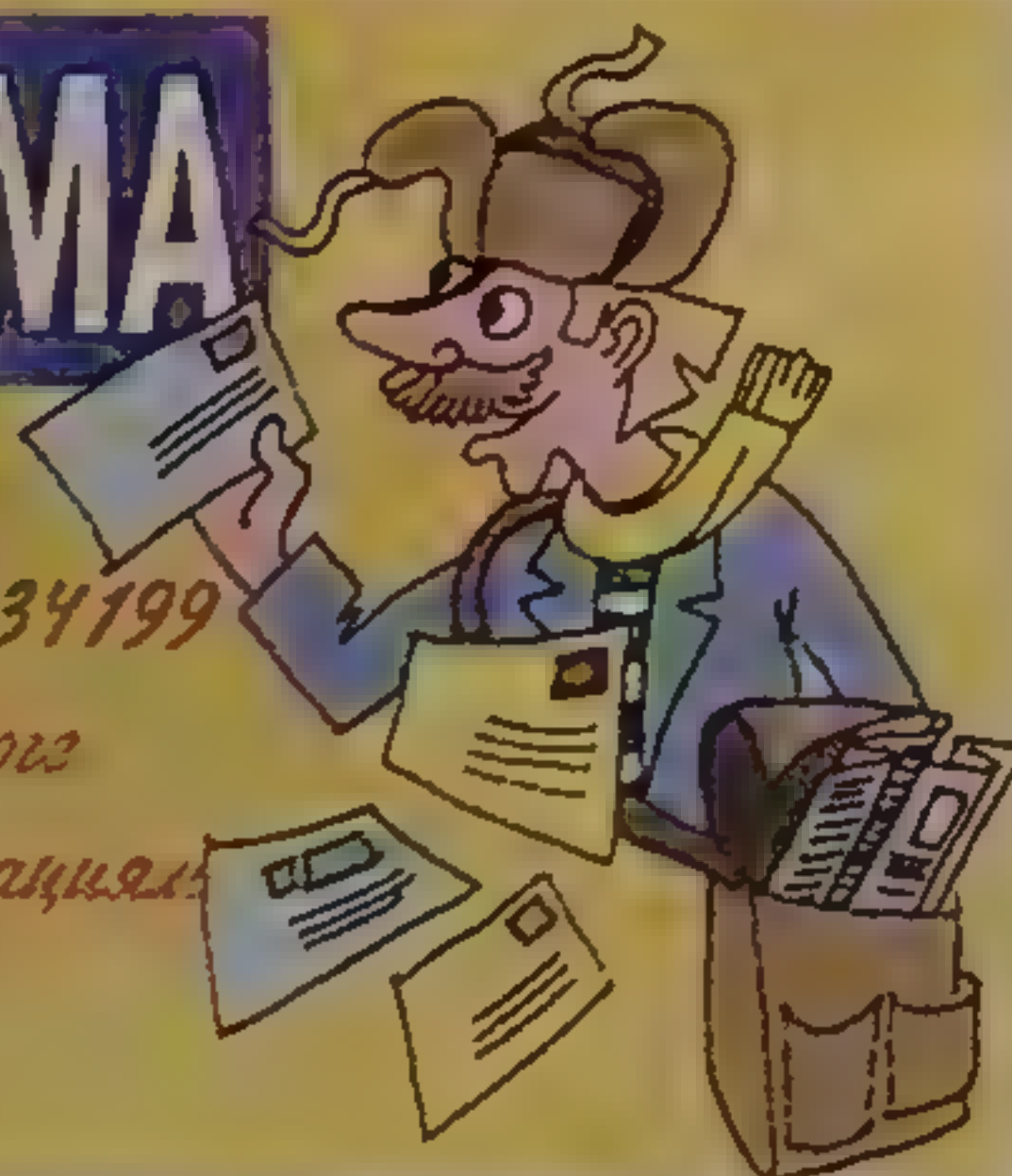
# ДРУГ ДОМА

Наш подписной индекс - 34199

В Общероссийском каталоге

ТК РФ по телекоммуникациям

"Подписка-2002"



**Алкоголизм. Помощь окажет**  
**Заслуженный врач РФ Лисенко.**  
**Т. 745-08-92**



енци-  
ремя,  
я со-  
лас-  
ведь,  
руж-  
мо-  
сле-  
ь -  
ень  
ее-  
в  
у  
-  
у  
-  
-  
-  
-  
-

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.



Часто мужчина не желает тратить деньги на женщину, которую он воспринимает не как жену, родного и близкого человека, а как некий объект - кухонный комбайн, стиральную машину. Ему удобно быть сытым и чистым, и он считает просто огромной глупостью украшать "гладильную доску"

или "пылесос". В таких семьях отсутствуют теплые душевные отношения. В этих случаях, конечно, можно заставить мужчину быть щедрым и покупать вам красивые платья (страх лишения того, что он имеет, может заставить его раскошелиться). Но все-таки в таких ситуациях лучше попытаться создать новую семью с другим человеком. Где будет теплота, эмоциональная близость и партнерские отношения. И вот там не будет места жадности. Ведь на самом деле жадность мужа - это симптом неблагополучной семьи...



и мы вполне могли бы и не считать копейки. В итоге как-то получалось так, что я не могла попить кофе с подружками или купить что-то из косметики... Подружки все чаще и чаще стали говорить мне, что вот, мол, муж у тебя хорошо зарабатывает, а ты все носишь пальтишко, купленное в школьные годы. Почему он тебя не одевает? Я была с ними согласна и попыталась

полезно, он найдёт тысячи (говорю!), а просто начинать перестраивать ваши взаимоотношения. Выйти из позиции ребенка и занять позицию равного взрослого. Сделать это трудно, но можно, и вы заметите, как будут меняться сначала ваши личные отношения, а потом уж и финансовые. Бывают и другие причины. Некоторые "жадные" мужья иногда таким образом пытаются показать свою власть в се-

меня. Если заболею, то мы просто умрем от голода, фактически так уже бывало, и мне приходилось с высокой температурой идти в магазин и что-то готовить на скорую руку... Зачем мне этот брак - сама не понимаю. Цветы мне супруг подарил всего раз - в день свадьбы. Он ни разу не потратил на меня ни копейки. Мы живем на мою зарплату, а свою он тратит на коллекцию марок. Если же я прошу у него

с удовольствием ходит с другим по ресторанам. Лично по родственным отношениям часто мужчина не желает тратить деньги на женщину, которую он воспринимает не как жену, родного и близкого человека, а как некий объект - кухонный комбайн, стиральную машину. Ему удобно быть сытым и чистым, и он считает просто огромной глупостью украшать "гладильную доску"

таться создать новую семью другим человеком. Где будет теплота, эмоциональная близость и партнерские отношения. И вот там не будет места жадности. Ведь на самом деле жадность мужа - это симптом неблагополучной семьи... Алла ПОВОЛЯЕВА, психолог.

## ОН МНЕ НЕ НУЖЕН

*После развода девять лет живу одна, с ребенком. Мужчины мне просто не нужны. Мне предлагают жить вместе, но как подумаю, что придется заниматься сексом, - так и не хочу. Что со мной и как мне быть?*

И.Б. Нижний Тагил.

Секс не относится к жизненной необходимости - без него не умирают, как без воздуха, еды или питья. Поэтому природа вполне позволяет любому живому существу обходиться без половой жизни как угодно долго. Если у самцов в природе половое влечение выражено сильно, что заставляет их в определенные периоды жизни вести себя активно и даже агрессивно, то самки, лишённые контактов с самцами в период спаривания, большей частью ведут себя достаточно пассивно.

У человека нет периода спаривания, случки, гона - как называют биологи такое время у животных. Сексуальность человека рассредоточена во времени, поэтому говорят, что человек - существо, постоянно готовое к размножению.

Но законы природы все равно отменить невозможно, поэтому мужчины более активны в достижении сексуальных целей, а женщины более пассивны и легче обходятся без интимных контактов. Старые девы, монахини - примеры того, что и без половых отношений жизнь может быть нормальной и полноценной.

Однако поскольку человек - не только часть природы, но и общественное существо, то отношение к половой жизни не сводится к вопросу о выработке половых гормонов, рождению детей и т.п. Половая жизнь для человека - еще и социальное поведение. Брак без секса, как и секс без брака, - понятие, принимаемое одними, но отвергаемое другими. Частота половой жизни, особенности ласк, сношения, предохранения от беременности и многое другое обуславливаются как общественным мнением, так и собственными взглядами.

У каждого человека есть свои личные биологические потребности, в том числе и к половой жизни. Если интимные отношения прекращаются, то, как правило, в первое время желание близости возрастает, человек нервничает, настраивается на достижение сексуальных контактов или на самоудовлетворение (мастурбацию, онанизм). Но со временем (у каждого это по-своему) половое возбуждение становится все слабее, возникает реж, а затем сходит на очень низкий уровень - вплоть до полного отсутствия. Тем бо-

лее это касается женщин, для которых половая жизнь изначально не была предметом первой необходимости, которые и раньше спокойно переносили воздержание. Поэтому нет ничего необычного в том, что женщина живет одиноко, не стремится к сближению с мужчиной, даже не мастурбирует - у нее просто нет влечения. И это не патология.

Завести семью - значит не только заботиться о мужчине и быть объектом его заботы, не только ведение общего хозяйства, но и вполне вероятные половые отношения. Даже очень пожилые люди, для которых климакс - воспоминание давнее, вступая в брак лет в 80-90, думают о том, каковы будут интимные отношения с новой половиной, хотя вполне возможно, что кому-то из будущих супругов это вовсе не нужно.

Ну а если брак совершается в среднем возрасте, то было бы как-то странно и непривычно не думать о грядущих интимных изменениях. Так мы воспитаны.

Между тем наша жизнь всегда только такова, какой мы ее выстроим, - касается ли это вегетарианского питания или интимных отношений. В зависимости от цели брака, здоровья и потребностей каждого из супругов наличие половой жизни можно обговорить еще до вступления в союз. Может, это будет странным, а может,

будущий супруг примет разговор с благодарностью и облегчением. В каждом случае все по-своему.

Хотя есть и другая сторона медали: возможно, половая жизнь лучше, чем ее отсутствие. Ведь за девять лет многое забылось, а еще больше изменилось. Вдруг да понравится? К тому же бывают варианты самой половой жизни. Сношение, которое обычно берут за точку отсчета, вовсе не является эталоном интимности. Под предлогом того, что был такой длительный перерыв в интиме, можно начать (а может, и продолжить) новый сексуальный этап с петтинга, с нежных ласк, с отношений, не предполагающих соприкосновение половых органов.

Поспособствовав пробуждению в мужчине потребности в ласке, можно получить партнера, стремящегося не к самоудовлетворению, а к правильному партнерскому поведению. Кроме того, чтобы тело и разум вспомнили, что интимные отношения прекрасны, женщине стоит обратить на себя особое внимание. Полюбите себя новой любовью, поймите, чего лишаетесь, отказываясь от секса, - и появится новое влечение. Побалуйте свое тело заботой - диета, физические упражнения, массаж, косметика и парфюм. Посмотрите сами, как изменится чувствительность тела, как возрастут его естественные желания.

А чтобы вспомнить чисто физические ощущения, не пренебрегайте общением со своими гениталиями. Прикасайтесь ласково и нежно к соб-



Юрий ПРОКОПЕНКО,  
врач-сексолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
"Друга дома"

ственному клитору и всей поверхности интимных мест, играйте с ними, отыскивайте самые чувствительные точки. Речь не идет о мастурбации - это вопрос сугубо индивидуальный. Но, к сожалению, рефлекторные навыки забываются телом очень быстро, поэтому возобновление половой жизни после длительного перерыва бывает омрачено сниженными ощущениями от привычных ласк и прикосновений.

Наконец, вопрос о половой жизни в грядущем браке может быть одним из многих, по эмоциональности стоящий на уровне мытья посуды. Так что вопрос об этом в будущем браке имеет много вариантов решения, было бы желание его решать.







Правда ли, что подгузники-памперсы вредны для мальчиков?

**Ирина ШУТЕМОВА.**  
Челябинск.

Уже не первый год почти все молодые мамы в нашей стране пользуются одноразовыми подгузниками - памперсами. И все это время вокруг них не смолкают дискуссии. И что, мол, это вредно, и что "памперсные дети" сплошь и рядом страдают энурезом (недержанием мочи), и что памперсы создают ложное ощущение комфорта у матерей, которые начинают меньше внимания уделять детям... Итак, чем же чаще всего пугают мам "доброжелатели" и как обстоит дело в действительности? На этот вопрос отвечает

**Алексей АЛЕКСЕЕНКО.**

"От памперсов ноги становятся кривыми, так как они не позволяют малышу свести ноги вместе". На самом деле ортопеды всего мира пропагандируют широкое пеле-

вание, которое обеспечивает максимально физиологичное положение тазобедренных суставов ребенка. Точно такое же положение обеспечивает и правильно подобранный памперс.

"Памперсы вызывают аллергию, дерматиты, опрелости". Отчасти это верно. Но только в том случае, если пользоваться дешевыми подделками. Настоящие памперсы от известного производителя изготовлены из такого материала, который полностью отводит влагу от кожи. Опрелости на коже чаще всего появляются при несоблюдении простейших правил гигиены. Например, когда мама не спешит подмывать ребенка после каждого стула. А аллергия хоть и может проявляться на что угодно - от маминых духов до воздуха в той местности,

где родился ребенок, но памперсы наименее вероятный аллерген. Потертости же на коже ребенка возникают опять-таки в том случае, если памперс неправильно подобран или надет.

"Парниковый эффект". Особенно пугают этим мам мальчиков: дескать, памперсы не позволяют коже "дышать", в результате чего нарушается температура мо-

шонки, что в дальнейшем негативно влияет на репродуктивную функцию. На самом деле в памперсах температура мошонки повышается незначительно и никакого влияния на здоровье не оказывает. К тому же ответственные за выработку мужских гормонов клетки Лейди-га до трех лет крайне пассивны, а сперматогенез и вовсе начинается не раньше 7-8 лет. О каком нарушении репродуктивной функции может идти речь?

И, наконец, самая страш-

ная "пугалка": "Его потом к горшку не приучишь, так и будет всю жизнь писаться". На самом деле это может произойти только в том случае, если не отказываться от памперсов лет до двух-трех. Осознанное отношение к отправлению физиологических потребностей у ребенка проявляется примерно с года, а терпеть он способен лет с полутора. Вот примерно в 12-18 месяцев и надо потихоньку отказываться от памперсов. В полтора года памперс надо использовать только как ночной и "гулятельный"

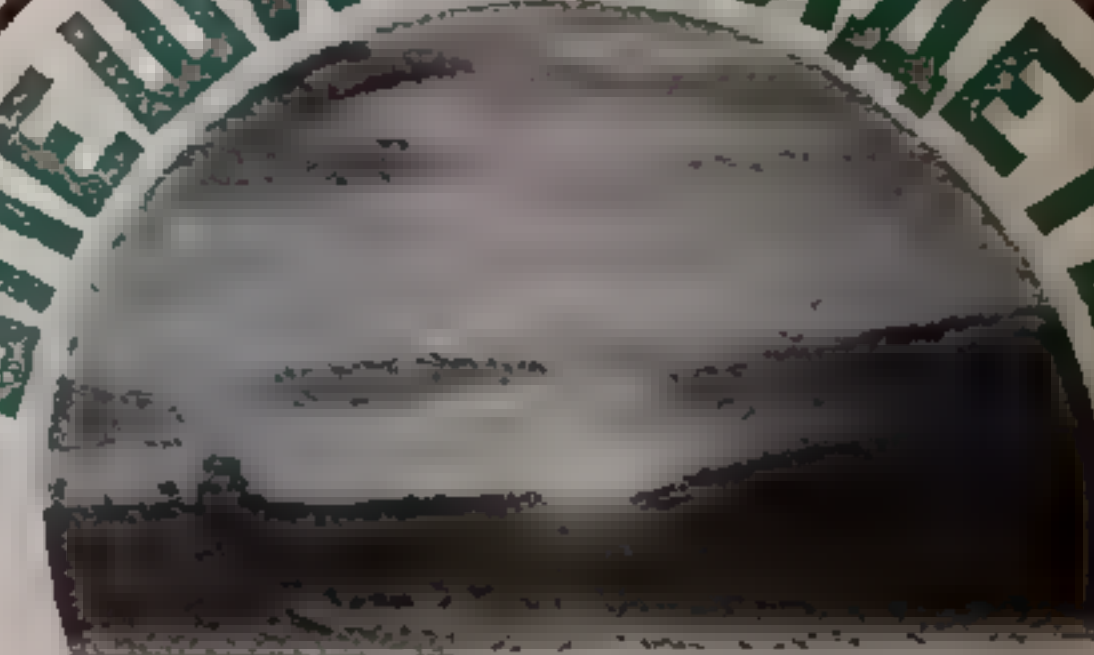
аксессуар. Кстати, это наиболее удобная схема ношения памперсов и в более раннем возрасте, особенно если дома ребенок все время находится под присмотром, и мокрые штанишки (подгузники) тут же меняются.

Как я уже говорил, одно из важнейших условий отсутствия вреда от памперсов - правильный их подбор. Вот несколько простых правил. Хотя сейчас и появились памперсы "унисекс" (общие для мальчиков и девочек), пользоваться ими стоит только в крайнем случае; подбирайте памперсы в соответствии с полом ребенка. Обычно на упаковках пишут вес ребенка, на который рассчитаны памперсы, но это

весьма условно. Например, ребенок может быть крупный, полненький, но легкий, и памперс, рассчитанный на его вес, будет ему маловат. Так что не закупайте памперсы коробками, сперва приобретите маленькую упаковочку на 5-10 штук и посмотрите, подойдут ли они ребенку. Не стоит гнаться за дешевизной и покупать памперсы оптом на каком-нибудь заброшенном складе - очень легко нарваться на подделку, а крупные магазины и торговые фирмы отвечают за качество продаваемой продукции.

Записал  
**Алексей ТУМАНОВ.**

**СПЕШИТЕ ВИДЕТЬ!**



- опытные врачи-практики • современные технологии
- прогнозирование результата • методики LASIK, PRK
- самое современное в России оборудование
- лечение катаракты методом фактоэмпульсификации
- детское и взрослое терапевтическое отделение

**КОРРЕКЦИЯ  
ЗРЕНИЯ  
БЕЗ ОШИБОК**

**СИСТЕМА  
СКИДОК!**

Интернациональный Офтальмологический центр  
**ПРОЗРЕНИЕ**

Тел: 450-1172/1182. Подробнее: [www.prozrenie.ru](http://www.prozrenie.ru)

**Лечитесь без лекарств**



АЛЕКСЕЕНКО.  
"От памперсов  
ноги становятся  
кривыми, так как  
они не позволяют  
малышу свести  
ноги вместе". На са-  
мом деле ортопеды  
всего мира пропаган-  
дируют широкое пеле-

бенно пугают  
этим мам маль-  
чиков: дескать,  
памперсы не по-  
зволяют коже "ды-  
шать", в результа-  
те чего нарушает-  
ся температура мо-

ских гормонов клетки Лейди-  
га до трех лет крайне пассив-  
ны, а сперматогенез и вовсе  
начинается не раньше 7-8 лет.  
О каком нарушении репро-  
дуктивной функции может  
идти речь?  
И, наконец, самая страш-

ко в крайнем случае  
подбирайте пампер-  
сы в соответствии с  
полом ребенка. Обыч-  
но на упаковках пи-  
шут вес ребенка, на  
который рассчитаны  
памперсы, но это

**ЗРЕНИЕ  
БЕЗ ОШИБОК**

**СИСТЕМА  
СКИДОК!**

Интернациональный Офтальмологический центр  
**ПРОЗРЕНИЕ**

Тел: 450-1172/1182. Подробнее: [www.prozrenie.ru](http://www.prozrenie.ru)

К

## Лечитесь без лекарств

Внимание! Новый «Невотон»-люкс



### Такого не может быть!

Врачи поставили ей страш-  
ный диагноз. Лечить болезнь  
уже не брались. Она жила толь-  
ко на обезболивающих... Од-  
нажды сын, преподаватель,  
принес маленькую черную  
капсулу и прикрепил ее к го-  
лове больной. Через два дня  
мать почувствовала, как при-  
бавляются силы, встала (а ведь  
раньше была прикована к по-  
стели!) и даже вышла на ули-  
цу! Всех, кто знал о ее недуге,  
этот факт поверг в шок.

История, которую расска-  
зали мне в одной из москов-  
ских клиник, и правда кажется  
фантастичной. Я позвони-  
ла той женщине, и она под-  
твердила все до последнего  
слова - таинственная капсула  
с красивой голограммой "Не-  
вотон" действительно верну-  
ла здоровье - прошли силь-  
нейшие спазмы сосудов го-  
ловного мозга, боли в суста-  
вах и язва желудка.

### Медицинское чудо

Конечно, и в медицине  
происходят чудеса. Но, мо-  
жет быть, Новый «Невотон»  
эффективен лишь для тех, кто  
в него верит? Самовнушение,  
знаете ли, великая сила. Од-  
нако чудо-био корректор, как  
оказалось, уже давно знаком  
светилам медицинских наук.

Девять лет назад этот биоэнер-  
гетический прибор был разра-  
ботан в Ленинграде. Долгое  
время Новый «Невотон» при-  
меняли только в закрытых мед-  
учреждениях, в том числе и в  
Центральном госпитале ФСБ.  
В Ленинграде среди ученой  
элиты слагались легенды о Но-  
вом «Невотоне» - приборе, ко-  
торый дает пациентам энер-  
гию жизни.

### А что считает Минздрав?

Кроме того, Новый "Нево-  
тон" - единственный биокор-  
ректор, который имеет патент  
и лицензию Минздрава РФ. Там  
же мне, к моему удивлению,  
представили официальный пе-  
речень излечиваемых этим  
прибором заболеваний.

### Официальный перечень показаний к применению:

- **Заболевания сердечно-сосудистой системы:** гипертония, гипотония, ишемия, стенокардия, вегетососудистая дистония, сердечный приступ, постинсультное состояние, варикозное расширение вен, отек ног, тромбоз, флебит;
- **Поражения опорно-двигательного аппарата:** остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи;
- **Заболевания желудочно-кишечного тракта:** гастриты, колиты, язвенная болезнь, заболевания двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря;
- **Неврологические, нервно-психические расстройства:** болевые синдромы, утомляемость, головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость;
- **Заболевания мочевыделительной и половой систем:** моче- и желчекаменная болезнь, импотенция, фригид-

ность, простатит, аденома  
предстательной железы, вос-  
паление женских половых ор-  
ганов;

- **Заболевания ЛОР-органов:** ангина, хронический бронхит, насморк, бронхиаль-  
ная астма, аллергия;

- **Зубная боль, пародон-  
тоз.**

Отзывы на биокорректор  
дали известные ученые, а к  
производству "Невотон" реко-  
мендовали девятнадцать НИИ  
и клиник Санкт-Петербурга.

### "Домашний" доктор

Когда мы заболеваем, на-  
чинаем верить во все, что хоть  
как-то облегчает наши страда-  
ния. Любое, даже временное,  
улучшение повышает автори-  
тет лекарства, от которого оно  
наступило. Но, как известно,  
то, что помогает одним, на-  
прочь не подходит другим. Так  
ли универсален "Невотон"?  
Отклики наших читателей - вот  
что окончательно убедило меня!

**"Бесконечно благодарен  
нашим ученым за это изобре-  
тение, - пишет Л. Н. Анд-  
рианов, 73 года, из Ярос-  
лавля. - Я давно сердечник.  
Сколько понаделал уколов!  
Всю жизнь носил в кармане  
гору лекарств. В апреле  
стал пользоваться Новым  
"Невотон", сразу же от-  
казался от уколов, посте-  
пенно бросил пить таблет-  
ки. Раньше я не мог спать на  
левом боку. Теперь сплю  
спокойно".**

**"Низкий поклон Вам, со-  
здатели Нового "Невото-  
на"! Наша семья приобре-  
ла прибор случайно, но ни-**

чуть об этом не жалею. За  
семь месяцев мы вылечили:  
у меня - гастрит и боли  
в печени; артрит, пародон-  
тоз и хроническую уста-  
лость - у дочери, синяки и  
шишки у детей. У зятя, к  
его удивлению, исчезли  
приступы астмы. Знакомая  
за 9 сеансов избавилась от  
уродливых сосудистых уз-  
лов и синевы под кожей. И  
еще многим он помог. Нет  
слов, Новый "Невотон" дей-  
ствительно - домашний док-  
тор!" - с уважением от се-  
мьи Голубевых".

**Антонина Петровна, пен-  
сионерка, инвалид II груп-  
пы: Новым "Невотон" я  
пользуюсь два месяца. У  
меня болят суставы. Раньше  
я вообще не могла ходить, а  
теперь даже убираю по дому.  
Чего я только не пробовала  
до этого - все бесполезно!  
Однажды дед забрал мои  
полпенсии и, ничего не гово-  
ря, поехал, купил Новый  
"Невотон". Я не жалею - здо-  
ровье дороже".**

Кстати, Новый "Невотон"  
может не только вылечить, но  
и уберечь от многих болез-  
ней. Так, он снимает стрессы,  
повышает иммунитет, работо-  
способность, "изгоняет" бес-  
сонницу. Поэтому его реко-  
мендуют и здоровым людям.

Да, Новый "Невотон" хотя и  
доступен по цене, но все же  
недешев. Однако, если с каль-  
кулятором подсчитать, во  
сколько обойдутся препараты  
для лечения преследующих вас  
болезней (особенно хрони-  
ческих в стадии обострения),

то выигрыш от приобретения  
Нового "Невотона" очевиден.  
Затраты будут во много раз  
меньше, ведь срок службы  
Нового "Невотона" - 10-15  
лет. Кстати, это сразу же по-  
чувствовали пенсионеры, у  
которых каждый пенсионный  
рубль на лекарства на учете,  
- все больше пожилых людей  
проникаются доверием к но-  
вому средству.

### Надежда СВЕТЛОВА.

А как приобрести этот за-  
мечательный прибор, спро-  
сите вы? Отделы упаковки и  
доставки, которые находятся  
в г. Орле, стремясь донести  
до покупателя свои приборы  
по самой низкой цене, вы-  
брали наиболее дешевый  
способ доставки - это пере-  
сылка по почте наложенным  
платежом. Стоимость Нового  
"Невотона"-люкс со всеми на-  
садками 250 руб. + 8% почто-  
вые расходы. К каждому при-  
бору прилагается подробная  
инструкция по применению.

Адрес для заявок: 302028,  
г. Орел, а/я 12. "Домашний  
доктор". В заявке обязатель-  
но укажите РАЗБОРЧИВО: ин-  
декс, адрес, фамилию, имя,  
отчество - полностью, коли-  
чество приборов. Оплата при  
получении. К каждому при-  
бору прилагается подробная  
инструкция по применению  
и методики лечения.

P.S. Наблюдения последних лет  
показали, что люди, пользующиеся  
Новым "Невотон", гораздо реже  
болеют гриппом и простудой.

Федеральная лицензия № 42,97-356-  
0299 от 8.09.97 г. Сертификат Минздра-  
ва РФ № 369-11/2 от 2.04.98 г.



# МАЛЫШ - КРЕПЫШ!

Все мы, так хорошо информированные о пользе утренней гимнастики, почему-то забываем, что дети тоже нуждаются в активных спортивных упражнениях, соответственно в укреплении здоровья, даже больше, чем мы, взрослые! "Малыш ходит в сад, проблем быть не должно", - говорят мамы. Все же убедитесь, что с вашим ребенком работает человек со специальным физкультурным образованием. Гимнастика - не развлечение, хотя для детей все - игра. Грамотно составленные движения помогут гармонично развивать мышечный корсет, что особенно важно для растущего и развивающегося организма ребенка. Кроме того, разумная детская гимнастика вырабатывает правильную координацию движений, поможет лучше организовать пространство, даст ребенку представление о его физических возможностях.

Притом у вас есть выход-

ные! Многие занятые кухней и стиркой мамы порой не знают, чем заняться со своими чадами, большую часть маленькой (и самой эмоциональной) части жизни проводящими под присмотром воспитательниц... Позанимайтесь с малышом спортом!

Детская зарядка - это несложные гимнастические упражнения, ничего общего не имеющие с теми, какие мы привыкли видеть по телевидению. Что нужно ребенку? Прежде всего движения циклического характера, то есть ходьба на месте и по кругу, на носках, пятках, высоко поднимая колени, и т.д. Ничего сложного. Другое дело, у ребенка, чтобы приучить его к утренней зарядке, прежде всего нужно выработать, говоря научным языком, положительную мотивацию, то есть интерес. Для этого зарядку можно начать с элементов игры: "Львенок (собачка, тигренок, ну что есть у вас?..) прыгнул (упал) на пол! А ты? У тебя - крепкие ножки? А ну-ка, проверим!"

**Фото 1.** Чего-чего, а уж мягкими игрушками наших малышей задают все кому не лень. Не хотите же вы, чтобы он вырос таким же... мягким.

Чтобы ребенок научился сравнивать свои движения с поведением птиц, рыб, животных и даже растений, вы можете начинать упражнения с "полета воробышка", потом прыгать, "как зайчики", и даже походить, "как ежики", и т.п.

**Фото 2.** Вы предоставляете свободу своей фантазии, а также стимулируете развитие образного мышления ребенка.

Предлагаем вам как основу комплексы утренней гимнастики для дошколят. Однако советуем раз в неделю как минимум заменять какое-нибудь из уже приевшихся упражнений новым и несложным.

Фото 1



Фото 2

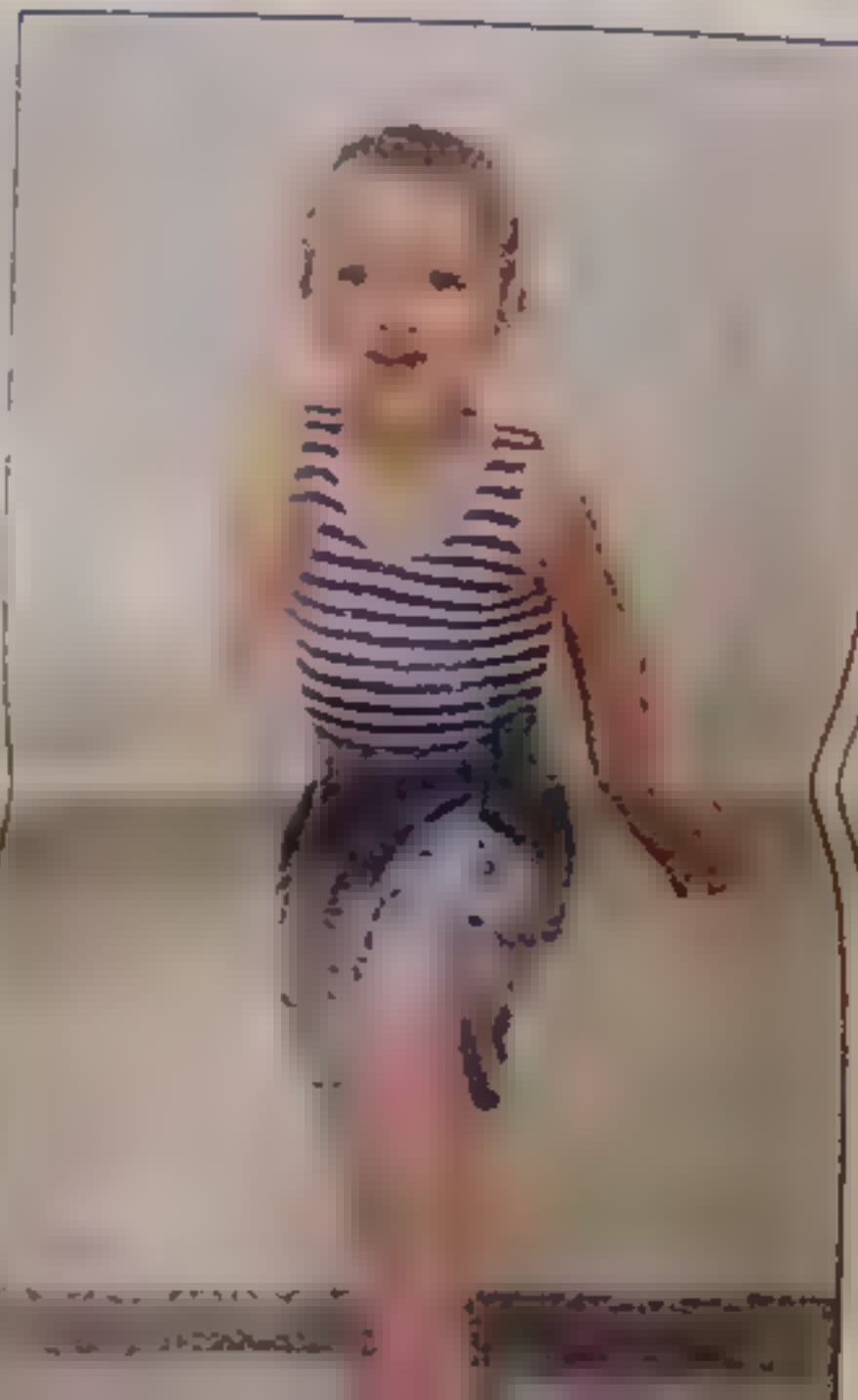


## Гимнастика для малышей 3-4 лет

**1. Игра "Иди ко мне".** "Тебя зовет зайчик, мой маленький мальчик!" Это упражнение - просто ходьба по направлению к вам. Как только малыш подошел, вы переходите на другое место.



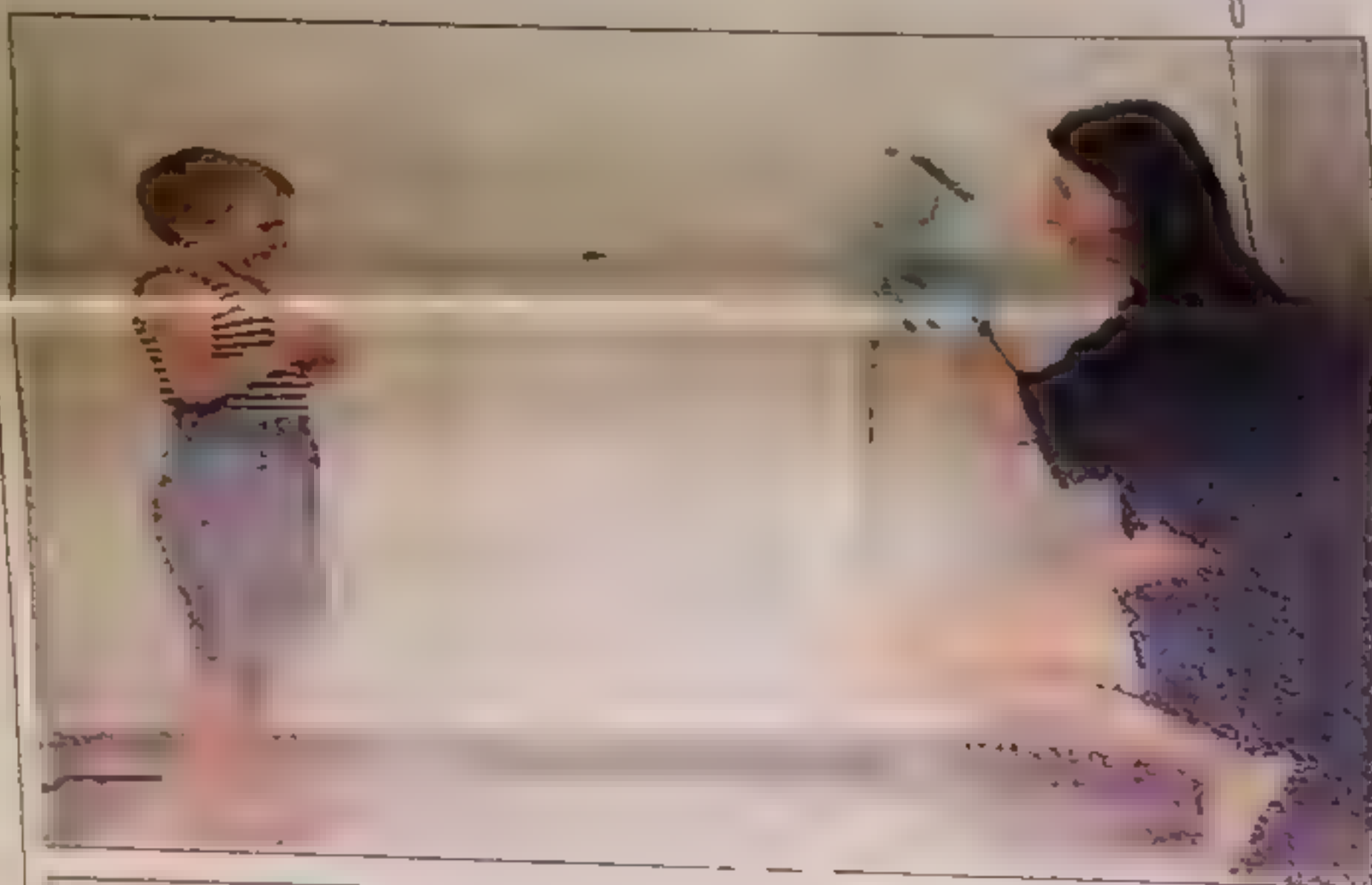
**3. Исходное положение:** стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. После слов "Где же твои ручки?" ребенок вытягивает руки вперед и говорит: "Вот мои ручки!" Повторить 5-6 раз.





# ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ 3-4 лет

1. Игра "Иди ко мне". "Тебя зовет зайчик, мой маленький мальчик!" Это упражнение - просто ходьба по направлению к вам. Как только малыш подошел, вы переходите на другое место.



2. Легкий бег по кругу. "Полетели, как воробышки!"



3. И.п.: стать прямо, ноги расставить, руки на поясе. Непрерывные полуприседания на слегка согнутых ногах. Повторить 6-8 раз. Ничего страшного, если малыш сделает это немного по-своему.

3. Исходное положение: стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. После слов "Где же твои ручки?" ребенок вытягивает руки вперед и говорит: "Вот мои ручки!" Повторить 5-6 раз.



6. Легкий бег на носочках.



7. Ходьба по комнате следом за вами. "Маршируй за мной!"

Разумеется, вы объяснили малышу, что эта игра называется утренней зарядкой и для чего нужны "попытки": чтоб ручки и ножки не уставали, а животик не болел! И чтобы рос малыш здоровеньким и крепким.

инструктор-методист санатория "Родник". г. Пятигорск.  
На фото: упражнения выполняет Иван ЗАЙЦЕВ, 3 года.

Анна ЧЕПУКОВА,

4. И.п.: стать прямо, ноги врозь, руки за спиной. На слова "Спрятали ножки!" ребенок приседает, обхватывая руками ноги. После слов "Где твои ноги?" ребенок выпрямляется, топает ногами на месте, говорит: "Вот мои ноги!" Повторить 2-3 раза.







# ШТАНЫ ЛЕВИ

Сегодня нет особой необходимости объяснять, что представляют собой джинсы или джинсовый стиль, - настолько они популярны среди людей разных возрастов: и среди мужчин, и среди женщин. Отправляясь в путешествие или на прогулку в лес, за город или просто за покупками, мы, естественно, выбираем джинсы: удобно и не требуют особых забот. Много поклонников этого стиля среди молодежи. Вряд ли найдутся юноша или девушка, в гардеробе которых нет таких брюк из синего, блекло-голубого или какого-либо другого "линялого" полотна с традиционными пятью карманами, двойной декоративной строчкой, многочисленными заклепками и застегками и именными лейблами.

студенческих вы-  
ступлений по досто-  
инству оценили проч-  
ность, удобство и де-  
шеvizну "штанов  
Леви". Начали их но-  
сить юноши, но вско-  
ре к ним присоеди-  
нились и девушки.  
Именно "одинако-  
вость" мужских и жен-  
ских джин-  
сов породи-

беливали хлором, чтобы по-  
явились белые пятна, их "со-  
старивали", оставляли непод-  
шитыми края и т.п. Вошла в  
моду и такая деталь, сохранив-  
шаяся до сегодняшнего дня, -  
подшивать джинсы разделен-  
ной на две поло-  
винки молнией.

В целом джин-  
совая мода стала  
следовать моде на  
брюки и перени-  
мать все новинки.  
Но периодически  
джинсы возвраща-  
ются к своей тра-  
диционной форме  
- с пятью кармана-  
ми на заклепках и  
узкими по всей  
длине штанинами.

Но модельеры  
предложили не  
только джинсы но-  
вых конструкций.

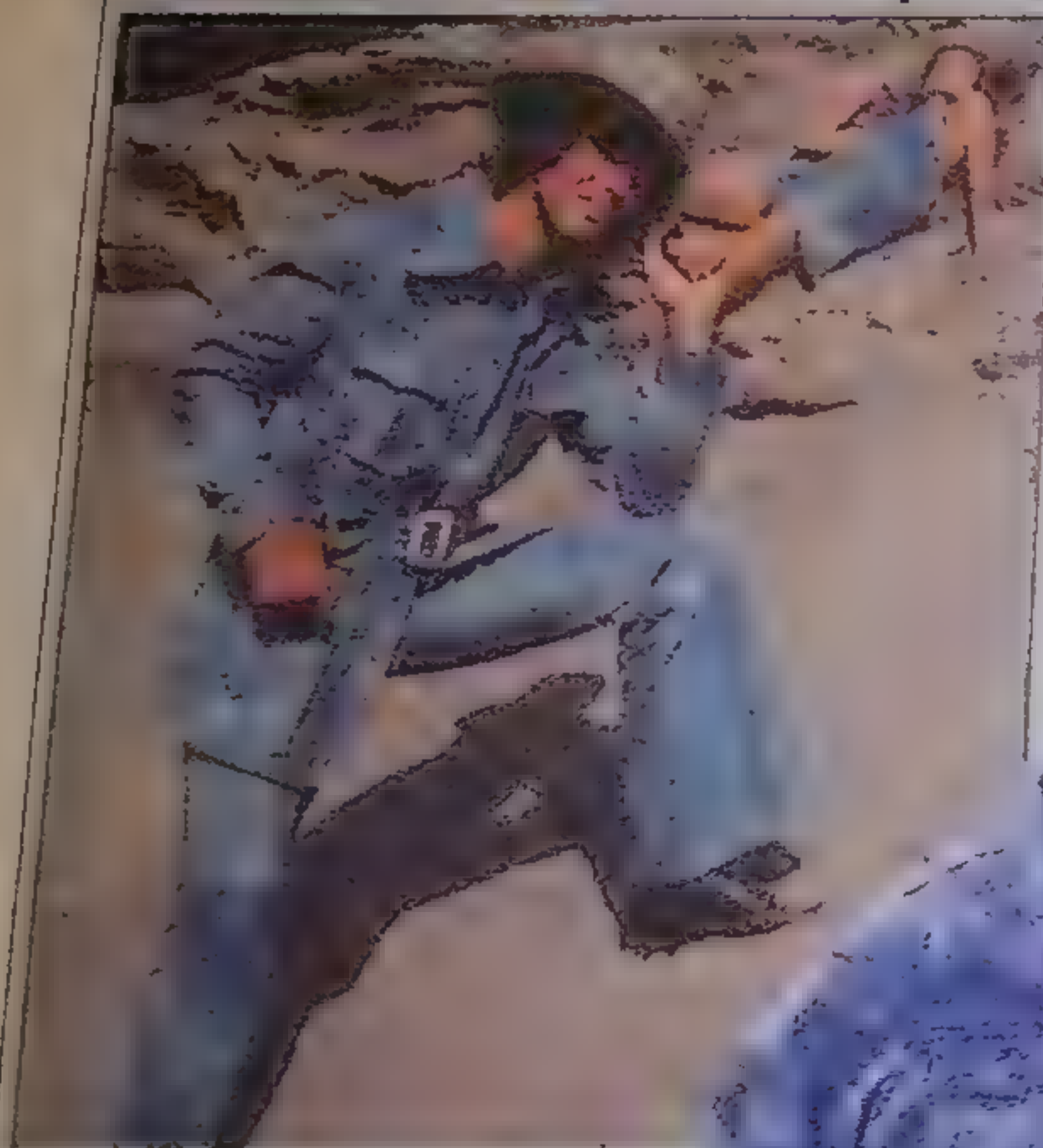
Уже в 70-е  
годы впервые  
были созданы  
пальто, ком-  
бинезоны,  
куртки, жиле-  
ты, юбки, пла-  
тья, по сей  
день остаю-  
щиеся в  
моде. При-  
чем все дета-  
ли, отличаю-  
щие джинсы,  
перенесены

"кенгуру" или "мешок", шлев-  
ки для пояса из прозрачной  
пленки. Кроме традиционной  
ширины брюк появились на-  
рочито мешковатые, спускаю-  
щиеся на обувь, и наоборот -  
очень узкие джинсы, напоми-

ально до сих пор. Когда же в  
моду вошли декоративные ко-  
жаные пояса, они прекрасно  
стали сочетаться с тяжелой  
хлопковой тканью и состави-  
ли отличный комплект. Мо-  
делировались пояса, укра-  
шенные люрексом, заклеп-  
ками, металлическими фигу-  
рами и эмблемами. Особое  
внимание всегда уделялось  
металлическим пуговицам,  
они оформлялись под бронзу  
и имели фирменный знак. Эту  
моду у джинсов заимствовала  
одежда спортивного харак-  
тера.

Сегодня джинсам почти  
полтора века. Они прошли  
путь от рабочей одежды до  
почти "от кутюр". Можно сме-  
ло сказать, что этот самый  
популярный во всех странах  
мира вид одежды останется в  
гардеробе современного че-  
ловека навсегда.

Татьяна САХАРОВА,  
искусствовед.



Начиналась эта типично  
американская история ус-  
пеха так. В 1853 году эми-  
грант из Баварии Леви Стра-  
усс привез в Сан-Франциско  
на продажу золотоискателям  
хлопковый брезент из фран-  
цузского города Нима (отсю-  
да название "деним"). А про-  
дать не смог, так как золото-  
искателям нужна была гото-  
вая одежда. Но главная - Леви  
Страусс понял, какая удоб-  
ная модель брюк будет из  
"несносимой" ткани. Золо-  
тоискатели назвали их "шта-  
нами Леви". Он усовершен-  
ствовал свою модель карма-  
нами и многочисленными за-  
клепками, чтобы укрепить от-  
тянутые золотыми самород-



ла стиль, полу-  
чивший назва-  
ние "унисекс",  
который в моде  
до сих пор. По-  
настоящему  
джинсы завое-  
вали популяр-  
ность, когда их  
стали носить  
знаменитые  
киноактеры и  
кумиры тех лет





хлопковый брезент из французского города Нима (отсюда название "деним"). А продать не смог, так как золотоискателям нужна была готовая одежда. Но главное - Леви Страусс понял, какая удобная модель брюк будет из "несносимой" ткани. Золотоискатели назвали их "штанами Леви". Он усовершенствовал свою модель карманами и многочисленными заклепками, чтобы укрепить оттянутые золотыми самородками карманы. В 70-х годах Леви Страусс запатентовал свое изобретение, уже принесшее ему огромные барыши и большую известность. В это же время и появился лейбл "Levi's", известный теперь во всем мире.

До середины XX века джинсы оставались рабочей одеждой золотоискателей и ковбоев. Новую жизнь они получили во время "молодежных бунтов" конца 60-х - начала 70-х годов. Участники

ла стиль, получивший название "унисекс", который в моде до сих пор. По-настоящему джинсы завоевали популярность, когда их стали носить знаменитые киноактеры и кумиры тех лет Брижит Бардо, Джеймс Дин, а затем и все остальные. Тут их оценили все, и джинсы стали носить от девушек до дедушек. Начав носить джинсы, знаменитости и кумиры как бы провоцировали создание многих фирм, которые стали изготавливать джинсы.

Какое-то время они сохраняли первоначальный вид "штанов Леви", но затем с джинсами начали производить всевозможные эксперименты.

Первые попытки изменить традиционную модель были предприняты в 70-х годах. Взамен джинсов, обтягивающих фигуру (часто их могли надеть только лежа), появились расклешенные от колена, а под влиянием этнических мотивов в моде джинсы стали украшать вышивкой, аппликацией. В 80-е годы джинсы начинают менять силуэт. Они стали соответствовать конструкциям модных брюк: появились складки у талии, расширение к коленям, а затем сужение. К традиционным джинсам синего цвета прибавились голубые. С джинсами начали происходить невероятные метаморфозы: их стирали вместе с камнями, от-

были созданы пальто, комбинезоны, куртки, жилеты, юбки, платья, по сей день остающиеся в моде. Причем все детали, отличающие джинсы, переносятся на другие виды. Таким образом сформировался стиль,

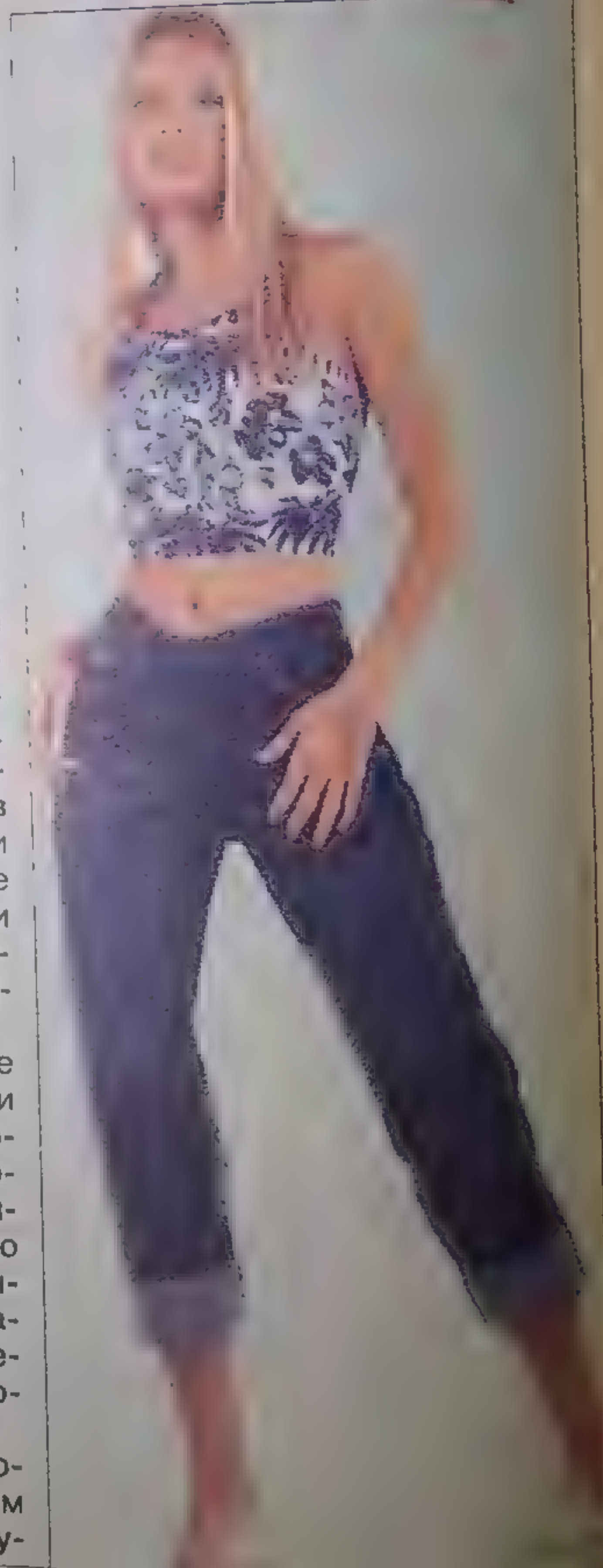
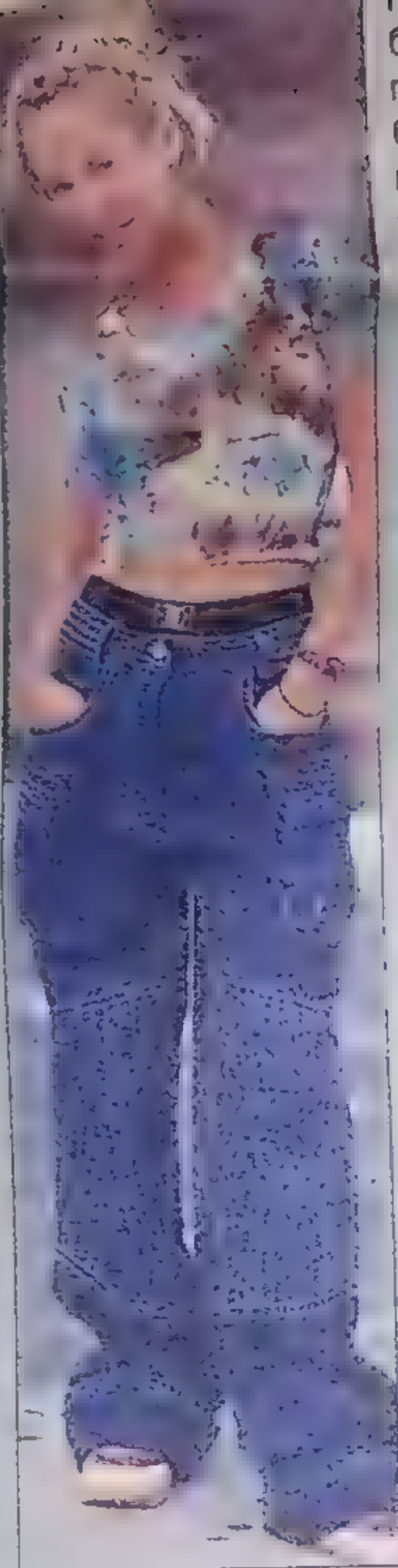
получивший название джинсовой одежды. Джинсы стали традиционно необходимой одеждой в гардеробе почти каждого современного человека, периодически оказываясь на пике моды или на ее периферии, но из моды они не выходят никогда.

На стыке столетий джинсы опять вернулись к своему изначальному прототипу. Модными были объявлены джинсы первоначального покроя из темно-синего деним и комплекты из курток, жилетов, юбок и комбинезонов. Тем не менее мода не может не показать своей самостоятельности - и джинсы начинают подворачивать, чтобы была видна обратная сторона ткани. Возвращение к "штанам Леви" длилось недолго: с джинсами снова начинают эксперименты под воздействием стиля "Гранж" - джинсы "состаривают", рвут, обрезают, не подшивают краев, делают искусственные дыры, а затем зашивают "неумелой" рукой. Для особо утонченных любителей джинсов на них имитируют грязь, как бы брызнувшую из-под колес автомобиля, или черные пятна.

Сегодня снова в моде джинсы покроя Леви, но с новыми дополнениями и эффектами: джинсовые модели "впитывают" модные детали одежды: пояса в виде кулисок, карманы

гардеробе современного человека навсегда.

Татьяна САХАРОВА,  
искусствовед.







## СОЛНЦЕ, НЕБО И ВОДА

### Продолжаем уроки фотографии

**Философы утверждают, что дважды войти в одну и ту же реку невозможно, потому что уже через мгновение она становится немного другой. Иными словами, все течет, все изменяется. Наверное, фотографам эта истина особенно близка и понятна. Ведь если два фотографа снимают один и тот же водоем в одно время, но с разных точек, то результат может быть совершенно различным. И прежде всего это касается окраски воды.**

Впрочем, сама по себе вода абсолютно бесцветна. В этом нетрудно убедиться, налив чистую жидкость в прозрачный стакан или бутылку. И тем не менее даже поверхность отнюдь не кристально чистого болота порой кажется нам голубовато-синей. Но никакого парадокса здесь нет, просто при обычном дневном освещении поверхность воды становится подобной большому зеркалу, и вполне естественно, что большей частью в нем отражается... голубое небо (фото 1). В пасмурную погоду поверхность водоемов приобретает коричневато-зеленоватый оттенок и поэтому становится не столь привлекатель-

ной для пейзажной съемки.

Однако, сделав во время загородной прогулки несколько снимков на берегу водоема, начинающие фотолюбители иной раз с удивлением обнаруживают, что даже в ясный солнечный день поверхность воды выходит белесой, а то и вовсе сероватой. А ведь на небе в то время не было ни одного облачка (фото 2)! И опять-таки ничего странного в этом нет. Просто немногие обращают вни-

мание, что окраска небесного свода в такой день неравномерная. Вокруг солнца она действительно белесая, но чем дальше мы отводим взгляд от светила, тем более интенсивным становится голубой цвет. Иначе



Фото 1



Фото 2

говоря, мы можем изменять "окраску" воды, выбирая ту или иную точку съемки.

Если солнце находится у вас за спиной, то в объектив попадает та часть небосвода, которая окрашена в голубой цвет наиболее интенсивно. В этом случае и поверхность водоема также будет голубой.

Если же солнце светит вам в глаза (а точнее, в объектив), то белесыми будут и небо, и водоем. Правда, при таком освещении на поверхности воды появляются многочисленные блики, которые приятно оживляют кадр. Иногда они могут стать одним из основных элементов композиции. Наверное, все знают о существовании так называемой солнечной (ночью - лунной) дорожки, которую так любят художники и кинематографисты.

**Гелий СВЕТОВ.**

**P.S.** Снимки, которые иллюстрируют данный материал, композиционно выполнены неправильно. Цель, с которой они были сделаны, сугубо прикладная - показать изменение окраски воды в зависимости от положения солнца.

## ТЬФУ, ТЬФУ, ЧТОБ НЕ СГЛАЗИЛИ...

Мою приятельницу Елену можно назвать бизнес-леди. Она консультант в одной из престижных фирм, занимающихся поставками компьютерного оборудования. До недавнего времени дела у нее шли как по маслу: за профессионализм ценило начальство, с коллегами сложились ровные хорошие отношения, зарплату получала приличную и вовремя, ожидалось даже ее повышение.

она решила обратиться к ученому человеку, серьезно занимающемуся психологией и нетрадиционными методами лечения. Несколько откровенных бесед о жизни, 2-3 книги по биоэнергетике помогли моей приятельнице понять, почему в ее жизни произошел столь значительный сбой:

- Меня сглазили, - сказала она мне просто и добавила: - только не смейся, это действительно так. Теперь я ме-

еся пальто, но вдруг решила, что нужно бы мне на рынок приехать второй раз с подружкой. Пусть посмотрит, как сидит оно на мне. Ведь не на один же день его покупаю".

Так вот, когда Нина Васильевна сказала об этом продащице, та, не скрывая досады, процедила сквозь зубы: "Ох как ты меня достала. Знала, что не купишь ты ничего. Иди подальше. Надоела".

"Эта грубость меня задела

сожалению, это воздействие бывает не только полезным, добрым, но и злым. И вот незаметно у человека от дурного слова, неприятного взгляда возникают пробойны в энергетическом каркасе организма, через которые начинают "утекать" силы.

Вот некоторые признаки сглаза. Во-первых, появляется ощущение постоянной усталости. Позже падает настроение, пропадает желание что-

хорошо смывает чужую энергию. А теперь хорошо расчешите волосы. Именно они способны долго сохранять злую энергию. Все эти простые премудрости были знакомы еще нашим бабушкам.

Людей верующих спасает от дурного глаза и нателный крест, они крестятся после того, как столкнулись с неприятным человеком, таким образом защищая себя от бед. Всем остальным помо-



# ТЬФУ, ТЬФУ, ЧТОБ НЕ СГЛАЗИЛИ...

Мою приятельницу Елену можно назвать бизнес-леди. Она консультант в одной из престижных фирм, занимающихся поставками компьютерного оборудования. До недавнего времени дела у нее шли как по маслу: за профессионализм ценили на равных хорошие отношения, зарплату получала приличную и вовремя, ожидалось даже ее повышение. Дома тоже полный порядок: основательный муж, успешно занимающийся коммерцией, и дочь-подросток, за которой присматривает пока еще бодрая и жизнерадостная бабушка, мать мужа.

Однако в последнее время стало происходить что-то странное: за какие бы дела ни бралась Елена, обязательно на пути возникала масса препятствий. Стала ссориться с коллегами, свекровью, возникло напряжение в отношениях с мужем. Даже милая и покладистая дочь вдруг начала постоянно обижаться на мать, спорить не по делу. В общем, сникла наша Елена.

Ум у Елены практичный, я бы сказала - мужской, недаром с отличием технический вуз окончила. И вот, поразмыслив как-то серьезно над складывающейся ситуацией,

она решила обратиться к ученому человеку, серьезно занимающемуся психологией и нетрадиционными методами лечения. Несколько откровенных бесед о жизни, 2-3 книги по биоэнергетике помогли моей приятельнице понять, почему в ее жизни произошел столь значительный сбой.

- Меня сглазили, - сказала она мне просто и добавила: - только не смейся, это действительно так. Теперь я меняю некоторые свои привычки, дабы привести в норму свое состояние. Как это сделать, меня научили. Хочешь, с тобой поделюсь?

Я согласилась, вспомнив не только некоторые ситуации из собственной жизни, но и письмо в редакцию. Приводить его все не имеет смысла, оно достаточно длинное. А суть в том, что наша читательница Нина Васильевна из Пензенской области рассказывает, как однажды, приехав в город за покупками, долго на вещевом рынке примеряла пальто. "Сделать выбор быстро не могла, уж больно мне трудно деньги достаются, чтобы легко с ними расставаться, - рассказывает она в письме. - А продавец все торопила, время близилось к 15 часам, и она начала укладывать свой товар. И я готова была уже купить приглянувшееся пальто, но вдруг решила, что нужно бы мне на рынок приехать второй раз с подружкой. Пусть посмотрит, как сидит оно на мне. Ведь не на один же день его покупаю".

Так вот, когда Нина Васильевна сказала об этом продавщице, та, не скрывая досады, процедила сквозь зубы: "Ох как ты меня достала. Знала, что не купишь ты ничего. Иди подальше. Надоела".

"Эта грубость меня задела так, что, добравшись домой, я совсем сникла, - пишет читательница. - И правда, не поехала на следующий день на рынок. Сильно заболела. Больше месяца пролежала с повышенным давлением, головными болями, головокружением. Считаю, что та крикливая продавщица с рынка сглазила меня. Хочу посоветовать другим: не связывайтесь со злыми людьми. От них много бывает бед".

А мою приятельницу Лену, как она поняла, подвела самоуверенность. "На вопросы "Как дела? Что у тебя дома? Как здоровье?" я всегда спешила ответить: все отлично и радостно рассказывала знакомым и коллегам про свои успехи. Теперь, как меня научили и мудрый человек, и книжки, буду не столь доверчивой".

Итак, как утверждают исследования серьезных специалистов, сглаз существует, это зачастую неосознанное вторжение чужой энергии в наше биополе. Чаще всего вторгаются в наш мир, нарушая его целостность, люди, обладающие мощной энергетикой. Особенно подвержены сглазу люди очень доверчивые, сильно уставшие. Ослабленный организм как губка впитывает чужую энергию-информацию. К

сожалению, это воздействие бывает не только полезным, добрым, но и злым. И вот незаметно у человека от дурного слова, неприятного взгляда возникают пробоины в энергетическом каркасе организма, через которые начинают "утекать" силы.

Вот некоторые признаки сглаза. Во-первых, появляется ощущение постоянной усталости. Позже падает настроение, пропадает желание что-либо делать. А дальше как по накатанной дорожке исчезают сон и покой. До депрессии тут рукой подать. Иногда в подобной ситуации резко снижается вес, появляются на лице и теле угри, на голове перхоть, начинаются беспричинные головные боли, ломота во всем теле. Может даже появиться сыпь.

Сегодня уже доказано, что с помощью сконцентрированного взгляда можно управлять двигательными функциями других людей. Вспомните красавицу колдунью Олесю из одноименного рассказа А. Куприна, обладавшую уникальными способностями воздействовать на любого человека. Злой взгляд приводит человека к болезни, а добрый подбадривает, вселяет силы. Давайте теперь поговорим о защите от дурного, или, как в старину его еще называли, черного, глаза.

Для того чтобы тебя не сглазили, следует повнимательнее относиться к ближайшему окружению. Разумно не обзаводиться случайными знакомыми, не подходящими для дружбы и общения.

Не воспринимайте серьезно ластивые слова в свой адрес от неприятного вам человека. В этом случае невольно снимете защиту с себя и пропустите внутрь чужую недоброжелательную энергию.

Сами никому не завидуйте, это вредно для здоровья, и другим лучше не давайте повода для зависти.

Но как быть, если вы считаете, что все же получили сглаз? Давайте научимся от него избавляться.

Вы пришли домой с работы. Первым делом примите душ. Вода, особенно прохладная,

хорошо смывает чужую энергию. А теперь хорошо расчешите волосы. Именно они способны долго сохранять злую энергию. Все эти простые премудрости были знакомы еще нашим бабушкам.

Людей верующих спасает от дурного глаза и натальный крест, они крестятся после того, как столкнулись с неприятным человеком, таким образом защищая себя от бед. Всем остальным поможет защититься от сглаза долгое созерцание пламени горящей свечи, сжигающей все негативное, накопившееся вокруг. Профилактикой от сглаза послужит и длительный взгляд в синее небо. Восточные целители советуют подставлять глаза утренним лучам солнца. Есть и еще более простые и известные с детства способы защиты организма от негативного вторжения. Обыкновенная английская булавка, воткнутая в одежду острым концом вниз, принимает на себя все удары извне, переводя их вниз, к земле.

Вы можете верить или не верить этим способам защиты. Но вспомните о них хотя бы тогда, когда столкнетесь с человеком, неприятным для вас. По крайней мере, при разговоре с ним положите ладони своих чуть скрещенных рук на солнечное сплетение. Тем самым защитите себя от удара. Вам наверняка удастся сохранить хорошее настроение, бодрость духа и здоровье. Все это хорошо знали наши предки. А они были куда крепче, чем мы. Давайте же поучимся у них тому разумному, чему научила их природа.

**Светлана ДОЛЖЕНКО.**  
(«Наша Пенза»).



**Госпожа АНЖЕЛИКА**  
Зеленый цвет - цвет надежды и жизни

Старинное  
Венгерское  
Гадание.

Тел.: (095)  
212-15-35  
766-70-70

Гадание  
по картинке  
по руке и воде  
ответит воров  
снимет сглаз  
почему поможет  
в бизнесе и  
карьере

Даст талисман,  
приносящий  
удачу.





## МНОГОСЛОЙНЫЙ САПОЖОК

Наша овчарка сильно порезала лапу. Как с ней гулять? Мы боимся, что в рану попадет грязь. Нам посоветовали надевать на ногу полиэтиленовый пакет, но он почти сразу рвется.

**Ольга СУХОРУКОВА.**  
Брянск.

Ваши опасения вполне обоснованны. Действительно, если рана глубокая, то она при ходьбе может открываться, начать кровоточить, в нее будет попадать грязь, сквозь бинт просочится грязная вода и начнется нагноение. Поэтому перед каждой прогулкой делайте для травмированной лапы многослойный сапожок. Сначала накладываете стерильную повязку, затем надеваете на повязку пакет из плотного полиэтилена. А поверх полиэтилена обматываете лапу обыкновенным лейкопластырем - он сыграет роль подошвы, так как достаточно прочен. И разумеется, пока рана не заживет, постарайтесь гулять с собакой недолго, лучше выводите ее почаще, на 10-15 минут, чтобы травмированная лапа подвергалась меньшим нагрузкам.

**Наталья ШАХОВСКАЯ, кинолог.**

## ВСЕ, КАК У ЛЮДЕЙ

Бывает ли у собак мастопатия? Если да, как ее лечить?

**Маргарита РЮМИНА.**  
Санкт-Петербург.

Естественно, как и у людей, у млекопитающих может развиваться мастопатия. И так же, как у людей, мастопатия у животных лечится более или

менее успешно, консервативно или оперативно, в зависимости от стадии и медицинских показаний. При первых признаках (уплотнения в районе молочных желез) собаке можно начать давать специальную пищевую добавку "Кламин", которая является неплохим профилактическим средством. Но с визитом к врачу лучше не затягивать - мастопатия может переродиться в злокачественную опухоль. Тогда без серьезной операции не обойтись.

## БАВНЫЙ ДЕНЬ ДЛЯ МУРКИ

Можно ли мыть кошек?



## "ЗОЛОТАЯ" СОБАКА

Мощный золотисто-розовый пес вместе с мальчишками азартно носился за футбольным мячом по школьному двору. Вдруг кто-то из ребят перекинул мяч через забор, в воздухе метнулось золотистое тело, и через минуту уже с мячом в зубах собака остановилась около худенького паренька. Хвост радостно вилял, переливаясь на солнце, веселые темно-карие глаза словно говорили о счастье, которое испытывал пес от игры. Я остановилась, засмотревшись на это великолепное животное. Так я впервые познакомилась с золотистым ретривером, и хотя потом не раз любовалась этими действительно необыкновенно красивыми и умными собаками, первое впечатление

эта порода появилась в результате целенаправленной работы английских собаководов. Основным назначением ретривера было разыскать птицу, поднять ее (согнать) с места, а затем, когда она упадет после выстрела, вновь отыскать и принести охотнику.

По мере уменьшения количества дичи и соответственно увеличения быстроты поиска английских легавых это совмещение двух довольно различных обязанностей стало представлять некоторые неудобства: собаки не имели времени отдохнуть от своей скачки. И тогда английские спортсмены, люди в общем-то состоятельные, решили, что удобнее брать с собой еще и другую собаку, которая бы только находила упавшую птицу и при-

бы опытных заводчиков этой породы. Если таковых знакомых у вас не имеется, то лучше обратиться в клуб, где вас проконсультируют и дадут адреса заводчиков, у которых сейчас есть щенки или будут в ближайшем будущем. Покупка щенка на "Птичьем рынке", к сожалению, часто заканчивается печально. Либо это вовсе не породистый пес, либо, что намного хуже, щенок оказывается болен. Если вы хотите быть уверены, стоит потратить больше усилий и больше денег, но зато и иметь больше гарантий, что у вас вырастет здоровая породная собака.

К сожалению, как у многих крупных пород, у ретриверов достаточно часто встречается вывих тазобе-



дей, у млекопитающих может развиваться мастопатия. И так же, как у людей, мастопатия у животных лечится более или

качественную опухоль. Тогда без серьезной операции не обойтись.



## БАНИЙ ДЕНЬ ДЛЯ МУРКИ

Можно ли мыть кошек?  
Как часто это можно и нужно делать?

**Екатерина ФОМИНА.**  
г. Заринск  
Алтайского края.

Кошек лучше вообще не мыть - они прекрасно справляются с этим сами, вылизывая себя язычком, а моющие средства нарушают жировой баланс кожи животного, могут вызвать шелушение, появление перхоти. Если уж киска у вас регулярно ходит на улицу, пачкается, то мойте только специальным зоошампунем для кошек, не чаще, чем один раз в 3-4 месяца. А сильно загрязненные места на шерсти (например, влезла кошка в гудрон или в краску) лучше даже не отмывать, а выстригать.

## САМ СЕБЯ ЛЕЧИТ

У нас песик иногда (в последнее время - часто) вдруг начинает есть палки, траву, дома лижет пол, ковер. Потом его тошнит. Что это за болезнь?

**Сергей АКСЕНОВ.**  
Москва.

образом животное может реагировать на те или иные продукты. Следует сдать фекалии собаки на анализ для выявления гельминтов или хотя бы профилактически дать какое-нибудь глистогонное средство, некоторое время подавать ей препарат "Желчевом". Если же собака будет продолжать провоцировать приступы рвоты, обратитесь к ветеринару.

**Людмила АЛЕКСЕЕВА,** ветеринарный врач.

глаза словно говорили о страхе, которое испытывал пес от игры. Я остановилась, засмотревшись на это великолепное животное. Так я впервые познакомилась с золотистым ретривером, и хотя потом не раз любовалась этими действительно необыкновенно красивыми и умными собаками, первое впечатление "золотого" пса, летящего с мячом в зубах, до сих пор остается очень ярким.

Об этой собаке в кинологической литературе вы не найдете ни одного отрицательного отзыва. Зато достоинств масса: превосходная подружейная собака; нежная и ласковая с детьми; умна, покладиста, добродушна.

Происхождение этой породы до сих пор вызывает споры. Некоторые считают, что она произошла от дрессированных "русских овчарок", которых лорд Твидмаут увидел на цирковом представлении в Брайтоне в 1860 году. Романтикам импонирует легенда о русских цирковых собаках, которые настолько пленили лорда Твидмаута, что он купил все до одной и занялся их разведением, перелив для более острого чутья кровь бладхаундов. Другие утверждают, что начало породы положил помет длинношерстных щенков, полученных от скрещивания ретривера со спаниелем.

Исходная же порода - лабрадор-ретривер также овеяна ореолом загадочности. Наиболее распространена красивая версия о происхождении лабрадоров - они завезены в Великобританию рыбаками с малонаселенного острова Ньюфаундленд (а не с Лабрадорского полуострова) в 30-х годах прошлого века. Их работа в те времена сводилась к тому, чтобы вытаскивать сеть на берег. Эти собаки отлично плавают. А по мнению Леонида Павловича Сабанеева - русского ученого, охотоведа, кинолога, издававшего на свои средства журнал "Природа и охота", -

ных обязанностей стало представлять некоторые неудобства: собаки не имели времени отдохнуть от своей скачки. И тогда английские спортсмены, люди в общем-то состоятельные, решили, что удобнее брать с собой еще и другую собаку, которая бы только находила упавшую птицу и приносила ее. Таким образом, значение первых английских ретриверов имело большую аналогию с ролью ищеек. Сначала для этих целей использовались, очевидно, другие собаки, приучавшиеся к поноске, преимущественно спаниели, пудели, водолазы и их помеси. Для скрещивания брались всевозможные породы: шотландские колли, ирландские водяные спаниели, бладхаунды, фоксхаунды, даже бульдоги и терьеры.

Но использование ретриверов на охоте по их прямому назначению позволило выявить другие их замечательные способности, которые помогли их использовать в поисково-спасательных службах, в армии и полиции, как собаку-поводыря для слепых и как собаку-компаньона, и как собаку-сиделку.

Можно еще долго рассказывать о замечательных качествах золотистого ретривера и его ближайшего родственника - лабрадора-ретривера, который, может быть, и не так красив, но обладает всеми теми же достоинствами.

Основные окрасы лабрадора: черный, желтый и шоколадный. На теле не должно быть никаких отметин, кроме небольшого пятна на груди. Эта порода - одна из самых популярных не только в Великобритании, но и во всем мире.

Если вы решили остановить свой выбор на золотистом ретривере или лабрадоре, то относитесь очень серьезно к вопросу покупки щенка. Наиболее разумный подход - обратиться к знакомому опытному "собачнику", который бы помог при выборе щенка и, возможно, даже посоветовал

ит потратить больше усилий и больше денег, но зато и иметь больше гарантий, что у вас вырастет здоровая породная собака.

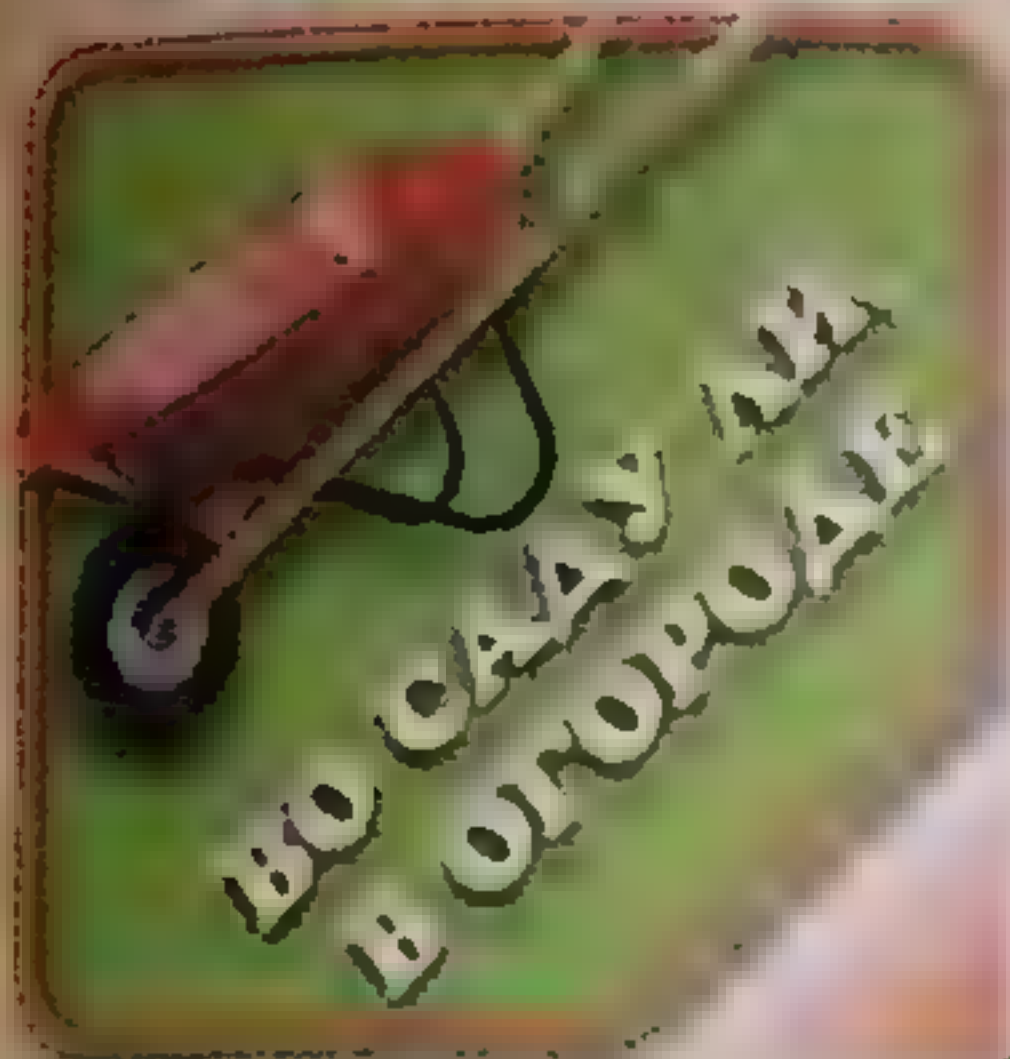
К сожалению, как у многих крупных пород, у ретриверов достаточно часто встречается дисплазия бедра, что является серьезным дефектом, так как может привести к инвалидности. Это заболевание не является врожденным, но может развиваться в любом возрасте вплоть до 18 месяцев. Дефект можно выявить значительно раньше путем рентгенографии тазовой области. Внешними признаками являются нежелание двигаться, хромота, неподвижность бедренного сустава. Для того чтобы избежать или, по крайней мере, уменьшить вероятность подобного заболевания, во всех уважающих себя клубах, прежде чем разрешить собакам вязку, требуют результаты проверки будущих родителей на дисплазию бедра и отбраковывают всех собак, среди потомков которой наблюдаются пораженные щенки.

Именно поэтому при приобретении щенка помимо щенячьей карточки (а не родословной, т.к. у породных собак щенячью карточку меняют на родословную после прохождения щенком специальной выводки) попросите показать результаты проверки на дисплазию бедра обоих родителей щенка.

Надеюсь, что эти советы хоть немного помогут вам при его выборе, и вы приобретете замечательного, здорового и красивого друга, который своей преданностью, любовью и веселым дружелюбным характером поможет вам спокойней относиться к любым неожиданностям нашей российской действительности.

**Татьяна АГАРКОВА,**  
кинолог.





В прошлом году приобрел небольшой участок земли. Для начала хотел бы посадить немного цветов. Но опыта садоводства у меня нет. Посоветуйте, какие растения будут расти и цвести при самом простом уходе.

**Александр ВЕРНОВ,**  
г. Серпухов  
Московской области.



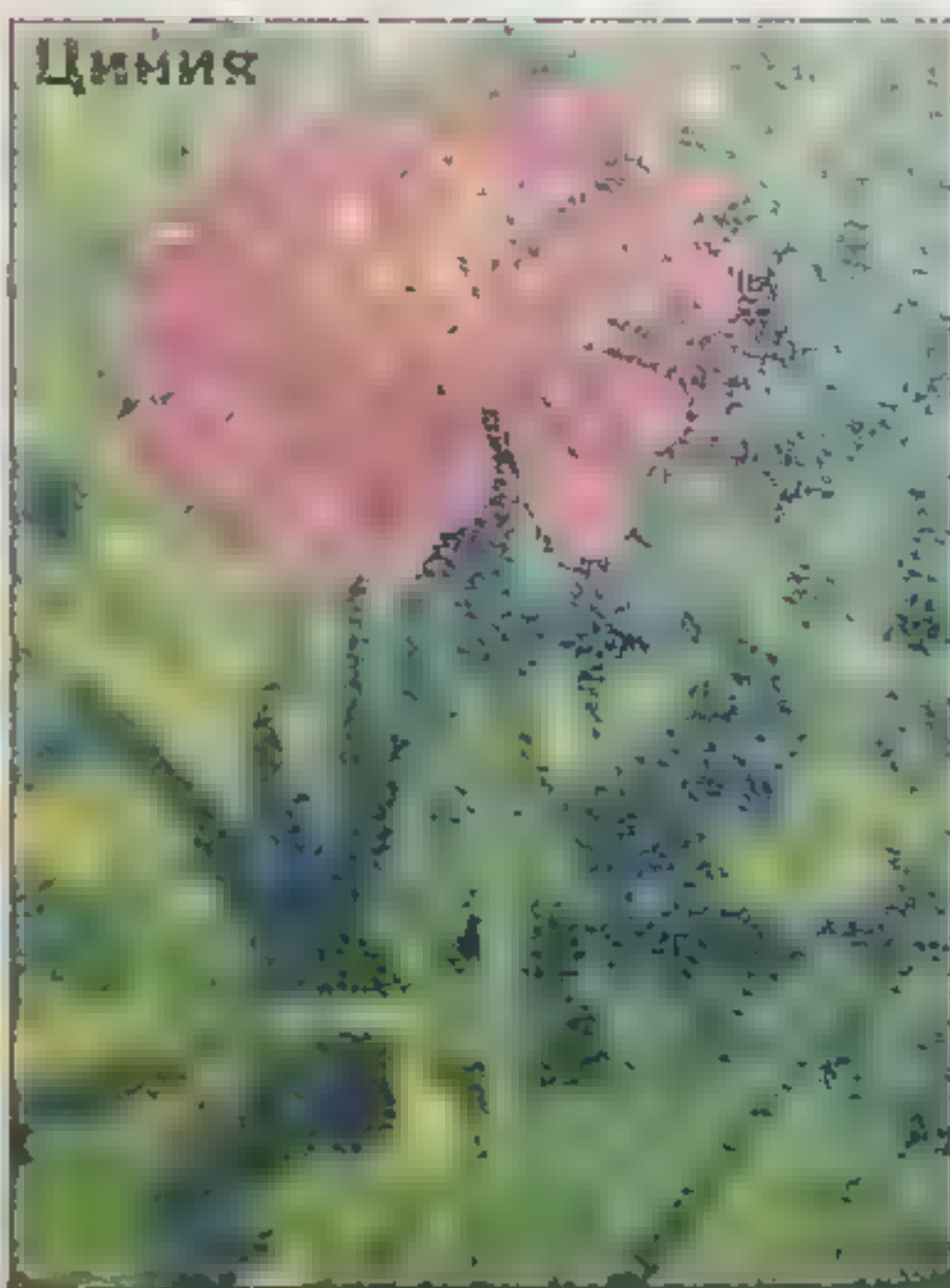
Нарцисс

Наиболее неприхотливым многолетним цветком по праву считается гибридный лилейник. На одном месте он может расти на протяжении десятков лет. Его утолщенные корни способны накапливать значительное количество резервной влаги, поэтому лилейник относительно

## ПРОСТО, НО СО ВКУСОМ

легко выдерживает сухую и жаркую погоду. Растение морозостойко, поэтому в зимнем укрытии не нуждается. Сорта лилейника цветут в самое разное время. Наиболее ранние распускаются уже в конце мая, а поздние украшают сад до заморозков.

Окраска лепестков лилейника не очень разнообразная, как правило, это различные комбинации желтых и розовых от-



Циния

тенков. Но зато некоторые сорта обладают сильным приятным ароматом.

Из луковичных растений рекомендуем выбрать нарциссы. В отличие от тюльпанов их не нужно каждый год выкапывать, а затем снова сажать. На одном месте нарциссы успешно растут до тех пор, пока многочисленные луковицы не начнут теснить друг друга. Но это произойдет не раньше чем через 5-6 лет.



## НАСТОЯЩАЯ МИМОЗА

Обычно мимозой называют мужские соцветия акации серебристой - те самые желтые пушистые веточки, которые ранней весной привозят из южных областей страны.



Настоящая мимоза, как и акация серебристая, тоже относится к семейству бобовых. Но цветет она несколько иначе - небольшими шаровидными соцветиями розово-фиолетовой окраски. Впрочем, в мимозе привлекательны не столько цветы, сколько листья. Стоит только к ним прикоснуться, как отдельные листочки тут же складываются, а черешки опускаются. Причем это движение достаточно быстрое, оно происходит всего за 1-2 секунды.

Среди растений подобными двигательными способностями обладают только немногие насекомоядные виды.

Вообще мимоза - это многолетний кустарник, но в комнатных условиях его выращивают как однолетник. Семена растения высевают ранней весной и после образования 1-2 настоящих листьев пикируют в отдельные горшочки. Мимоза не любит малоплодородной почвы и страдает даже от небольшого недостатка воды. Летом растение желательно притенять.

## ПЕРЧИК В СТИЛЕ "ДИСКО"





ливать достаточно большое количество резервной влаги, поэтому лилейник относительно

не очень разнообразная, как правило, это различные комбинации желтых и розовых от-

тветов. Но это произойдет не раньше чем через 5-6 лет.

срезке. Семена растения можно посеять прямо в грунт, но лучше вырастить рассаду.

дываются, а черешки опускаются. Причем это движение достаточно быстрое, оно происходит всего за 1-2 секунды.

Среди растений подобными двигательными способностями обладают только немногие насекомоядные виды.

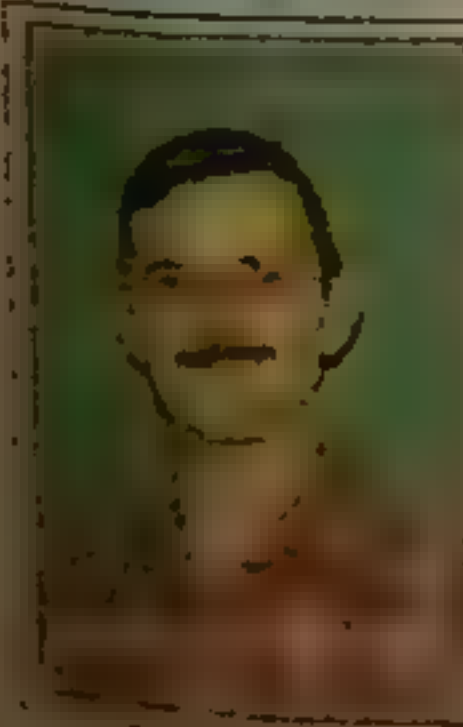
Вообще мимоза - это многолетний кустарник, но в комнатных условиях его выращивают как однолетник. Семена растения высевают ранней весной и после образования 1-2 настоящих листьев пикируют в отдельные горшочки. Мимоза не любит малоплодородной почвы и страдает даже от небольшого недостатка воды. Летом растение желательно притенять и периодически опрыскивать. Подкормки проводят раз в 10-15 дней обычным удобрением для комнатных цветов. О том, что растение испытывает какие-либо проблемы, догадаться нетрудно - листья в такой ситуации все так же складываются и опускаются.

## ПЕРЧИК В СТИЛЕ

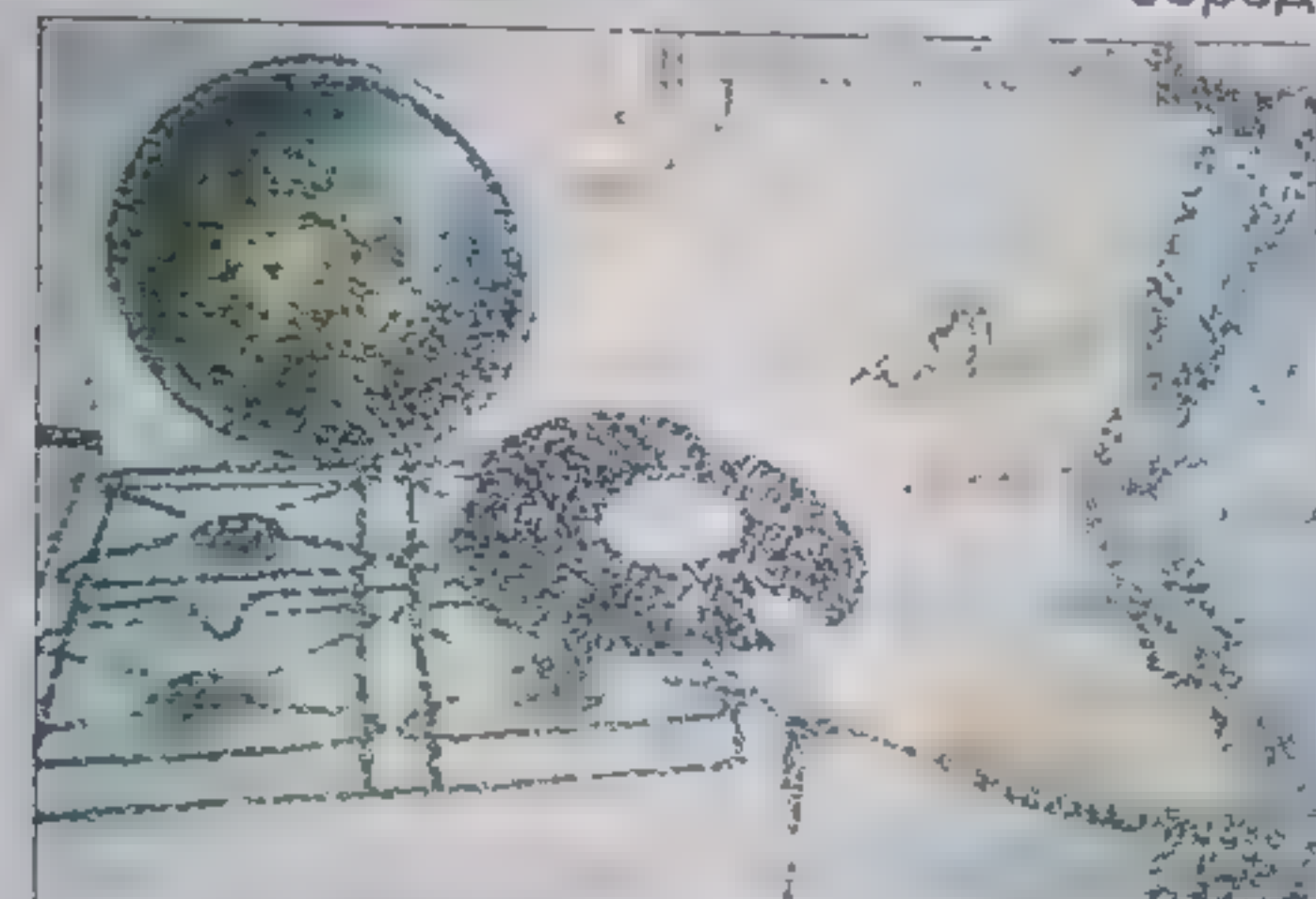
### "ДИСКО"



В начале ноября я посеяла комнатные перчики по одному семечку в горшочки для рассады со съёмными доньшками. Принялись все до одного, поднялись, и уже к Новому году зацвели мои перчики, даже перчинки появились.



Раздел ведет обозреватель "Друга дома" - агроном, цветовод и фитодизайнер Михаил ВОРОБЬЕВ



И вдруг я стала замечать, что остановились они в росте, цветочки стали опадать, не образуя завязи. Что же случилось? И подкармливала я их, и золы древесной подсыпала - ни с места, скучные какие-то стали. И тут я догадалась - тесно моим перчикам в маленьких горшочках. Решила проверить. Надавила снизу на доньшко, вынула земляной ком. Оказалось, что и земля там почти нет, все корнями переплелось, некуда им расти.

Срочно надо было пересаживать. А где вдруг сразу возьмешь 20 больших горшочков? И решила я сделать горшочки сама из обыкновенных старых затертых пластинок, которых у нас оказалось немало.

Сначала сделала "болванку", на которой буду делать горшки: взяла двухлитровую пластиковую бутылку, отрезала верхнюю часть, поставила

ее на стол вверх дном - "болванка" готова. Затем надела хлопчатобумажные перчатки и стала нагревать пластинку над газовой горелкой. Пластинку держала на высоте не менее 5 см от пламени, постоянно поворачивая, чтобы она прогревалась равномерно. Не прогревала только середину, оклеенную бумагой. Как только пластинка становилась мягкой, я быстро надевала ее на "болванку". Пластинка гнется, края свисают, как юбочка. Я в течение минуты загибала края, делая их похожими на форму для кекса - волнообразными. Если не успевала до конца закончить и пластинка застыла, я разогревала край пластинки еще раз.

Через минуту красивый вместительный горшочек готов. Даже отверстие для стока воды есть. Осталось только положить камешки на дно, подсыпать земли, сделать перевалку, с краев добавить земли, полить, на сутки убрать с окна.

Ни один перчик не заболел, а ведь я их пересаживала с цветами и даже с плодами! Через три дня перчики распустились, зазеленели, обильно покрылись цветами, а сейчас уже на них много красных стручков. Так красиво! За окном метель, а на подоконнике огород. А как вкусен наваристый борщ со свежим, острым и душистым перчиком!

Людмила СЕРГЕЕВА.  
с. Родино  
Алтайского края.

## РАССАДА РАССАДЕ РОЗНЬ

В прошлом выпуске "Друга дома" была опубликована заметка "Огород начинается на подоконнике", в которой Михаил Морковкин рассказывал о выращивании рассады овощей в домашних условиях. Не знаю, заинтересует ли вас мое письмо, но я хотела бы высказать критические замечания в адрес этого садовода.

Автор предлагает пикировать сеянцы в баночки из-под молочных продуктов емкостью 500-700 мл. Конечно, растениям в таких условиях будет не плохо, а какое огороднику? Ведь на подоконнике таких горшочков поместится не так уж много. Не лучше ли воспользоваться методом малообъемной культуры и выращивать рассаду в стаканчиках емкостью 100-150 мл? Правда, поливать и удобрять такие растения нужно более часто, но зато экономятся место, почва, да и перевозить такие растения намного легче. Некоторые садоводы умудряются вырастить рассаду томатов в яичной скорлупе и при этом получают неплохие урожаи.

Ну и наконец, о световом режиме. Морковкин предлагает повесить над подоконником лампу дневного света. Но давайте посчитаем, сколько стоит эта лампа и сколько придется потратить электричества, чтобы вырастить хорошую рассаду. Я лично для этих целей уже много лет пользуюсь очень простым и дешевым отражателем естественного света. Это всего-навсего кусок плотного картона, оклеенный фольгой. Конечно, может быть, этот способ не столь эффективен, как дополнительная подсветка, но зато намного дешевле.

Раиса РАГОЗИНА.  
г. Чехов  
Московской области.

От редакции. Данный способ выращивания рассады, впрочем, как и тот, который был описан в предыдущем номере, с одинаковым успехом может быть использован садоводами-любителями. Это два разных способа решения одной проблемы, и каждый из них имеет свои достоинства и недостатки.







# УХОДЯ - УХОДИ

*Мужчина обычно тяжело переживает развод, особенно если он произошел не по его вине. И многие жалуются, что никак не могут найти себе новую подругу жизни, выбрать правильную линию поведения с "бывшей", да и вообще жизнь не входит в нормальную колею. Как же выйти из этой стрессовой ситуации?*

**Прекратите считать бывшую жену членом своей семьи.** Сплошь и рядом мужчина, особенно если он с супругой "расстались друзьями", продолжает общаться с ней, звонит по нескольку раз в неделю, советуется по тем или иным вопросам, навязывает свою помощь и просит ее помочь в чем-либо. Это абсолютно тупиковая модель отношений, ибо она не позволяет мужчине обращать внимание на других женщин с целью найти новую подругу. Глубоко в сознании сидит ощущение, что "бывшая" по-прежнему остается близким человеком, что к ней можно прийти поужинать, поплакаться, в особо тяжелых случаях подкинуть на стирку рубашки или постельное белье. Иначе говоря, он как бы погружается в прошлое, живет в нем. А "бывшая" вовсе не стремится возобновлять с ним отношения, а кормит его и общается только потому, что "как-то неудобно отказывать - все-таки отец моего ребенка".

**Прекратите вести себя как член "той" семьи.** Теперь, когда вы разошлись, единственное, что вас связывает с этой женщиной, - ребенок, если он есть. Мужчина же твердо занимает позицию: мы с тобой разошлись, но с твоими родителями я

бы его пригласили на день рождения бабушки, живо интересуется делами и здоровьем всех остальных родственников. И почему-то очень обижается, когда его никуда не приглашают, не информируют о делах и здоровье и вообще по большому счету его существование никого не интересует. Это еще более тупиковая модель поведения, чем первая: мужчина - опять-таки подсознательно - отрезает себе путь к возможности создания новой семьи. А если еще и все домашние "бывшей" изображают вежливых людей и привечают его, бедный экс-муж стопроцентно обречен на одиночество, а общение с "бывшей", которая по тем или иным причинам на регулярном его присутствии на семейных торжествах, мягко говоря, не настаивает, ничего, кроме обиды, не вызывает.

**Активный поиск.** Как это ни парадоксально, но мужчина, желающий поскорее поставить крест на прошлом и создать новую семью, отпугивает женщин. Во-первых, такая позиция носит некий оттенок демонстративности. Он прямо-таки сватов засылает ко всем знакомым, старым подругам, чуть ли не на улице знакомится со словами: "Де-

стенького" и каждой потенциальной жене начинает "петь", как его бросили и как он ориентирован на "образцовую семью". Но женщины очень быстро начинают понимать, что их хотят использовать, если можно так выразиться, в качестве клина - мужчине интересна не она сама по себе, а некий образ семьи в ее лице. Да и "несчастненькие" мало кого привлекают.

Не менее вредна и **пассивность**. Мужчина не то чтобы машет на себя рукой, но спокойно "живет надеждой": "Она еще пожалеет, а я один не останусь". Только вот "она" почему-то жалеть не спешит, и подобное сознание начинает отражаться на его бытии: он не следит за своей внешностью, не обращает внимания на женщин, утешая себя статистикой, что одиноких женщин больше, чем мужчин. Но что бы статистика ни утверждала, позариться на такого одинокого может только дама с жизненной установкой типа "хоть какой, но все-таки мужик; женю его на себе, а там посмотрим".

**Стереотип поведения.** Особенно это касается мужчин, проживших в браке более 8-10 лет. За это время они привыкают к какой-то конкретной женщине и ведут себя в соответствии с неким устоя-

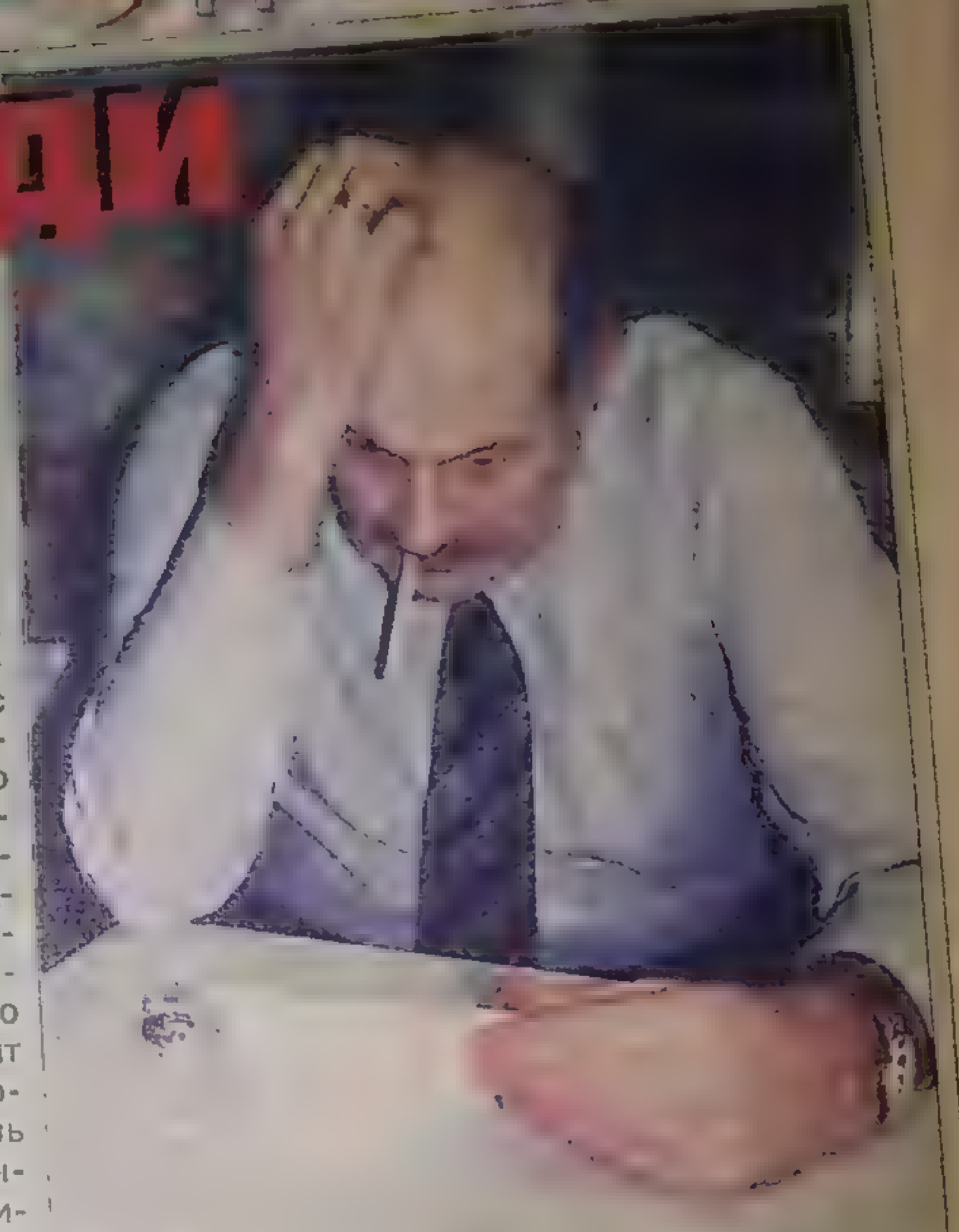
этом стереотип менять, заводя знакомства с другими женщинами. То есть они нормально общаются с представительницами прекрасного пола, заводят романы, которые очень быстро кончаются пшиком, ибо муж-

чина начинает копировать стиль отношений со своей бывшей женой. Например, если в семье был принят затворнический образ жизни с редкими выездами к родственникам ("семья закрытого типа") с принудительным культивированием вертикальных связей (главное - родня до седьмого колена), то новая подруга вполне может принадлежать к "открытому" типу семьи, где главное - горизонтальные связи (друзья - приятели), а родня - два-три самых близких человека: отец - мать, брат - сестра...

Итак, если мужчина хочет наладить свою жизнь после развода, он должен уметь сказать себе: меня с этой женщиной более ничего не объеди-

няет (кроме детей, если они есть). Не обязательно расставаться со скандалом, можно расстаться друзьями. Но вот общение, по крайней мере первые год-два, надо свести к минимуму, чтобы стресс от расставания прошел легче. Нельзя думать о создании новой семьи, оглядываясь на прошлое; в конце концов, день вчерашний прошел, жить вам днем сегодняшним, а ведь будет еще и завтрашний день! Короче, уходя - уходи.

**Марина ЭСТЕР,**  
ведущий эксперт Центра  
психологических  
исследований "Гименей  
плюс".





только потому, что "как-то не-удобно отказывать - все-таки отец моего ребенка".

**Прекратите вести себя как член "той" семьи.** Теперь, когда вы разошлись, единственное, что вас связывает с этой женщиной, - ребенок, если он есть. Мужчина же твердо занимает позицию: мы с тобой разошлись, но с твоими родными я не ссорился. Поэтому продолжает звонить и поздравлять с праздниками тестя с тещей, напрашивается, что-

ни, желающий поскорее поставить крест на прошлым и создать новую семью, отпугивает женщин. Во-первых, такая позиция носит некий оттенок демонстративности. Он прямо-таки сватов засылает ко всем знакомым, старым подругам, чуть ли не на улице знакомится со словами: "Девушка, вы только чего не подумайте, я с серьезными намерениями..." А во-вторых, мужчина в этой ситуации сплошь и рядом надевает маску "несча-

нной устояв-какой, но все-таки мужик, женю его на себе, а там посмотрим".

**Стереотип поведения.** Особенно это касается мужчин, проживших в браке более 8-10 лет. За это время они привыкают к какой-то конкретной женщине и ведут себя в соответствии с неким устоя-

в-горизонта (завтрашний день зья - приятели), а родня - два-три самых близких человека: отец - мать, брат - сестра...

Итак, если мужчина хочет наладить свою жизнь после развода, он должен уметь сказать себе: меня с этой женщиной более ничего не объеди-

завтрашний день ухода - уходи.

**Марина ЭСТЕР,**  
ведущий эксперт Центра  
психологических  
исследований "Гименой  
плюс".

## СТОЛ ДЛЯ ТЕСНОЙ КУХНИ



Мы с супругой живем в малогабаритной "двушке". На кухне - 5,2 кв. м - очень тесно, жена все время жаловалась. И я вот что придумал: сделал неширокий складной стол. Закрепил его за подоконник. Правда, пришлось попотеть и потратиться - купить специальное твердосплавное сверло для камня. На подоконнике снизу укрепил две воротные петли: на цементный раствор посадил болты (головками внутрь, резьбовой частью наружу), привинтил петли. К другим половинкам петель привинтил доску. Когда ее поднимаешь, она ложится вровень с подоконником. Откидную ножку я смастерил из старой раскладушки. Теперь, когда в столе нет необходимости, он висит в сложенном состоянии и вообще не занимает места. А переводится в рабочее положение двумя движениями: поднял доску, откинул ножку - и все. Супруга очень довольна. Надеюсь, многие обитатели "малометражек" возьмут мой метод на вооружение.

**Артем САБУРКИН. Москва.**

## САМОДЕЛЬНЫЙ СТЕКЛОПАКЕТ

Хочу рассказать читателям "Друга дома", как самому сделать самый настоящий стеклопакет: спаренное оконное стекло с воздушной прослойкой. Если установить в рамах такие стекла, то в квартире станет гораздо тише и теплее.

Делается стеклопакет так. Снимаете штапики, удерживающие стекло в раме, затем из картона вырезаете прокладки шириной 10 мм и сажаете на масляную краску по периметру стекла. Затем мажете картон краской еще раз и накладываете сверху еще одно стекло. Картон можно заменить резиновой лентой. Толщина прокладки 1-3 мм. После этого аккуратно промазываете замазкой по периметру стекла и прибиваете штапики. Воздушная прослойка между стеклами послужит отличной звуко- и теплоизоляцией.

**Дмитрий САВЧУК. Омск.**

Как удалить старую водоземulsionную краску с потолка?

**Виктор ЛАЗАРЕВ.**  
г. Люберцы  
Московской области.

## ЧИСТО- НАЧИСТО

Для начала простучите потолок киянкой: там, где краска плохо держится, она потрескается, и ее легко можно будет соскрести шпателем, скребком. Там, где краска не трескается и не отскребается, наклейте старые газеты. Когда клей высохнет, краска легко отойдет вместе с ними.

Хотя очищать потолок полностью имеет смысл только в том случае, если вы собираетесь его красить или белить. Если же вы планируете оклеивать потолок плитками, то водоземulsionку можно не удалять - плитки клеятся сразу на нее, только отскребите краску там, где она трескается.

**Алексей ТУМАНОВ.**

# КУПИ НОВЫЙ КОМПЬЮТЕР

## Стань Пассажиром Прогресса!



# QUATRUM

**Технософт - компьютерный центр  
предлагает компьютер**

**QUATRUM-Standart  
на базе процессора Intel® Pentium® 4  
с тактовой частотой 1.50 ГГц.**

**Тел. 261-34-01 E-mail: contacts@pcife.ru  
М. "Бауманская", ул. Старая Басманная, д. 25.**

Логотипы Intel Inside и Pentium являются зарегистрированными товарными знаками Intel Corporation.





Фаршированная рыба всегда считалась тем блюдом, которое украсит любой праздничный стол. Однако приготовить ее не так-то просто. И у каждой хозяйки существует множество маленьких секретов, как сделать кушанье наиболее удачным. Сегодня в Клубе взаимопомощи наши читатели по просьбе **Юлии МАТВЕЕНКО** из Новосибирска поделились своими рецептами фарширования рыбы.

**Вот что предлагает Галина ЛЯЛИНА** из г. Заводоуковск Тюменской области.

## ФАРШИРОВАННАЯ ЩУКА

Вам потребуется: щука весом 1 кг, 75 г белого хлеба, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 70 г сливок, соль, молотый перец, мускатный орех, 50 г кореньев, специи, вода. Для украшения - лимон, лук-порей, вареная морковь, консервированный горошек.

Рыбу разделайте на филе, осторожно сняв кожу. Филе пропустите через мясорубку, смешайте с размоченным в молоке или воде белым хлебом, слегка обжаренным на масле рубленым луком и все снова пропустите через мясорубку. Затем добавьте яйца, соль, молотый перец, тертый

ломтиками, не отделяя их друг от друга. В места разреза воткните кусочки лимона, вокруг разложите нарезанную кубиками вареную морковь, зеленый горошек. Бульон, в котором варилась рыба, процедите, растворите набухший желатин, охладите.

Рыбу с овощами залейте студенистым наваром, сверху положите лук-порей, консервированный горошек. Подавайте рыбу с хреном.

**Вот какой способ предлагает Валентина СУРОВА** из пос. Никологоры Владимирской области.

пропустите через мясорубку, добавьте размягченное сливочное масло, яйцо, соль, перец, все перемешайте. Тушку наполните фаршем, придайте форму целой рыбы, заверните в марлю или полотно, положите в кастрюлю в кипящий подсоленный бульон или воду со специями и припустите в течение 20-25 минут. Готовую рыбу освободите, промойте холодной водой, уложите на блюдо и нарежьте кусками. Оформите зеленью, лимоном, помидорами, красным болгарским перцем и полейте полужидким желе. Подавайте с хреном.

стите 2-3 раза через мясорубку, протрите через сито. Переложите в эмалированную кастрюлю, взбейте лопаткой, добавьте яичные белки и сливки (на 1 кг кнельной массы - 4-5 белков и 400-500 г сливок). Все хорошо взбейте, а в конце добавьте соль и перец.

Белый соус готовится следующим образом: растопите в кастрюле столовую ложку с верхом сливочного масла, положите столовую ложку с верхом муки, проварите муку без изменения цвета. Разведите рыбным бульоном до нужной консистенции соуса, добавьте пассерованный репчатый лук

вую ложку муки, 3 столовые ложки растительного масла.

Очистите целую рыбу, отрежьте голову около плавников, выньте внутренности, не разрезая брюшко. Рыбу тщательно помойте, протрите полотенцем, посолите и начините гречневой кашей, смешанной с поджаренными рублеными яйцами и луком. Сверху рыбу посыпьте перцем, обваляйте в муке, обжарьте на сковороде в масле и затем запекайте в духовке со сметаной еще минут 40.

## ФАРШИРОВАННЫЕ КУСОЧКИ РЫБЫ

Вам потребуется 2 кг рыбы, 400 г лука, 2 морковки, свекла, 2 яйца, небольшой кусочек черствого хлеба, соль, перец по вкусу.

Рыбу почистите, вымойте. Не разрезая брюшка, нарежьте кусками, выньте часть мякоти, не повредив кожу. Булку замочите в холодной воде, мякоть рыбы пропустите через мясорубку вместе с размоченной булкой и яйцами. Нафаршируйте полученной массой куски рыбы. На дно кастрюли положите нарезанные кружочки моркови и свеклы, лука, поверх разложите кусочки рыбы, посолите, поперчите, залейте холодной водой так, чтобы она только покрывала рыбу, доведите до кипения и варите 2-2,5 часа на маленьком огне. Можно один-два раза долить в рыбу холодной воды (чтобы ослабить кипение и не дать рыбе развариться), но делать это нужно не позднее чем за час до окончания варки.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ**

# РЫБА НА ЛЮБОЙ ВКУС



Возьмите любую рыбу весом 800 г, 170 г хлеба, 200 мл молока, 40 г репчатого лука, 80 г масла, яйцо, чеснок, хрен.

Очистите рыбу от чешуи, сделайте продольный разрез по спинке. Удалите спинной

## ФИЛЕ РЫБЫ, ФАРШИРОВАННОЕ КНЕЛЬНОЙ МАССОЙ

Филе рыбы нарежьте полосками шириной 3-4 см, длиной 7-8 см, толщиной 1 см. Каждую полоску смажьте сы-

и корень петрушки, варите при слабом кипении 30 минут, добавьте 2 столовые ложки белого вина, охладите до 70 градусов, добавьте два яичных желтка, предварительно пережа-



вареная морковь, консервированный горошек.

Рыбу разделайте на филе, осторожно сняв кожу. Филе пропустите через мясорубку, смешайте с размоченным в молоке или воде белым хлебом, слегка обжаренным на масле рубленым луком и все снова пропустите через мясорубку. Затем добавьте яйца, соль, молотый перец, тертый мускатный орех, сливки. Полученную массу хорошо разомните и наполните кожу рыбы.

Фаршированную рыбу положите в кастрюлю, залейте теплой водой, добавьте измельченные морковь, репчатый лук, петрушку, немного сельдерея, перец, лавровый лист, соль и варите на слабом огне, не закрывая крышкой, примерно полтора часа, трижды подливая немного воды. Готовую рыбу остудите и осторожно выложите в тарелку. Нарезьте

Возьмите любую рыбу весом 800 г, 170 г хлеба, 200 мл молока, 40 г репчатого лука, 80 г масла, яйцо, чеснок, хрен

Очистите рыбу от чешуи, сделайте продольный разрез по спинке. Удалите спинной плавник и срежьте мякоть, оставляя ее на коже толщиной в 0,5 см. Затем сделайте надлом хребтовой кости у головы и хвоста. Мякоть с хребтовой костью и внутренностями выньте из кожи, все промойте. Удалите жабры, глаза. Мякоть отделите от костей и приготовьте фарш.

Если фаршируете щуку - сделайте круговой надрез около головы и кожу снимите чулком.

Мякоть рыбы, пассерованный репчатый лук, чеснок, размоченный в молоке белый хлеб

### ФИЛЕ РЫБЫ, ФАРШИРОВАННОЕ КНЕЛЬНОЙ МАССОЙ

Филе рыбы нарежьте полосками шириной 3-4 см, длиной 7-8 см, толщиной 1 см. Каждую полоску смажьте сырой кнельной массой. Полоску сверните рулетиком и заверните в промасленную бумагу. Положите в неглубокую кастрюлю, подлейте немного воды и припустите минут 10-15 в горячей духовке. Готовую рыбу освободите от бумаги, положите на тарелку. На рулетики положите прогретые в масле грибы и полейте белым соусом с вином. Рядом положите отварной картофель со сливочным маслом и посыпьте рубленой зеленью.

Для приготовления кнельной массы филе рыбы пропу-

и корень петрушки, варите при слабом кипении 30 минут, добавьте 2 столовые ложки белого вина, охладите до 70 градусов, добавьте два яичных желтка, предварительно пережаренных с кусочком сливочного масла. Добавьте соль по вкусу, лимонную кислоту, перец и процедите.

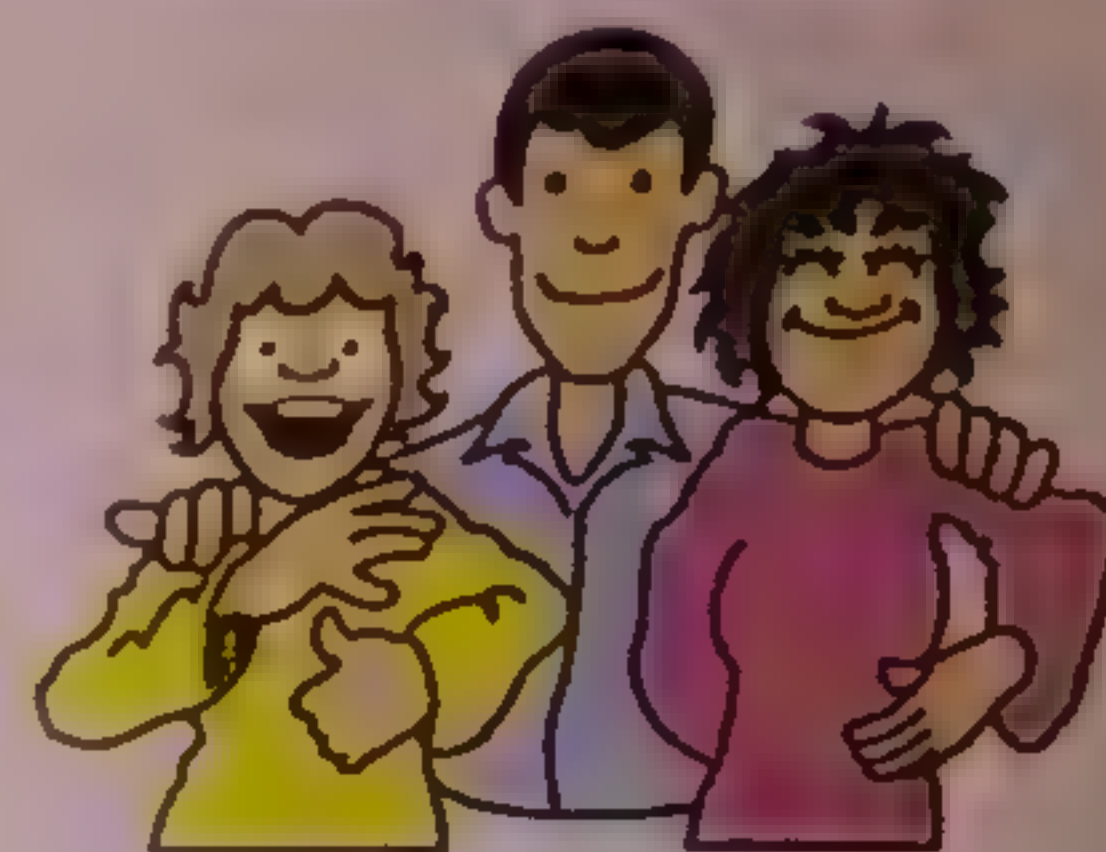
Поделилась своими рецептами приготовления фаршированной рыбы и Светлана ПУГАЧ из Магнитогорска Челябинской области.

### РЫБА, ФАРШИРОВАННАЯ КАШЕЙ

Возьмите 750 г рыбы, 100 г гречневой крупы, 2 яйца, стакан сметаны, луковичу, столо-

огне. Можно один-два раза долить в рыбу холодной воды (чтобы ослабить кипение и не дать рыбе развариться), но делать это нужно не позднее чем за час до окончания варки.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ,  
ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ  
ВЗАИМОПОМОЩИ  
НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ**



Подскажите, пожалуйста, доступные способы обработки свежих шкурок кролика.  
**Марина АХМЕТГАЛЕЕВА,**  
г. Могоча  
Читинской области.

## "СКОРАЯ ПОМОЩЬ" ДОМАШНИМ ЗАГОТОВКАМ

**Давайте присмотримся к нашим припасам и устройм им ревизию. В большинстве случаев консервы спасает "домашнее врачевание", если, конечно, помощь пришла вовремя.**

знак того, что вы передержали его на огне. Можно добавить горячей воды - четверть стакана на литровую банку - и тоже поварить 5-6 минут. Можно поступить и по-другому: поставить банки с вареньем в кастрюлю с водой и нагревать до тех пор, пока сахар не растворится, но его потом нельзя долго хранить.

Если в банках или бутылках с соками появились пузырьки, значит, их негерметично укупорили. Поэтому надо вылить такой сок в кастрюлю и довести до кипения, разлить в чис-

тую посуду и постараться укупорить поплотнее.

Если вы обратили внимание на то, что верхний слой ягодных компотов потемнел, банки нужно немедленно вскрыть, потемневшие плоды выбросить, простерилизовать несколько минут и снова закатать. Постарайтесь использовать эти компоты в первую очередь.

Если же крышка на банке вздулась или содержимое покрылось плесенью, консервы не годятся, с такими компотами придется расстаться. Слу-

чается, что и банка выглядит нормально, и крышка на месте, а изнутри отдает гнильцой. Такие консервы придется выбросить без всякого сожаления.

Многих смущает, когда ягоды всплывают вверх. Ничего страшного: просто летом вы не выдержали сроков стерилизации. Вскройте консервы, простерилизуйте банки дольше, чем в первый раз, - и все будет в порядке.

Хранить любые консервы больше года не рекомендуется, особенно консервы из ягод и фруктов с косточками. В них накапливается опасная для здоровья синильная кислота.

Соленые грибы нельзя хранить в тепле, нельзя и примораживать - и в том, и в другом

случае они портятся, темнеют, и исправить уже ничего нельзя. Другое дело - заплесневевшие грибы. Их, тщательно перебрав и промыв соленой водой, снова залейте свежим рассолом.

Сушеные фрукты, ягоды, овощи подстерегает та же опасность, что и грибы. Они тоже могут отсыреть, покрыться плесенью, в них могут завестись жучки...

Продукты в этом случае рассыпают тонким слоем на листе и подсушивают в духовке около получаса при температуре 50-60 градусов. Спасти сухофрукты от "покушения" жучков можно, если выставить их на неделю на мороз. После этого, просушив в духовке, продукты хранят в плотно закрытых банках.

**Любовь ПОНОМАРЕВА,**  
Братск  
Иркутской области.

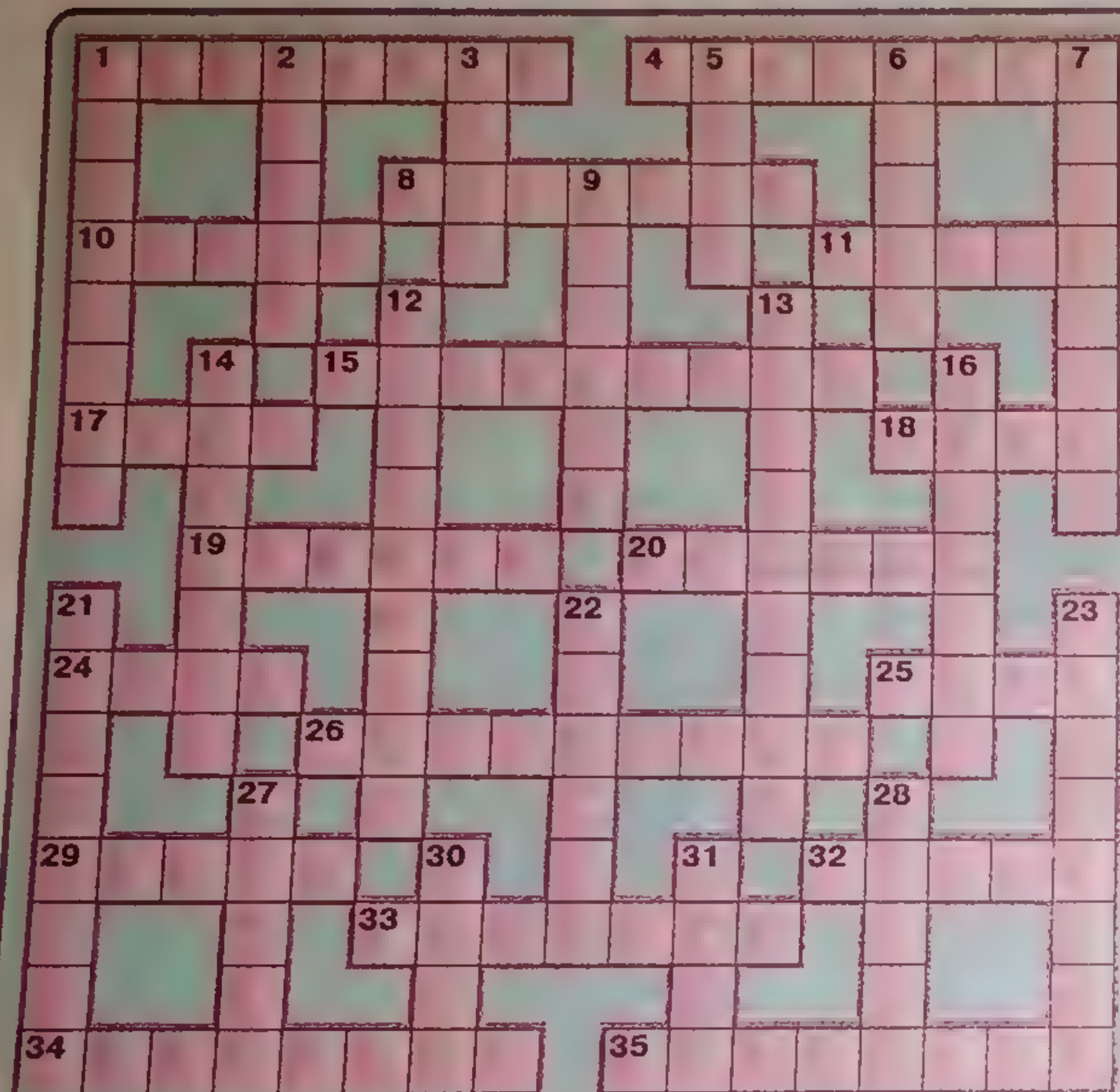
Вроде бы мариновали по правилам, а все же крышки на консервах из томатов вздулись. Ничего! Выложите содержимое в кастрюлю, хорошенько проварите, добавьте соли (10 процентов от массы продукта), переложите в чистые банки и снова укупорьте. Другие овощи и плоды нужно тщательно промыть соленой водой, уложить в сухие чистые банки и залить свежим маринадом, более крепким, чем прежде.

Часто можно заметить, что на поверхности недавно сваренного варенья появились пена, пузырьки газа, неприятно отдающие спиртом. Почему так? Либо вы недоварили варенье, либо положили мало сахара. Придется выложить варенье в таз, добавить сахара - полстакана на литровую банку - и поварить еще 10 минут на слабом огне.

Засахаренное варенье -



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Врач, валяющий все со здоровой головы на больную, но никак не наоборот. 4. Мировосприятие на нюх. 8. Безголовый герой романа Томаса Майна Рида. 10. То, что дважды в сутки правильно показывают остановившиеся часы. 11. Оно определяет сознание. 15. Байконур или Плесецк. 17. Там находится Никитский ботанический сад. 18. По усам тепло, а в рот не попало (сказочное). 19. Предсказатель судьбы - одним словом. 20. Мужской купальный костюм. 24. Бревенчатый "тракт" по болоту. 25. Одноглазый объект наблюдения / семи нянек. 26. Художник по камням. 29. Показатель активности человека. 32. Массовый транспорт с цветными ветками. 33. Вещь, приобретаемая на свою

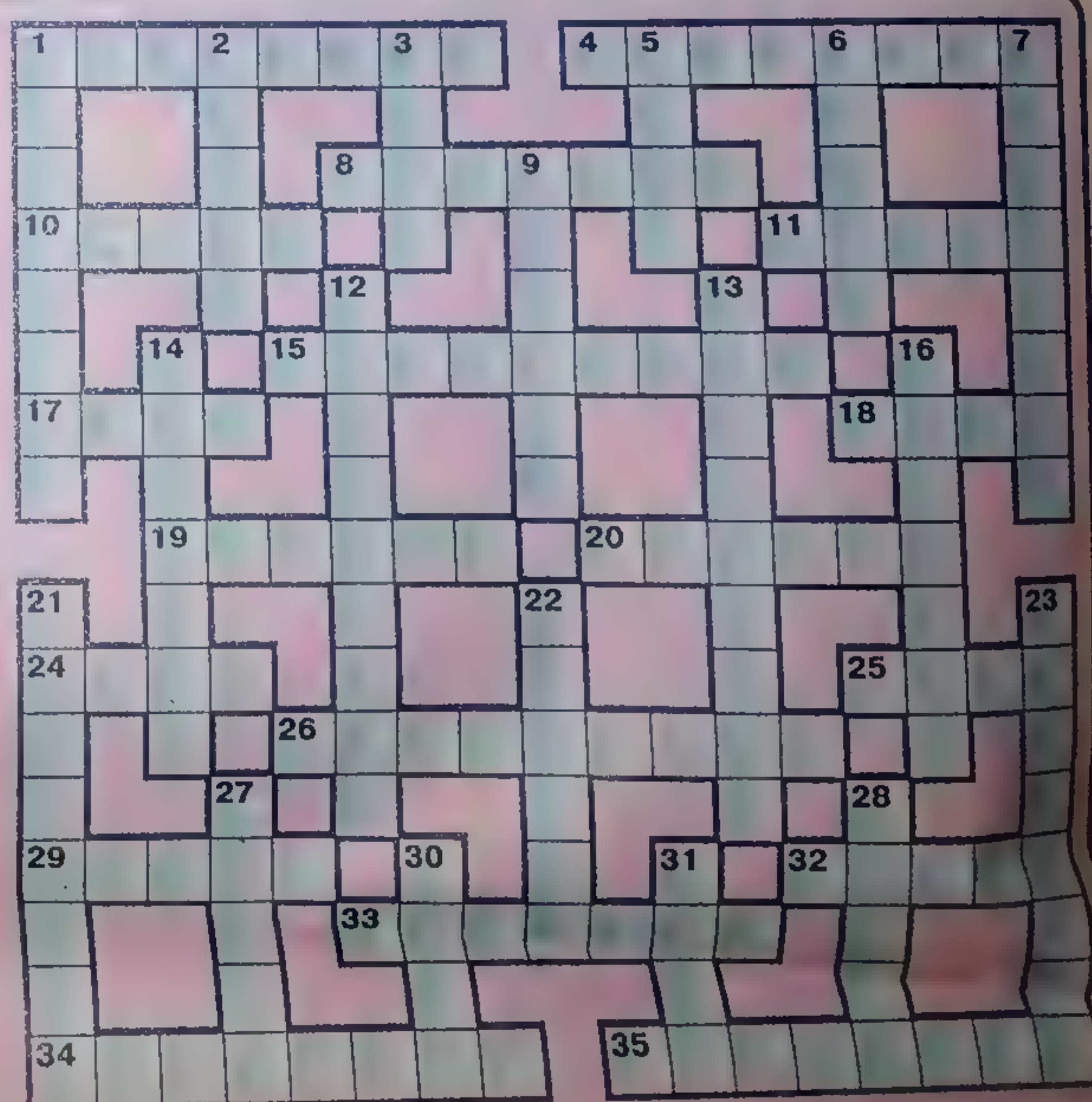
шерсть. 34. Передовой дозор. 35. И нудное дело, и металлическая нить.

**По вертикали.** 1. И ювелирное украшение, и элемент ходовой части автомобиля. 2. Самый знаменитый жилец на лондонской Бейкер-стрит, хотя он там никогда и не жил. 3. Прембула к выпивке. 5. Что нужно испечь первый раз, чтобы получить ком? 6. Листок на бутылке, на котором написано "спирт". 7. Нечто среднее между рядовым и сержантом. 9. Пыльное да туманное место (лесенное). 12. Выигрыш на пачку лотерейных билетов. 13. Спец по наполнению почтовых ящиков. 14. Состояние, доказывающее, что аппетит не только приходит, но и уходит во время еды. 16. Войсковое соединение, способное решать стратегические задачи. 21. Сеть компетентных органов. 22. Союз, объединение. 23. Внутреннее трение. 27. Музыкальный инструмент шаманов. 28. У американского спецназовца он зеленый. 30. Первозданный беспредел. 31. Виновница приливов и отливов на Земле.

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. "Неприватизированный" мужчина. 4. Упаковка кандидата в цыплята. 8. Жесткая вешалка для платья. 10. Сорт яблок, название которого собака поймет по-своему. 11. Шуба неандертальца. 15. Любовница короля. 17. Дитя с глазами на мокром месте. 18. И кроткий, и буйный, и крутой. 19. Популярная в прошлом мужская стрижка. 20. Она превращает женщину в бабушку. 24. Процесс появления младенца на свет. 25. Замерзшее дыхание земли. 26. Русская художница, жена и верная спутница Фернана Леже. 29. Этап работы стиральной машины. 32. Самый лучший возбуждатель аппетита. 33. Узорное сетчатое плетение из нитей. 34. Интимное освещение. 35. Лесная ягода.

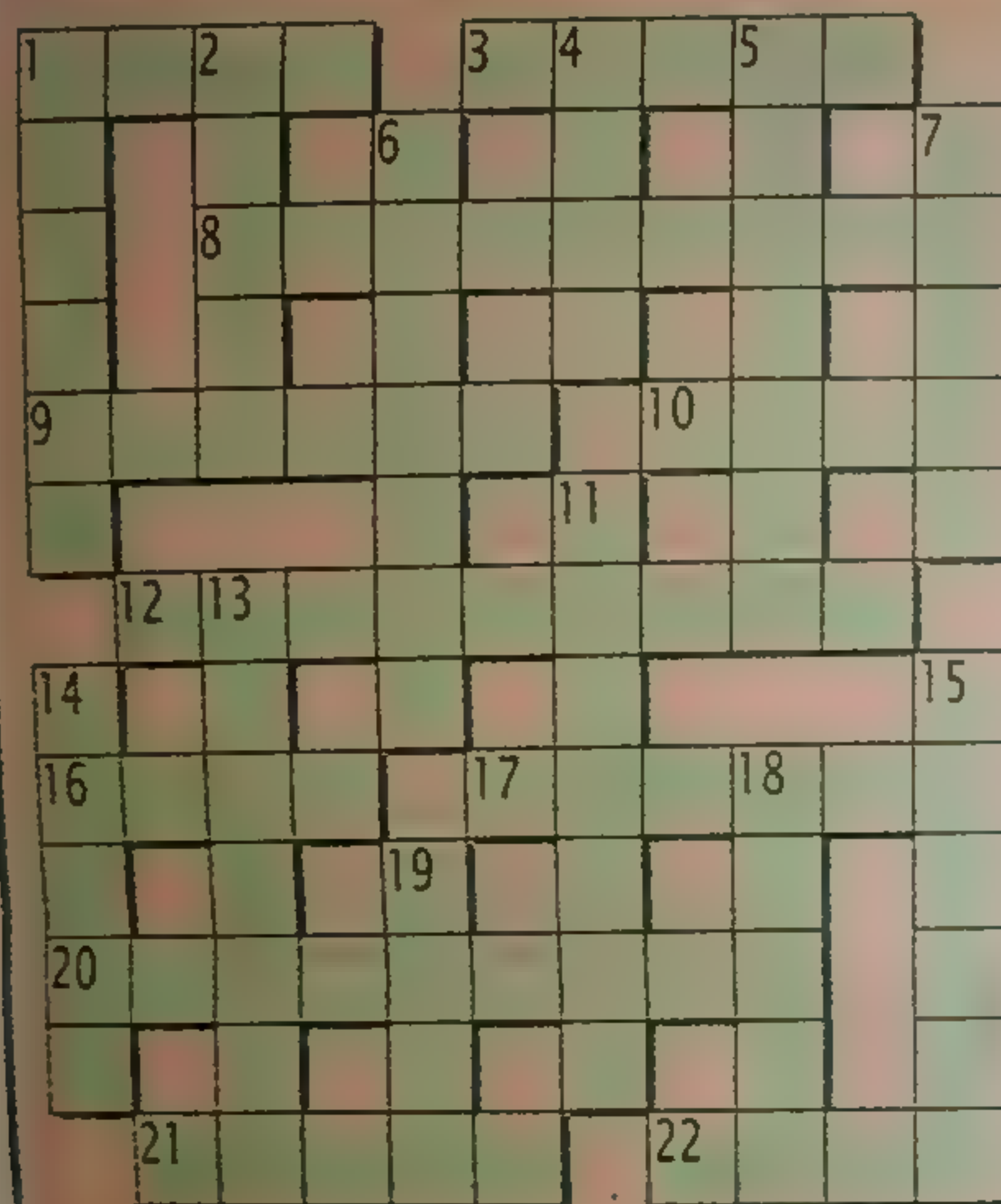
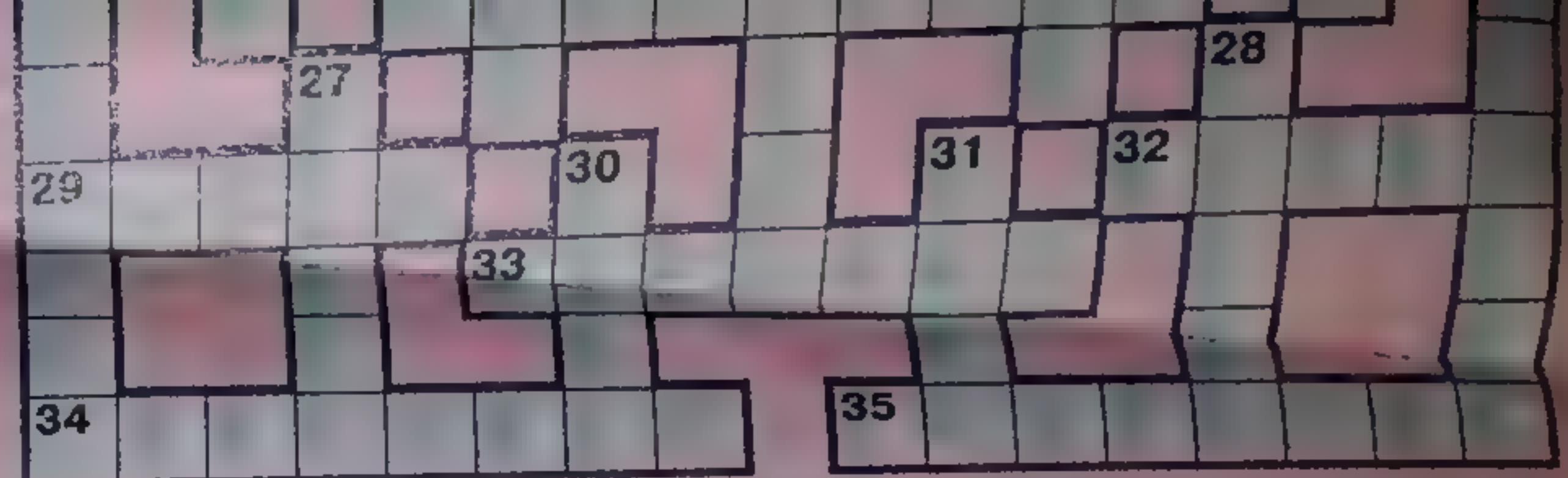
**По вертикали.** 1. Грузинская лепешка с сыром. 2. Место, где работают припеваючи. 3. Дошкольное воспитательное учреждение. 5. Кондитерское изделие. 6. Одна - часть столового прибора, две - ударный музыкальный инструмент. 7. Русская поэтесса, автор книги "Бег времени". 9. Пряность тимьян ползучий. 12. Солидный продмаг. 13. Коллективное глажение на музейные экспонаты. 14. Подруга равенства и братства. 16. Спасительница Тесея, подарившая ему нить. 21. Прообраз литературного героя. 22. Оздоровительная процедура. 23. Имя американской жены Сергея Есенина. 27. Молдавская мадам Баттерфляй. 28. Лубяной кузов. 30. Косметическая мазь. 31. Валюта вместо марок и франков.





шие часы. 11. Оно определено. 12. Там находится Никитский ботанический сад. 13. По усам тепло, а в рот не попало (сказочное). 14. Предсказатель судьбы - одним словом. 15. Байконур или Плесецк. 16. Там находится Никитский ботанический сад. 17. По усам тепло, а в рот не попало (сказочное). 18. Предсказатель судьбы - одним словом. 19. Мужской купальный костюм. 20. Бревенчатый "тракт" по болоту. 21. Одноглазый объект наблюдения у семи нянек. 22. Художник по камням. 23. Показатель активности человека. 24. Московский транспорт с цветными ветками. 25. Вещь, приобретаемая на свою

почтовых ящиков. 26. Состояние, доказывающее, что аппетит не только приходит, но и уходит во время еды. 27. Войсковое соединение, способное решать стратегические задачи. 28. Сеть компетентных органов. 29. Союз, объединение. 30. Внутреннее трение. 31. Музыкальный инструмент шаманов. 32. У американского спецназовца он зеленый. 33. Первоизданный беспредел. 34. Виновница приливов и отливов на Земле.



ческая тетрадь для записи заданных уроков. 6. Ученый, изучающий прошлое. 7. Начинка для градусника. 11. Химическая запись вещества. 13. Мягкое бумажное покрытие книги. 14. Она из тех, которым Москва не верит. 15. Спальное место в курятнике. 18. Счастье, везение. 19. Два луча, выходящие из одной точки.

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ**  
**915-44-51**  
РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Героиня сказки про волшебника Изумрудного города. 3. Много коров вместе. 8. Основание памятника, статуи, колонны. 9. Мечтающий стать капитаном. 10. Крошка, поющий про улыбку. 12. Шахматная перестановка. 16. Желтый теленок. 17. Сосуд-невыливайка. 20. Прибор для получения огня. 21. На холоде твердое, как лед, а в тепле плавает, как мед (загадка). 22. Малявка на автодроме.

**По вертикали.** 1. Мороженое на ножке. 2. Несвязная, неясная речь. 4. Мостик между лайнером и землей. 5. Учени-

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 10

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Гейша. 3. Аме-  
тист. 8. Оазис. 9. Юбка. 10. Агар.  
11. Сак. 13. Курс. 15. Икра. 17.  
Альба. 20. Эгида. 22. Гнев. 24. Духи.  
25. Ухо. 27. "Тайд". 28. Радж. 29.  
Свита. 30. Прононс. 31. Лапка.

**По вертикали.** 1. Гадание. 2.  
Шторка. 4. Мусс. 5. Трюк. 6.  
Ткань. 7. Озеро. 12. Алла. 14.  
Жбан. 16. Рагу. 18. Вдох. 19.  
Свадьба. 21. Бутик. 22. Гитара.  
23. Сироп. 25. Ужин. 26. Осин.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1.  
Страх. 3. Плагиат. 8.  
Атлет. 9. Тула. 10. Наем.  
11. Аут. 13. Игра. 15.  
Овес. 17. Загул. 20. Хи-  
мик. 22. Тара. 24. Мама.  
25. Пас. 27. Ноль. 28.  
Руно. 29. Абзац. 30. Зав-  
трак. 31. Гроза.

**По вертикали.** 1. Спон-  
сор. 2. Арамис. 4. Лета.  
5. Готт. 6. Травя. 7.  
Клерк. 12. Удар. 14.  
Щука. 16. Ежик. 18.  
Шина. 19. Карьера. 21.

Заезд. 22. Танцор. 23. Мороз. 25.  
Порт. 26. "Саша".

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 5. Собака. 6.  
Турист. 7. Кентавр. 9. Узелок. 10.  
Суфлер. 11. Бездна. 14. Поэзия.  
16. Циркуль. 17. Физрук. 18. Охап-  
ка.

**По вертикали.** 1. Тормоз. 2. Тай-  
ник. 3. Страус. 4. Острие. 7. Коло-  
дец. 8. Рафаэль. 12. Ельник. 13.  
Африка. 14. Плутон. 15. Ищейка.

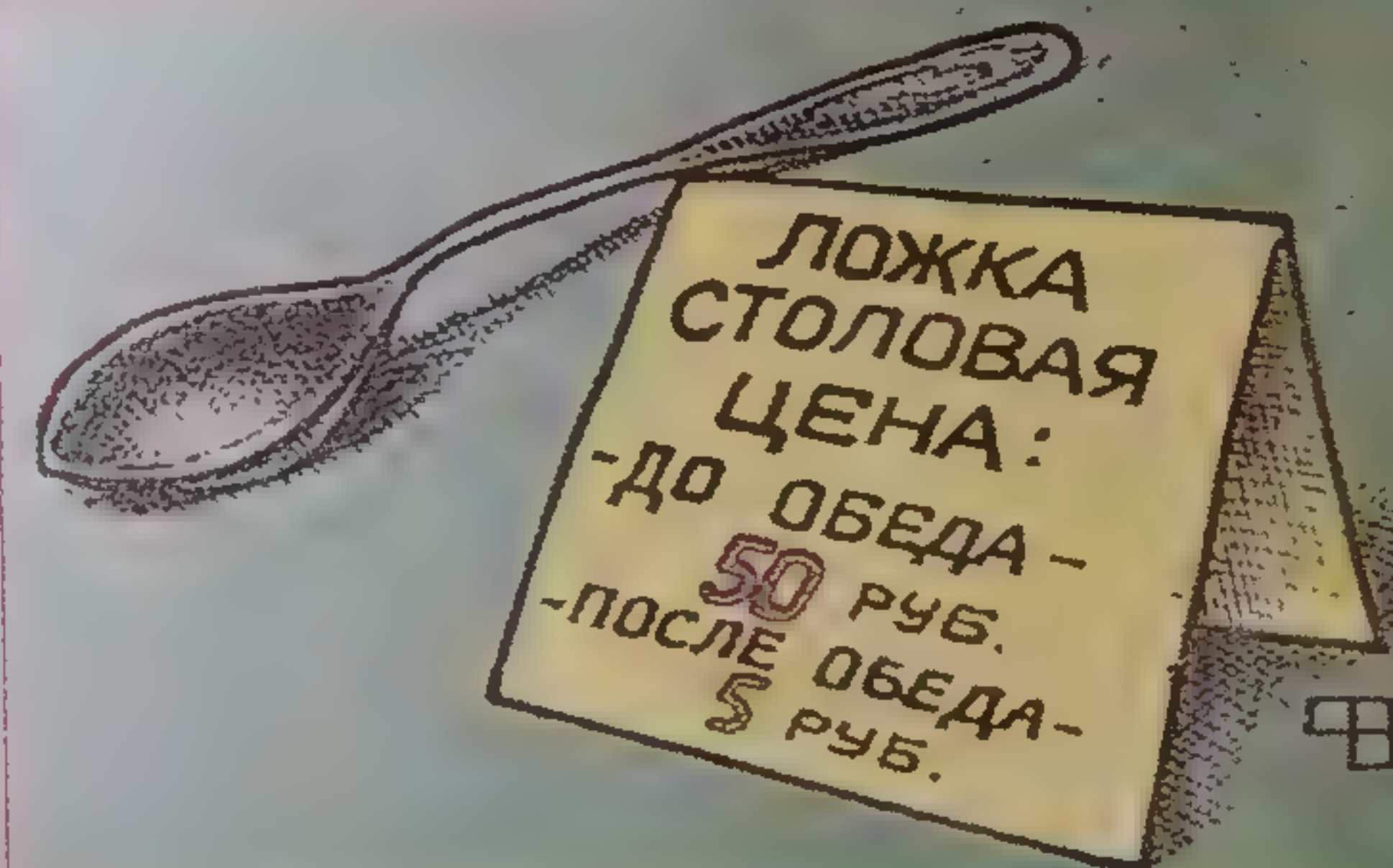


Рисунок Виктора ФЕДОРОВА

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора  
Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Директор по развитию Валерий КАЛИНИЧЕНКО.  
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА,  
Ольги НОВАКОВСКОЙ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ,  
Александра СТРЕЛЬНИКОВА.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются  
на рекламной основе.

Время подписания в печать по графику 6.03.2002 г. в 19.00.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51.  
Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут  
рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разреше-  
ния редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируют-  
ся и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает.  
Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телера-  
диовещания и средств массовой коммуникации.  
Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездиновский  
пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65.  
E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd>  
Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано  
в ОАО "Молодая гвардия", г. Москва, ул. Суцеская, 21. ООО "Криспин Инк".  
Тираж 180 000 экз. Заказ. № 0822

Подписано в печать 6.03.2002 г. в 19.00.

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№12/220

2002

Март<sup>с</sup>

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выходит  
четыре раза  
в месяц

## БУКЕТ ДЛЯ НЕВЕСТЫ

Как "вписать" цветы в свадебный туалет, какой цветок предпочесть? Вариаций может быть множество - все дело в вашей фантазии, в вашем вкусе. Плюс, естественно, традиции, сложившиеся на протяжении веков и десятилетий.

В Древней Греции и Римской империи, например, было принято украшать волосы невесты исключительно розами. А жители древней Германии считали символом любви и счастья ландыш. В Европе за последние столетия, свет-



## МЫ ТОЖЕ ЛЮБИМ СЛАДКОЕ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 11 приз получает большая любительница сладкого из г. Торжок Тверской области **Ирина Игоревна СУХАНОВА**, поделившаяся своими любимыми рецептами. Приз за лучший совет достался **Людмиле Павловне СЕРГЕЕВОЙ** из с. Родино Алтайского края, рассказавшей, как она сделала горшки для рассады из старых грам-пластинок.

Поздравляем победителей!

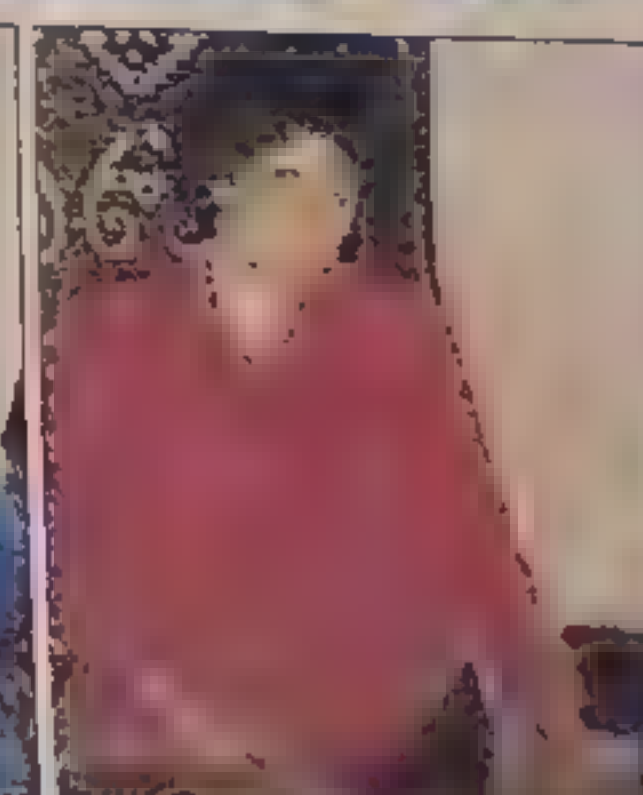
Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга



Таня  
КУЛИКОВА



Лидия Петровна  
РОГОВА



Римма  
Моисеевна  
СИНЯКОВА

дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которые



пери, например, было принято украшать волосы невесты исключительно розами. А жители деревней Германии считали символом любви и счастья ландыш. В Европе залогом высоких, светлых чувств являлась акация, а белая "королевская" - олицетворяла целомудрие. К середине прошлого века пристрастия несколько изменились, и вместо крупных помпезных цветов в моду вошли скромные нежные маргаритки, анютины глазки, флер д'оранж.

Современная же дама не стеснена никакими рамками. Но чтобы не выглядеть на собственном бракосочетании смешно и нелепо, прислушайтесь к советам лауреата и обладателя призов международных конкурсов, члена Международной ассоциации флористов **Влада КУЛЕШОВА**.

- Как правило, букеты, бутоньерки для головных уборов невесты, лацкана пиджака жениха и подноса для колец выполняются из одинаковых цветочных компонентов: роз, орхидей, лилий, ирисов. Для оживления хорошо подойдет зелень аспарагуса, гипсофиллы, кермека, лимониума, а для придания индивидуального облика - большие декоративные листья кроtons, диффенбахий, драцен. Их можно легко обработать ножницами, придав нужные формы букету или бутоньерке.

В первую очередь должны учитываться фасон платья, рост невесты, ее манера держаться. Если у вас романтический свадебный наряд - с волана-

ми, защипами, пелериной, то форма букета должна быть в стиле каскад независимо от роста вступающих в брак. Миниатюрным девушкам лучше всего держать в руках небольшой изящный букетик округлой формы (мини-жабо) в стиле бидермайер, ампира или "Виктория". Индивидуальность такому букету придаст оформление из кружев, тюля, парчи, вуали. Чем выше невеста, тем соответственно больше букет. Однако надо помнить, что стебли не должны превышать 30-35 см, а количество цветов не больше 5-9 штук.

Если же невеста по характеру человек смелый, не боящийся показаться экстравагантным, то ей как нельзя лучше подойдет оригинальный зонтик из цветов или двухметровая гирлянда, которую в процессе бракосочетания будут поддерживать дети. Цветы для них подбираются в основном светлых тонов, но это вовсе не означает присутствие только пастельных красок. По-прежнему в моде оттенки желтого и золотистого - символы семейного очага.

Кроме традиционного букета оригинальными выглядят браслеты из цветов, бутоньерка внизу или на поясе платья, венок или ветка в воло-

сах. Этим дополнениям стоит уделить особое внимание, ведь с их помощью можно скрыть недостатки в прическе, зрительно уменьшить полноту и в результате придать облику невесты таинственность и романтичность.

Важен и имидж жениха. К сожалению, мужчин довольно часто приходится убеждать в необходимости бутоньерки на пиджаке или галстуке, соответствующей цветам невесты.

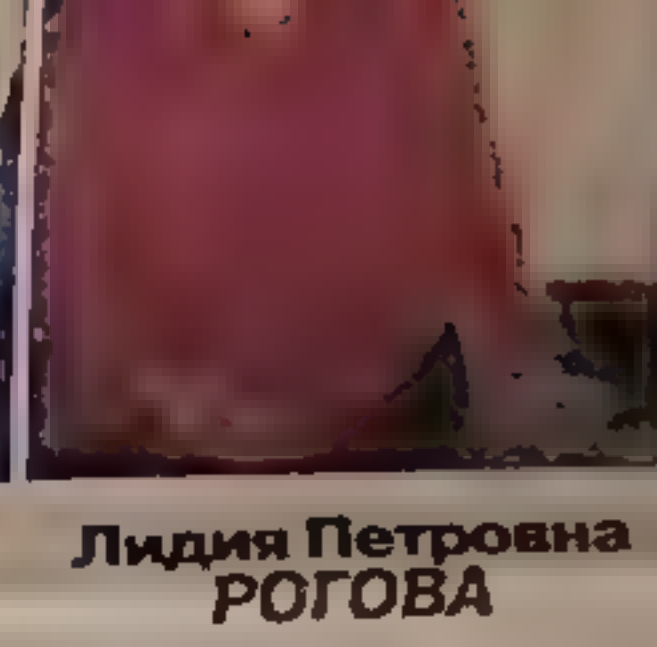
Букеты для родителей и свидетелей могут быть самых разнообразных форм. Популярны нынче так называемые "Бокалы любви", состоящие из одного цветка: розы, хризантемы, гладиолуса, антуриума, протеи. В случае церковного обряда бракосочетания в букетах используется нечетное количество цветов, исключаются розы (шипы - к слезам), традесканции (к сплетням и наговорам), желтый цвет (к измене). Тем не менее, каковы бы ни были ваши украшения из цветов, следует помнить одно: они должны быть безупречны, поскольку эти композиции всегда рассматриваются с близкого расстояния. А в день свадьбы досадные казусы совершенно ни к чему.

Ирина ВОЛЬСКАЯ.

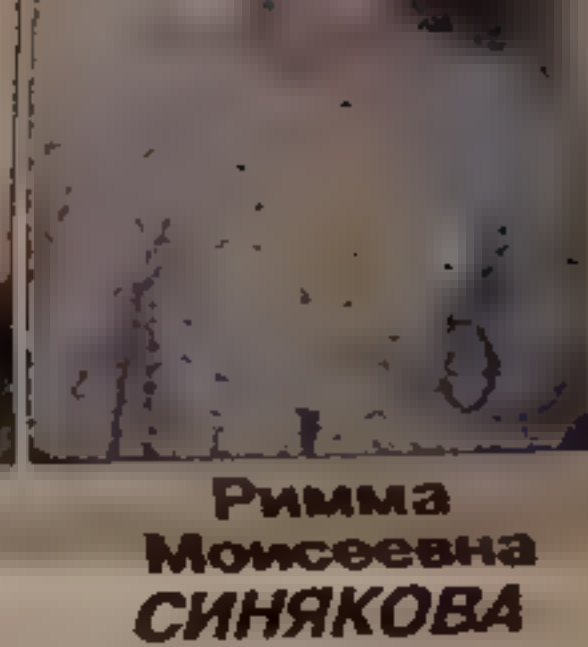
лей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.



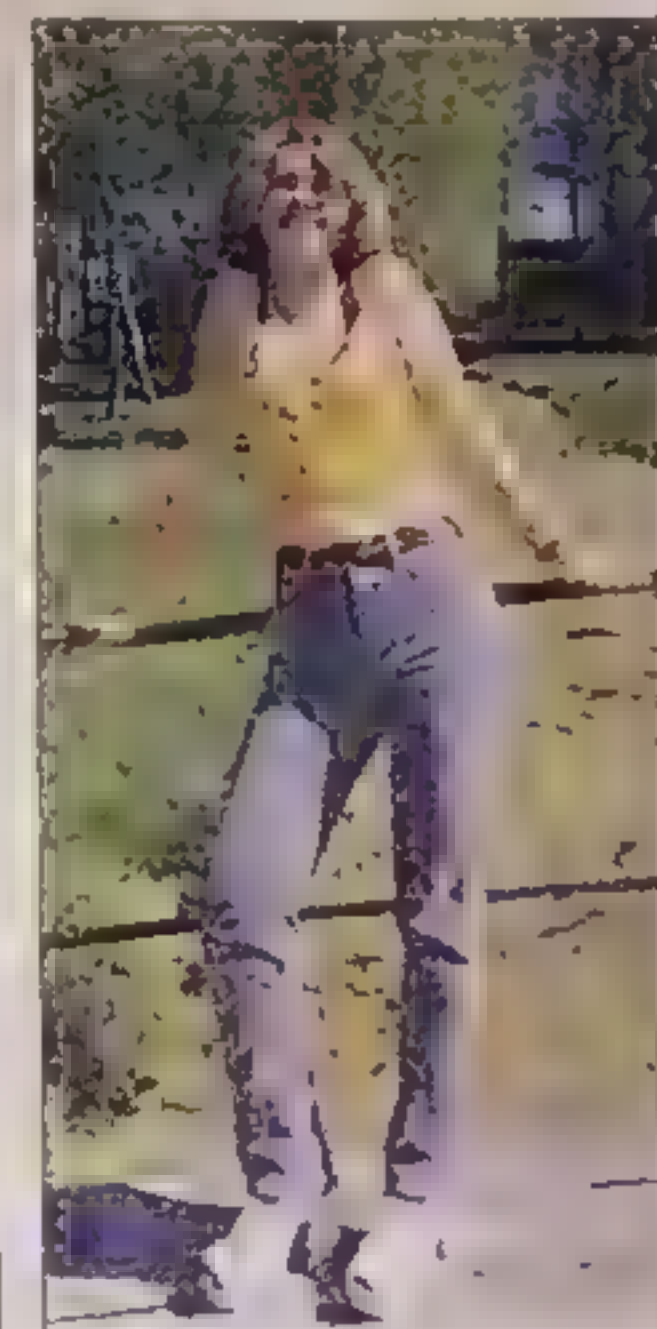
Таня КУЛИКОВА



Лидия Петровна РОГОВА



Римма Моисеевна СИНЯКОВА



Наталья АЛЕКСЕЕВА

Николаевич НОВИКОВ из пос. Ракитное Белгородской области, Лидия Петровна РОГОВА из с. Карамышево Алтайского края, Римма Моисеевна СИНЯКОВА из г. Киселевск Кемеровской области, Людмила Павловна СУЧКОВА из пос. Усть-Баргузин, Бурятия, и Наталья Александровна ШИПАНЦОВА из г. Свободный Амурской области.

Поздравляем победителей!



Татьяна Григорьевна ВЛАСОВА



Алексей НОВИКОВ



Любовь Михайловна ЕРМАКОВА с внуками

"Друг дома" № 12

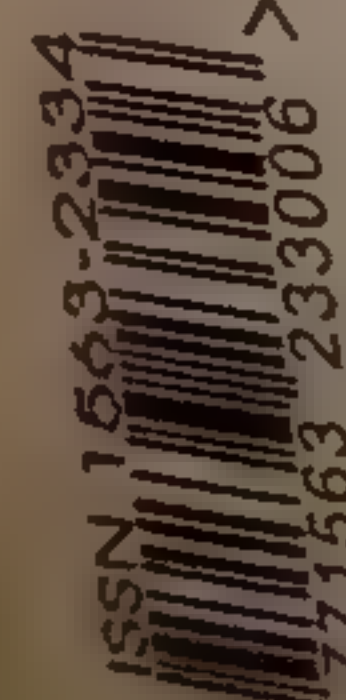
Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 15.04.2002 г.







Расскажите о детском развивающем тренажере "Прыгунки".

Елена ФАБРИКАНТОВА.  
Оренбург.

## ПРЫГАЙ, МАЛЫШ!

игры, освобождаются руки и у мамы. Свободно можно заниматься своими делами, общаться с малышом и не беспокоиться, что он свалится, ушибется, ведь хорошо, крепко сделанные "Прыгунки" абсолютно безопасны.

Чтобы научить ребенка прыгать, можно покачать его вверх-вниз, чтобы он почувствовал толчок от пола. Даже если малыш не сразу научится прыгать - не беда, ведь снаряд все же будет его держать и приучит к самостоятельности. Мой малыш раньше терроризировал всех домашних, целыми днями прыгая у них на коленях. С "Прыгунками" мы избавились от этой проблемы.

Они абсолютно безвредны, прыгать можно часов до четырех в день, и ничего, кроме пользы, дитя не получит.

Мой малыш засыпает, напрыгавшись вволю. Но есть и правила: перед "Прыгунками" обязательно посадите малыша на горшочек, и не следует прыгать на голодный желудок, чтобы снаряд не ассоциировался с дискомфортом.

Итак, чтобы сделать "Прыгунки", вам нужно приготовить:

1. Эспандер пружинный с деревянными ручками

ца, 2 больших шурупа.

7. Кусок поролона толщиной 1-2 см, старый чулок.

8. Ножницы, сантиметр, крепкие нитки, иголку.

Выкраивая "штанишки", оставьте большой запас там, где будут петли для пуговиц, укрепив тем самым место наибольшей нагрузки. Нашивая поролон закройте его капроном от старого чулка.

Когда "штанишки" будут готовы, пришейте к ним с внешней стороны кольца, пуговицы и выметайте петли.

На рисунке показано, как присоединить два куска веревки. Укрепляя веревку, не забудьте завязать под планкой толстые узелки, чтобы она не соскальзывала вниз. Длина веревки от планки до эспандера дана приблизительно, она зависит от высоты дверного проема. Пружины (всего их 5 штук) вы будете убирать или добавлять в зависимости от веса вашего прыгуна, который в снаряде должен касаться пола лишь мысочками ног.

Чтобы легче было сажать малыша в "Прыгунки", я две пуговицы с одной стороны не расстегиваю.

Верхнюю ручку эспандера нужно слегка стесать, так как круглую неудобно крепить. Вот и все. Прикрепите двумя длинными шурупами снаряд в дверном проеме и посадите малыша, пусть прыгает себе на здоровье.

Вот так легко и быстро



Я хотела купить "Прыгунки" своему 9-месячному ребенку, но его цена меня отпугнула, в общем, мы решили не покупать такой снаряд, а соорудили его сами.

Жизнь у меня тяжелая, впрочем, наверно, как и у любой женщины, прожившей много лет в браке и тянущей на себе семью. Сама-знаешь - работа, уборка, дети, готовка, глажка - и так до бесконечности, каждый день одно и то же. Знаешь, у меня такое ощущение, что отдыхала я только в далекой юности, а сейчас и пяти минут нет, чтобы расслабиться. Уж не говорю о том, чтобы сходить в хорошую парикмахерскую (не могу я два три часа урвать!), пройтись по магазинам, купить себе красивую одежду - то мужу на запчасти для машины деньги нужны,

поминать себе свои собственные чисто человеческие права. Моя жизнь принадлежит только мне. И поэтому имею полное право иногда ставить себя на первое место. И вовсе не обязана быть безупречной на все сто процентов. Я имею право делать ровно столько, сколько мне позволяет время, на что у меня есть силы и желание. И я вовсе не обязана выбиваться из сил. И в любой момент могу сказать "нет", не чувствуя себя при этом виноватой.

После того как вы привыкнете к этим словам и они действительно воплотятся в вашу

## Я ТОЖЕ ИМЕЮ ПРАВО...

то обувь детям, то пылесос сломался, то что-то еще... В общем, беспросветность и безнадежность. Может быть, действительно слишком много времени уделяю семье, но даже представить не могу, как это у меня будет не убрано в квартире или как я могу покормить на ужин семью пельменями из магазина. У меня всегда есть и первое, и второе, и третье. И рубашки у мужа всегда наглажены, и вся обувь вычищена, и ни пылинки нигде. Тогда я спокойна, чувствую, что хорошая хозяйка, что у меня в доме все в порядке. Хотя, конечно, понимаю, что где-то чересчур стараюсь - у меня муж даже не в состоянии приготовленную еду разогреть, будет сидеть и ждать, пока вернусь и накормлю его. Стыдно сказать, но он даже магазинных цен не знает - сколько хлеб и мясо стоят! Да и дети полностью от работы по дому освобождены, жалко их, вырастут - еще наработаются,

Недавно я встретила свою бывшую одноклассницу. И не сразу узнала. Когда-то стройная, цветущая, жизнерадостная Ниночка стала похожа как минимум на свою бабушку - сутулая, с отрешенным взглядом, тяжелыми сумками в руках, она вызывала искреннюю жалость. Увидев мой недоуменный взгляд, она тут же начала оправдываться.

жизнь, вы почувствуете и увидите, как мир вокруг вас начнет меняться.

Раньше я была "типичной русской женщиной", вспоминает Татьяна, - работа, домашние дела, вкалывала с утра до вечера и, главное, была уверена, что так живут практически все. Что это есть некая норма. Но как-то к нам в отдел на работу пришла новая сотрудница - молодая, интересная, ухоженная. Каково же было мое





Я хотела купить "Прыгунки" своему 9-месячному ребенку, но его цена меня отпугнула, в общем, мы решили не покупать такой снаряд, а соорудили его сами.

Тренажер этот доставляет моему малышу массу удовольствия, ведь он может "стоять", поворачиваться, оглядываясь кругом, прыгать. Укрепляются мышцы ног и спины. У малыша освобождаются ручки для

на горшочек, и не следует прыгать на голодный желудок, чтобы снаряд не ассоциировался с дискомфортом.

Итак, чтобы сделать "Прыгунки", вам нужно приготовить:

1. Эспандер пружинный с деревянными ручками.
2. Бельевую веревку толщиной 0,5 см.
3. Реечку с двумя дырочками (2х3х43 см).
4. Крепкую ткань (в 2 слоя).
5. 4 большие пуговицы.
6. 4 кольца или полукольца.

Верхнюю ручку эспандера нужно слегка стесать, так как круглую неудобно крепить. Вот и все. Прикрепите двумя длинными шурупами снаряд в дверном проеме и посадите малыша, пусть прыгает себе на здоровье.

Вот так легко и быстро можно соорудить этот снаряд, и он ничем не хуже импортного, а главное - при минимуме затрат.

Мой сынишка это оценил.

**М. ЦАКАРИАС:**  
г. Прохладный,  
Кабардино-Балкария.

раюсь - у меня муж даже не в состоянии приготовленную еду разогреть, будет сидеть и ждать, пока вернусь и накормлю его. Стыдно сказать, но он даже магазинных цен не знает - сколько хлеб и мясо стоят! Да и дети полностью от работы по дому освобождены, жалко их, вырастут - еще наработаются, успеют. А пока я одна тащу весь этот воз... Ну что ж, и мать моя так же жила, и бабушка... Но я знаю, что есть и другие женщины. Некоторые из моих знакомых умеют легко и просто ответить мужу: милый, сделай бутерброды и попей чайку, а я хочу отдохнуть после работы. Или: дорогой, я купила себе новое платье, а ты походишь пока в старых ботинках... Даже представить себе не могу в своих устах такие фразы! Разве так можно? Ведь муж может обидеться, быть недовольным, я буду чувствовать себя виноватой. А так вроде все в порядке. Стараюсь как могу. Но на себя, увы, времени не хватает. Хочется, конечно, выглядеть женщиной, но не получается. Вот видишь, во что превратилась...

К сожалению, похожие рассуждения можно услышать от многих женщин. Они искренне считают, что обязаны свои интересы ставить в семье на последнее место ("я, значит, буду отдыхать, а мой муж одной яичницей питаться да в грязных рубашках ходить?"). Но такая позиция на самом деле делает вас не хорошей женой, а просто несчастной женщиной, у которой практически отсутствует собственная жизнь, потому что она в глубине души уверена: такое понятие, как женское счастье, существует только в воображении.

Для того чтобы вернуться к себе, любимой, вздохнуть полной грудью и ощутить радость жизни, любой женщине нужно всегда держать в голове следующее, а лучше всего выучить как молитву и всякий раз на-

вспоминает Татьяна, - работа, домашние дела, вкалывала с утра до вечера и, главное, была уверена, что так живут практически все. Что это есть некая норма. Но как-то к нам в отдел на работу пришла новая сотрудница - молодая, интересная, ухоженная. Каково же было мое удивление, когда я узнала, что она старше меня аж на целых пять лет! Ну, подумала я, она, наверное, одинокая, живет в свое удовольствие. Но оказалось, что Ольга замужем, и у нее двое детей - мальчик и девочка. Я все пыталась вызнать ее "секрет вечной молодости", думала, что здесь есть некая тайна, а оказалось все ужасно банально: Ольга просто не тянет лямку и не тащит неподъемную ношу. Когда ей хочется - она отдыхает, общается с друзьями, ходит в спортивный клуб. Тяжелые сумки таскает муж. Уборка делается не каждый день, а раз в две недели. И самое интересное, что дом от этого не рухнул! Готовить она предпочитает что попроще и полегче, используя полуфабрикаты. Да и то не всегда, иногда для разнообразия этим занимается и муж. И все почему-то довольны. Никто не упрекает Ольгу, что она плохая мать (хотя дети частенько остаются с бабушкой или соседкой) или плохая хозяйка. Именно она сказала мне совершенно замечательную фразу: "Если довольна и счастлива я, то счастливы и мои дети, и мой муж. Именно поэтому в первую очередь я думаю о себе. Капелька эгоизма еще никогда не мешала нам, женщинам... И именно поэтому не собираюсь отказываться от своего "я" ради кого-то или чего-то".

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

**Алкоголизм. Помощь окажет**  
**Заслуженный врач РФ Лисенко.**  
**Т. 745-08-92**

## ЛАБИРИНТ С ПОДАРКАМИ

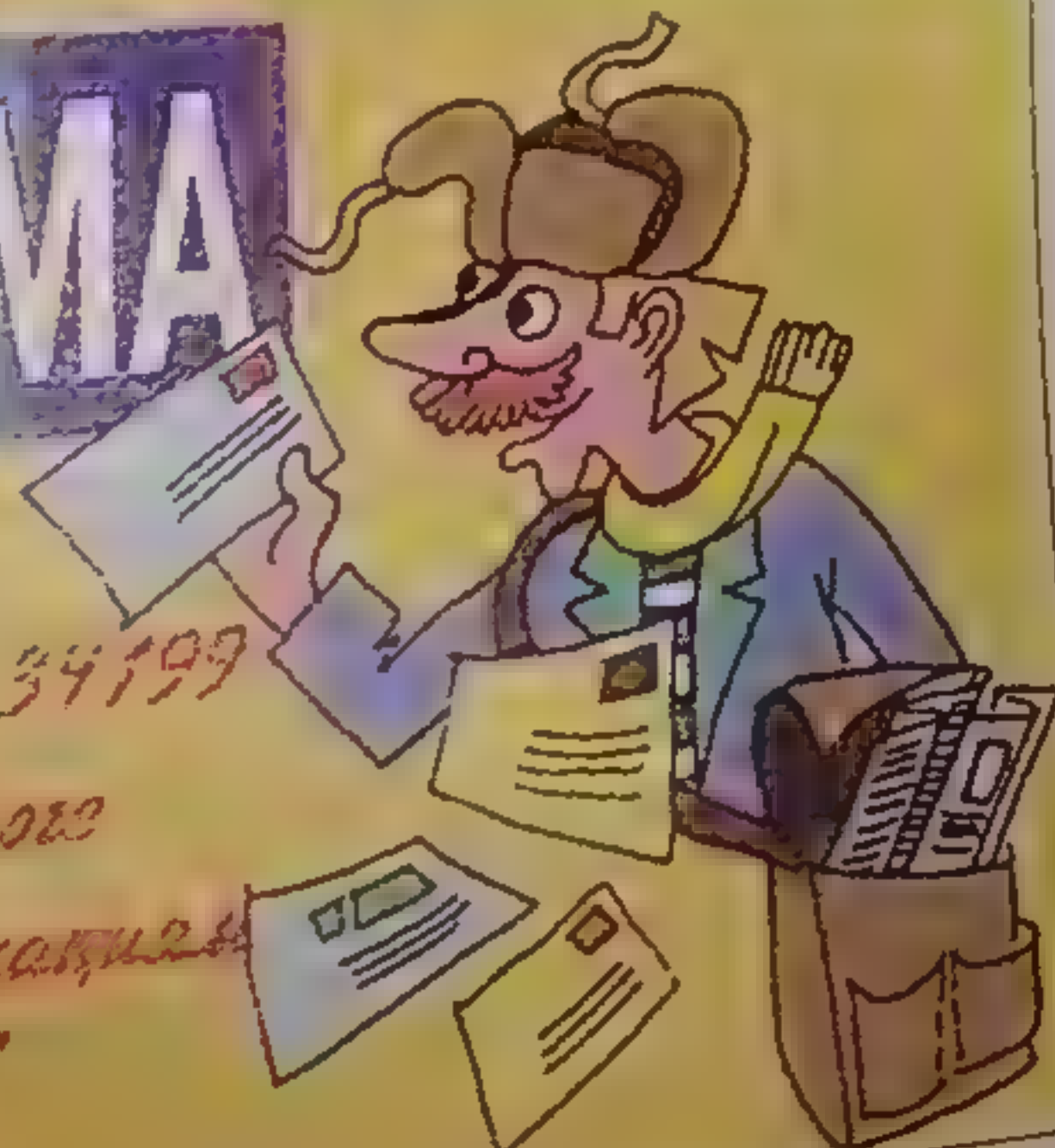
**Моему сыну очень нравится эта игра, и мы устраиваем ее практически на все праздники.**

Соберите все, что вы хотели подарить ребенку, и добавьте к подаркам всякие мелочи - карандаши, яблоко, мандарин, конфетку. Разложите все это в различные коробочки и кулечки, оберните бумагой (чем меньше подарок, тем больше должна быть упаковка) и спрячьте кулечки в самые укромные уголки квартиры. Следующий этап - приготовить опознавательные знаки. Можно, например, сделать бумажные стрелки или разложить длинный шпагат, соединяющий один кулек с другим. На пути можно организовать препятствие - перелезть через стул или проползти под столом. В первую очередь должны быть обнаружены маленькие сувениры, а самый главный сюрприз будет ожидать малыша в самом конце - поэтому спрячьте его подалеже и хорошо упакуйте.

**Ольга КАСЬКО.**  
г. Котово  
Волгоградской области.

# ДРУГ ДОМА

Наш подписной индекс - 34199  
в Объединенном каталоге  
ЖК РФ по телекоммуникациям  
"Почта-2002"







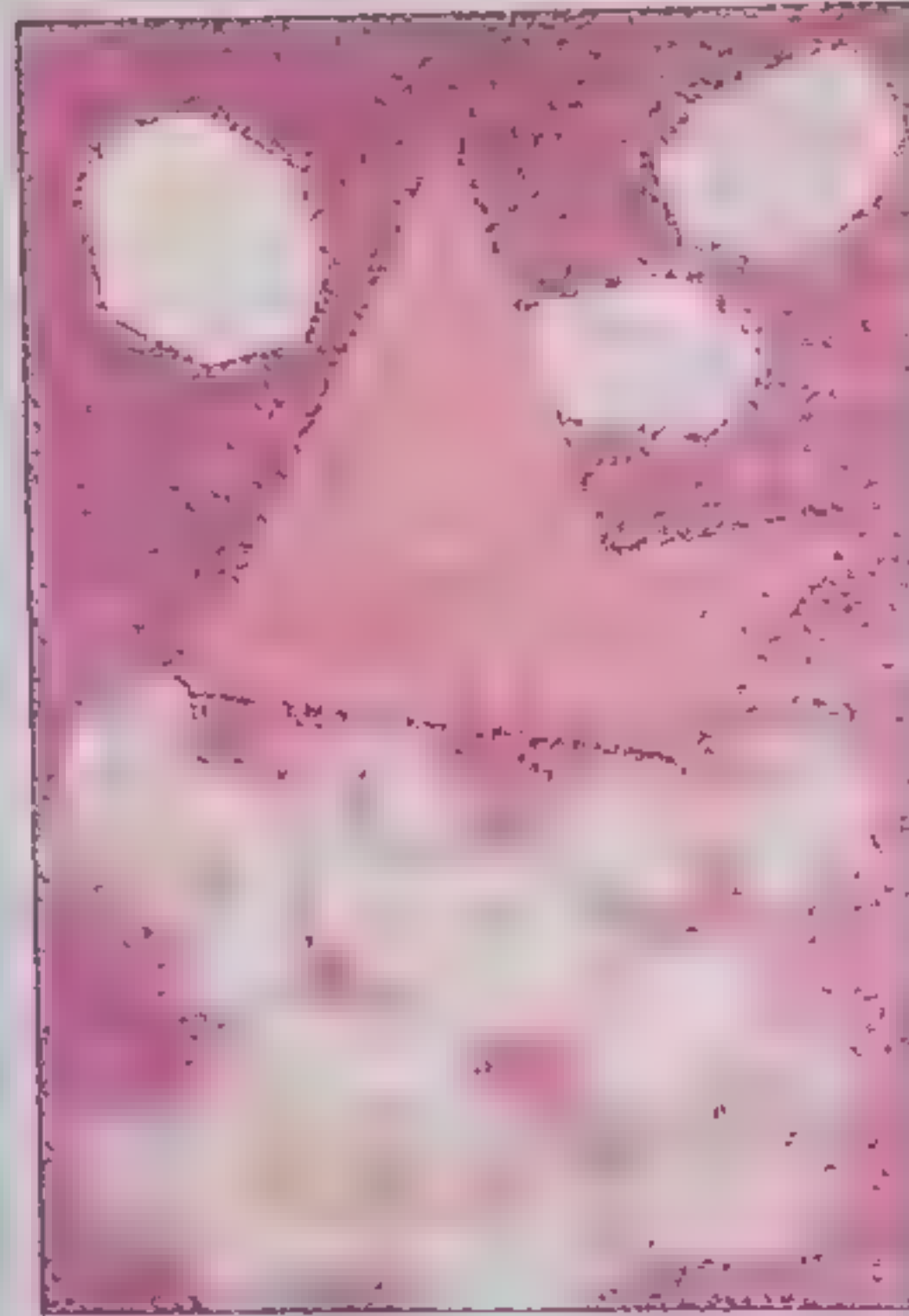
## НЕОБЫЧНЫЕ НАКЛЕЙКИ

**Почему-то многие дети, как дошкольники, так и в младших классах, не любят аппликацию. Сама мысль о том, что сначала нужно нарисовать рисунок, затем его вырезать, а потом еще куда-то наклеить, приводит их в ужас. Результаты подобного "творчества" соответствующие - нелепые цветы на листе бумаги, куча бумажных обрезков на полу, перепачканная клеем одежда.**

ложите ребенку, отрывая кусочки произвольной формы, наклеивать "пятнышки". В следующий раз задание можно немного усложнить, предложив заклеить оторванными кусочками всю фигурку.

Массу удовольствия доставит малышам работа с необычными материалами. Например, сложите вместе с ребенком кораблик из бумаги и наклейте на плотную картонную основу. Затем возьмите кусочки ваты и сделайте из нее "облака" и морскую пену.

Самые тривиальные цветы тоже можно изготовить необычным способом, используя, например, остатки старых обоев. Сначала вырежьте цветы, соберите "букет", затем подберите другой элемент декора и вырежьте "вазу". Теперь наклейте "вазу" и "цветы" на лист бумаги. При желании



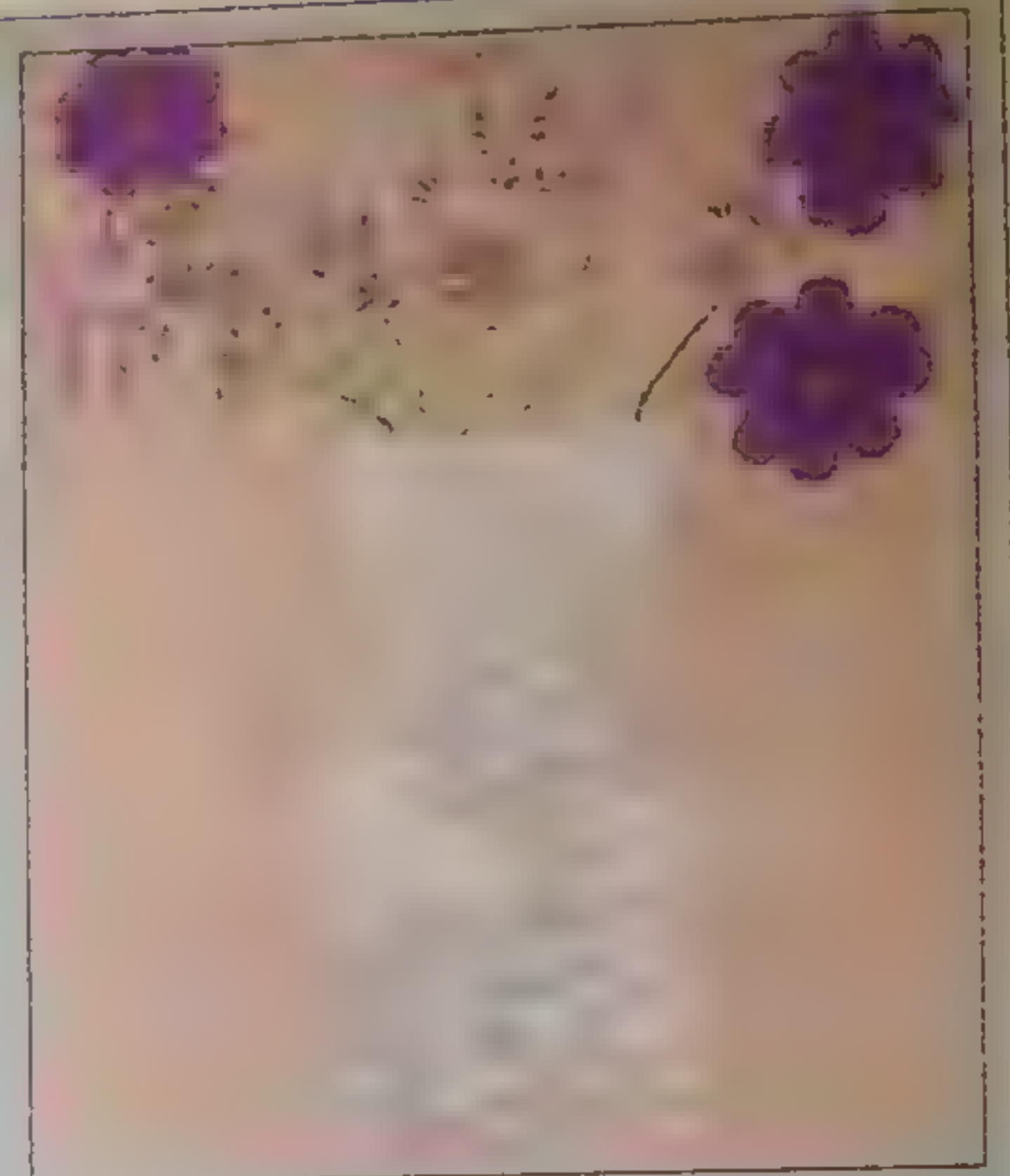
можно добавить цветочки, вырезанные из бумаги, а можно нарисовать бутончики, веточки, листочки, вензельки. В общем, придать работе законченный вид.

Или еще один способ вы-

полнения букета - вырезать цветы из ткани, лучше хлопчатобумажной. А "вазу" сделайте, например, из ткани в клеточку.

Используя шерстяную пряжу, можно сделать очень эффектную жар-птицу. Туловище вырежьте из бумаги, а хвост смастерите из ниток. По такому же принципу можно сделать и веселых человечков. Лицо с нарисованными глазками, носиком и ротиком вырезается из обычной бумаги, а волосы делаются из ниток. Одежду тоже можно вырезать из ткани. Как вы понимаете, вариантов может быть множество.

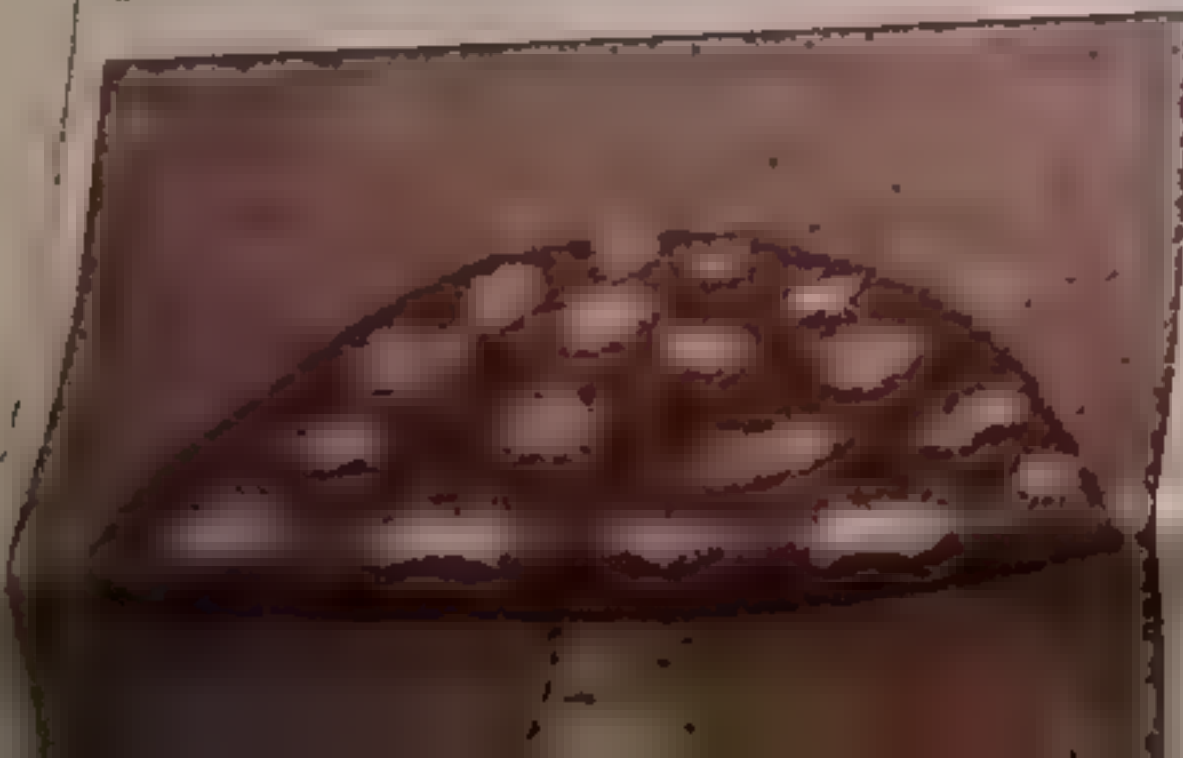
Кстати, аппликацию можно совместить с азами математики. Для этого элементами, из которых складывается рисунок, должны быть геометрические фигуры. Напри-



мер, елочка - это три треугольника, цветочки состоят из кружочков, домики - это прямоугольник, а наверху - треугольная крыша. Для полноты композиции добавьте круглое окно. Ребятам постарше можно предложить сделать узоры, состоящие из геометрических фигур. А после того как аппликация будет выполнена, предложите ребенку найти все треугольники или посчитать квадраты.

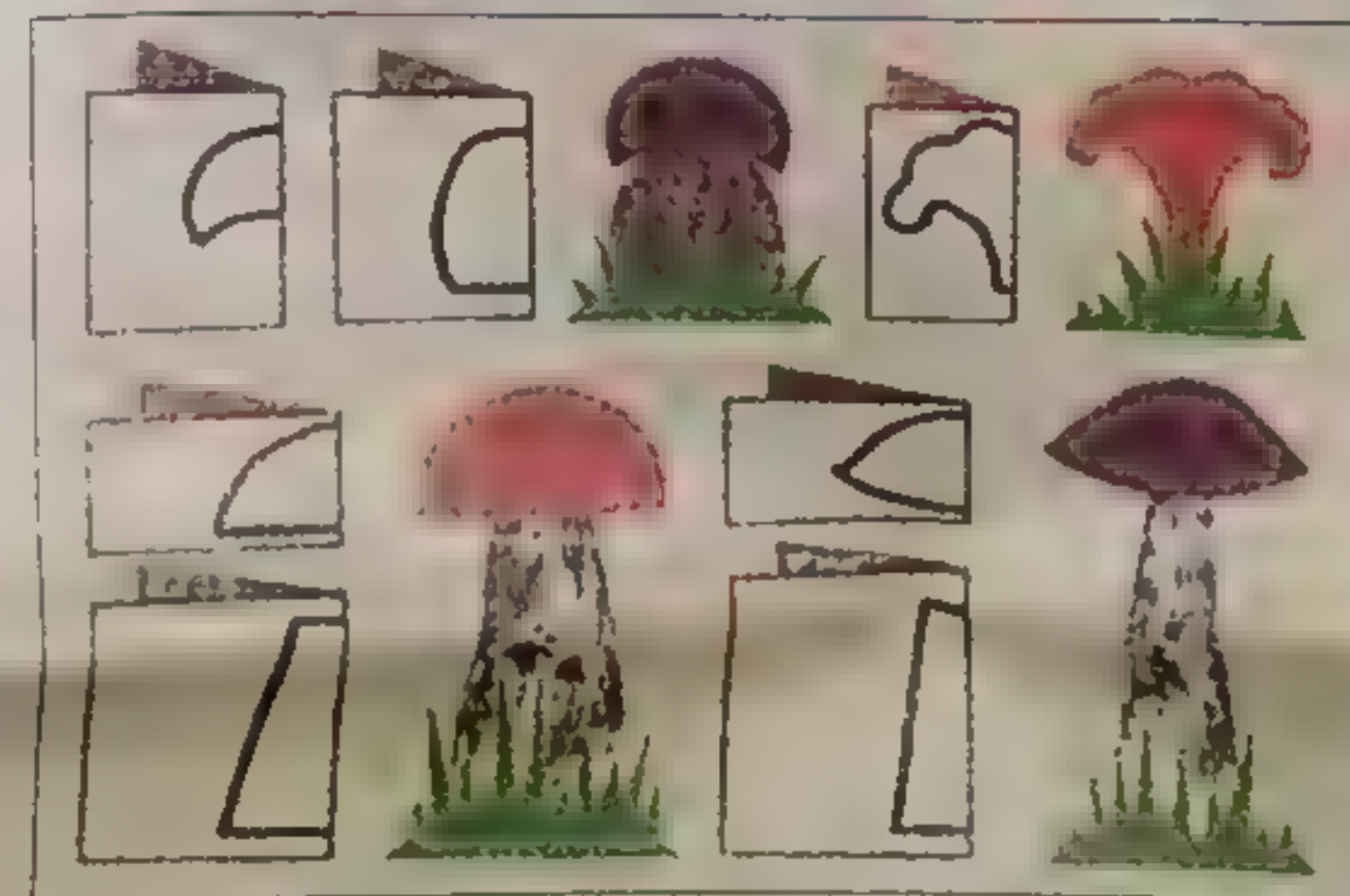
Таисия ЛЕБЕДЕВА.

**Вышивка - широко распространенный вид декоративно-прикладного искусства. Аппликация из ткани - разновидность вышивки. Вышивание аппликации состоит в том, чтобы укреплять на определенном фоне из ткани куски другой ткани. Укрепляются аппликации из ткани либо пришиванием, либо приклеиванием.**



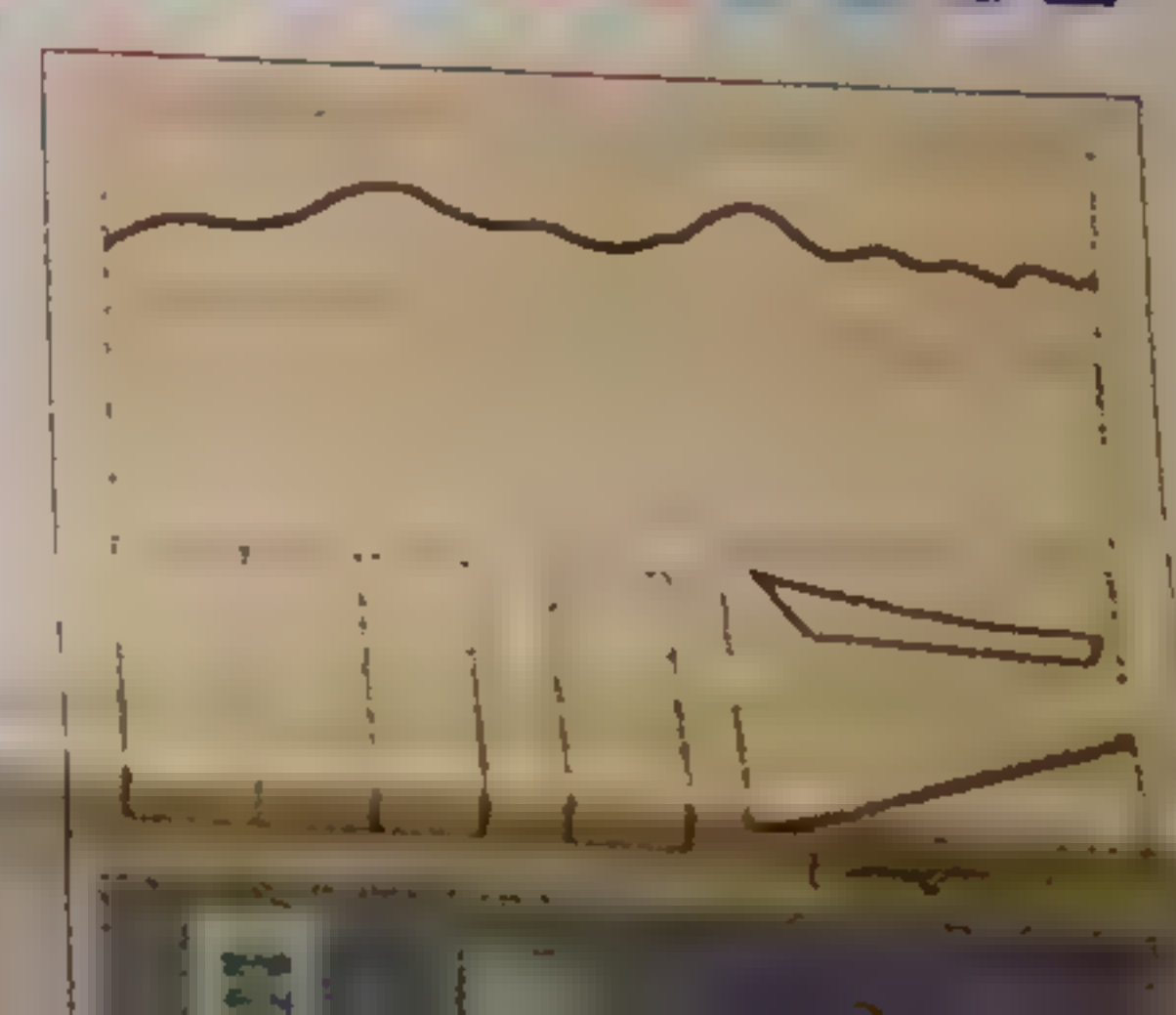
Предметная аппликация включает в себя одно изображение, мы будем вышивать гриб "Мухомор". Подберите для этого лесного красавца нужную ткань: красную - для шляпки, зеленую - для травы, на шляпку - белые кружочки. Вырежьте все детали и приступайте к пришиванию: сначала ножку гриба, на него

## АППЛИКАЦИЯ ИЗ ТКАНИ



ют и затем вырезают из материи по контурам бумажной выкройки.

Если в узоре одинаковые фигуры встречаются не один раз, то материю можно сложить в несколько слоев и по бумажной выкройке раскроить сразу несколько эк-





**Вышивка - широко распространенный вид декоративно-прикладного искусства. Аппликация из ткани - разновидность вышивки. Вышивание аппликации состоит в том, чтобы укреплять на определенном фоне из ткани куски другой ткани. Укрепляются аппликации из ткани либо пришиванием, либо приклеиванием.**



Рисунок 1

Аппликация из ткани может быть предметной (рисунок 1), сюжетной (рисунок 2) и декоративной (рисунок 3); одноцветной, двухцветной и многоцветной.

Выполнение аппликации из ткани требует определенных навыков. Во-первых, надо уметь резать ткань (ткань труднее резать, чем бумагу); во-вторых, края у ткани могут осыпаться и усложнять работу. Чтобы этого не происходило, края аппликации можно обшивать различными способами: "вперед иголку", стебельчатый через край, гладь, петельный, "козлик", тамбурный и др.



Рисунок 2

Предметная аппликация включает в себя одно изображение, мы будем вышивать гриб "Мухомор". Подберите для этого лесного красавца нужную ткань: красную - для шляпки, зеленую - для травы, на шляпку - белые кружочки. Вырежьте все детали и приступайте к пришиванию: сначала ножку гриба, на него шляпку, внизу - травку, а на шляпку - белые кружочки. Таким образом можно вышить и другие грибы - боровики, под-



Рисунок 3

осиновники, подберезовики, лисички (рисунок 4), ягоды, фрукты, цветы, игрушки и др. (рисунок 5).

Сюжет - это определенное событие, или ситуация, или явление, изображенное в произведении. Детям очень нравится изготавливать аппликации по определенному сюжету.

Как подбирать сюжеты для аппликации? Очень хорошо, если тему будущей работы ребенок предложит сам. Если он затруднится, предложите ему изобразить кого-нибудь из героев литературных произведений, мультфильмов, песен, сказок. Лучше начинать с

# АППЛИКАЦИЯ ИЗ ТКАНИ



Рисунок 4

сюжетных аппликаций несложных по содержанию, композиции и исполнению, например "Парусник на волнах" (рисунок 6). Изображения, которые входят в эту вышивку (лодка, парус, волны), вырезают без предварительной разметки. Для этого заготавливают бумагу такой формы, чтобы было работать. Надо разрезать прямоугольник по диагонали - получатся паруса; из квадрата, разрезанного по диагонали, - крыша домика; из полосы бумаги - окна и двери; из квадрата - основа домика (рисунок 7).

Круглые формы вырезают из квадрата на глаз. Для этого сложите квадрат дважды пополам и полукругом срежьте угол. Используя этот прием, можно вырезать сердцевинки цветов, вишенки, солнце и др. Срезая углы прямоугольника, получают овальную форму, необходимую для выполнения. огурца, дыни, туловища птицы или животного.

Изготовление сюжетных вышивок с большим количеством деталей, предметов, изображений людей возможно при наличии у детей навыков вырезывания различных фигур и наличия эскиза.

Эскиз аппликации делают в двух экземплярах. Один экземпляр разрезается и служит выкройками, другой сохраняется и служит для контроля (правильного расположения вырезанных фигур). Вырезанные части накладывают на фон, прикрепляют к нему булавками, а если фигура крупная и сложная, то приметыва-

ют и затем вырезают из материи по контурам бумажной выкройки.

Если в узоре одинаковые фигуры встречаются не один раз, то материал можно сложить в несколько слоев и по бумажной выкройке раскроить сразу несколько эк-

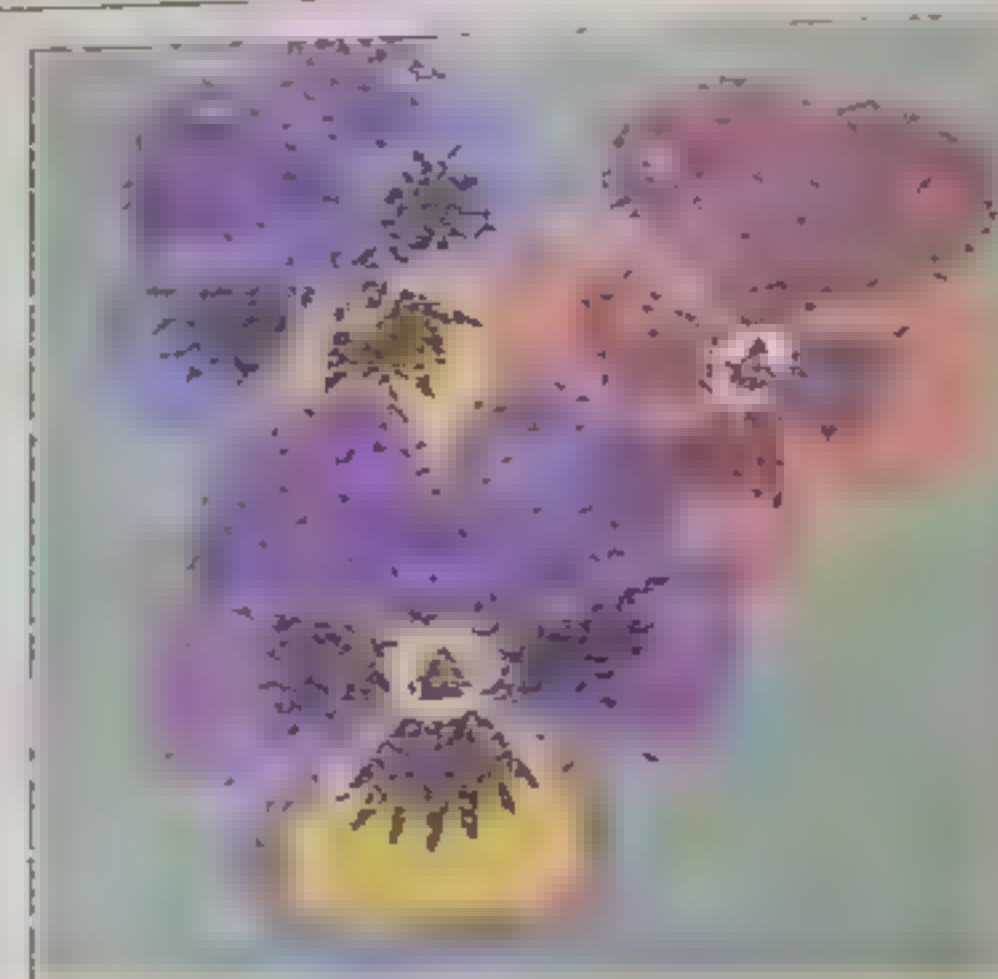


Рисунок 5

земпларов. Кроить фигуры, особенно крупные, надо обязательно по долевой нити, иначе они деформируются. Вырезанные фигуры раскладывают на фоне в нужных местах эскиза, уточняют форму, совместимость фона и цвета фигур.

Декоративная аппликация отличается орнаментальностью, обобщенностью форм, цветовой насыщенностью. Цвет может быть реальным и условным. Декоративность особенно выражена в аппликациях из ткани, причем декоративными могут быть как цвет, так и формы.

Прежде чем приступить к работе, надо сде-

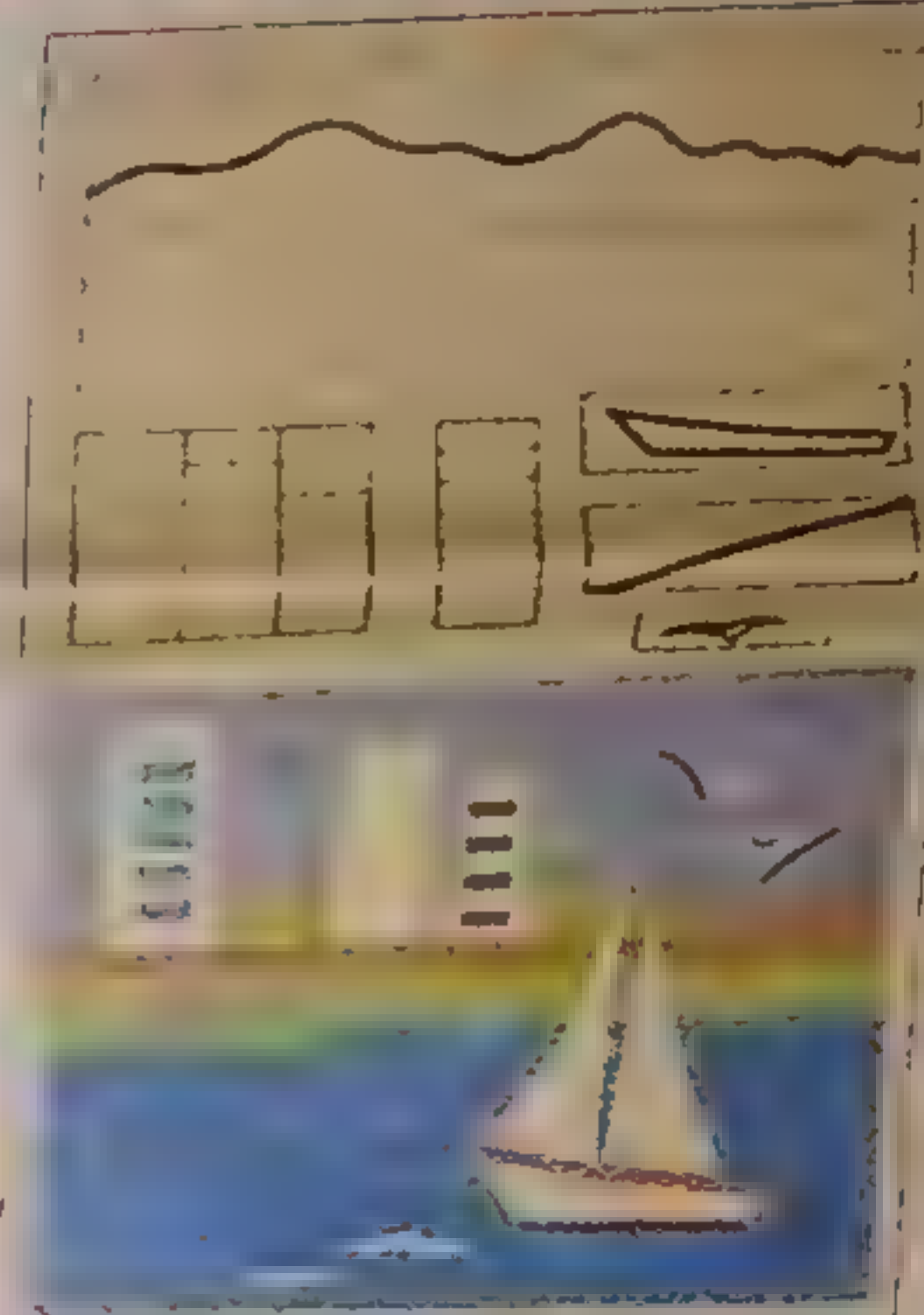


Рисунок 6

лать эскиз общего вида вещи, установить размер аппликации, где и как будет расположен узор. Назначение узора - украшать вещь. Узор можно придумать самому или использовать готовый. Элементы узора - цветы, деревья, птицы, зверюшки - должны быть стилизованными, без лишних деталей, с четким правильным контуром. Часто образцами для вышивок служат иллюстрации из журналов, открытки, предметы декоративно-прикладного искусства.

Итак, знакомство с аппликацией из ткани закончено. Самое время браться за дело. И даже если выполненные работы вначале будут далеки от совершенства, не стоит огорчаться: совместная работа с детьми интересна, а их аппликации из ткани оригинальны.

**Маргарита ГУСАКОВА,**  
преподаватель  
прикладного искусства.



Рисунок 7



# **КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ**



*Как это ни странно звучит, но именно варить, а не жарить яичницу рекомендует старинный голландский рецепт.*

Одно за другим разбейте и выпустите осторожно в чашку или тарелку 4 яйца так, чтобы желтки при этом не растеклись. Вскипятите воду,

добавив туда соль и уксус из расчета 10 г соли и столовая ложка уксуса на литр воды. Отставьте с огня кипятки и сразу же, как только вода перестала кипеть, выпустите в нее яйца. При этом выпускать их в кипятки надо с тарелки, держа ее над самой поверхностью воды, чтобы не образовались "висюльки". Подержите яйца в воде, которая уже не кипит, 5 минут и осторожно выньте их шумовкой. Вареная яичница готова. "Висюльки", если они образовались, обрежьте ножницами для

придания яичнице красивого вида.

К вареной яичнице хорошо подать майонез либо соус: горчичный, кари, томатный. Простейший способ - подать яичницу на ломте хлеба, приправив ее солью и перцем. Попробуйте, и вам это понравится. Особенно тем, кто наслышан о канцерогенных свойствах подгоревшего масла.

А как сварить яйцо? Дурацкий вопрос, да не совсем, ибо и здесь есть маленькие хитрости. Сколько огорчений испытывают хозяйки, если яйца

лопаются при варке. Это особенно досадно, если их варили к Пасхе. Чтобы этого не случилось, проколите в каждом яйце в его тупой части дырочку. Здесь находится отделенная пленкой воздушная внутренняя камера яйца. При варке увеличивающийся в объеме воздух выйдет из нее, и яйцо не лопнет.

Варите яйца в подсоленной воде. Их можно опускать прямо в кипятки или в холодную воду, доведя ее потом до кипения. Время варки при этом будет несколько отличаться.

Яйцо всмятку в кипятке варите 4 минуты, в "мешочек" - 5 минут, мягкое крутое - 8 и совсем крутое - 10 минут. Если вы опускаете яйца в холодную воду, то с момента закипания до готовности времени должно быть соответственно 2-3 минуты, 3-4 и 7-8 минут.

Помните и еще об одной особенности яиц: в силу пористости их скорлупы яйца быстро впитывают в себя посторонние запахи. Поэтому в холодильнике рядом с яйцами не кладите никаких сильно пахнущих продуктов либо плотно закрывайте их.

**Олег ПИВОВАРОВ.**

## **ПОЗАБЫТЫЙ ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ**

### **ПЕРВЫЙ СПОСОБ**

Возьмите стакан холодного кипяченого молока, добавьте яйцо, 2 столовые ложки меда, столовую ложку апельсинового или лимонного сока. Все смешайте и взбейте до получения однородной массы.

### **ВТОРОЙ СПОСОБ**

Взбейте 2 яичных желтка, добавьте 5 столовых ложек меда, 1 столовую ложку лимонного сока, соль по вкусу. тща-

по вкусу. Все хорошо перемешайте и процедите.

### **ЧЕТВЕРТЫЙ СПОСОБ**

Надо взять 2 стакана холодного молока, 4 столовые ложки меда, яйцо, 2 столовые ложки апельсинового или лимонного сока. Все перемешайте и взбейте до получения однородной массы. Подавайте на стол охлажденным.

### **ПЯТЫЙ СПОСОБ**

*Я очень люблю ходить на рыбалку, поэтому хотел бы поделиться любимыми рецептами рыбных блюд.*



## **РЫБАЦКОЕ**

### **ВАРЕНИКИ ДЛЯ ЭКОНОМНЫХ ХОЗЯЕК**

Тесто готовится, как для обычных вареников. Все дело в начинке. Черствый белый хлеб порежьте маленькими квадратиками, посолите их по вкусу (а те, кто любит сладкое, могут посыпать сахаром), полейте горячим молоком, чтобы булка чуть размякла, затем - растопленным маргарином или сливочным маслом. Начинка должна быть густой, чтобы легче было лепить вареники, поэтому и не даю точных пропорций, все делается на глаз. Начинку размешайте и лепите вареники.

## **ВСЕ ДЕЛО В НАЧИНКЕ**

### **КЛУБНИКА С АПЕЛЬСИНОВЫМИ КОРОЧКАМИ**

Хоть для клубники сейчас еще не сезон, но приготовить добавку к этому варенью нужно уже сейчас. Апельсины почистите, середину съешьте, а корочки тщательно очистите от белой пленочки, вымойте, подсушите чистым полотенцем и разрежьте на полосочки.



апельсинового или лимонного сока. Все смешайте и взбейте до получения однородной массы.

### ВТОРОЙ СПОСОБ

Взбейте 2 яичных желтка, добавьте 5 столовых ложек меда, полстакана земляничного сока, соль по вкусу. Тщательно размешайте, соедините с двумя стаканами холодного кипяченого молока и 0,5 стакана холодной кипяченой воды. К полученной смеси добавьте взбитые белки.

### ТРЕТИЙ СПОСОБ

Потребуется 3 столовые ложки меда, 2 яичных желтка, полтора стакана кипяченого молока, соль и ванилин

ложки меда, яйцо, 2 столовые ложки апельсинового или лимонного сока. Все перемешайте и взбейте до получения однородной массы. Подавайте на стол охлажденным.

### ПЯТЫЙ СПОСОБ

Возьмите 2 стакана молока, 100 г меда, 100 мл апельсинового сока, 60 г коньяка, яйцо. Яйцо взбейте, смешайте с холодным молоком, добавьте мед, коньяк, апельсиновый сок, размешайте, разлейте в высокие бокалы.

**Людмила КУНШИНА.**  
г. Котельниково  
Волгоградской области.

## ДЛЯ НЕЗВАННЫХ ГОСТЕЙ

### РЫБНЫЙ ПИРОГ

Вам потребуется 2 яйца, полстакана майонеза, стакан сметаны, стакан муки, чайная ложка соды, банка рыбных консервов (лучше сардины в масле), репчатый лук.

Мелко нарежьте лук и смешайте с рыбой. Это начинка. Замесите тесто. Половину вылейте на дно разогретой сковороды, выложите начинку и залейте оставшимся тестом. Выпекайте в духовке до готовности. Подавайте как горячим, так и холодным.

### КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА

Нужно взять 500 г творога или 5 сырков, стакан песка (в случае творога) или полстакана, если вы готовите из сырков, 5 яиц. Все

*Обычно когда приходят гости, хозяевам хочется угостить их чем-нибудь вкусненьким. Если я заранее знаю о визите, то пеку какой-нибудь торт. Ведь для его приготовления требуется не менее двух часов, а все продукты нужно купить заранее. А что делать, если гости пришли неожиданно? Вот тут-то и пригодятся предлагаемые мною рецепты. Гости даже не заметят вашего отсутствия, и за продуктами в магазин идти не придется, так как все необходимое обычно бывает в холодильнике.*

перемешайте - получится начинка. Затем растирайте сливочное масло с мукой до тех пор, пока не получится крошка. Посыпьте крошку на дно сковороды, выложите на нее творожную массу, сверху посыпьте крошкой. Выпекайте 40 минут в разогретой до 200 градусов духовке.

**Татьяна РОХИНА.** Киров.



## РЫБАЦКОЕ МЕНЮ

### ТАВРАНЧУК

Рыбу двух видов разделайте, удалите кости, нарежьте кусочками. Соленые огурцы очистите от кожицы и семян и нарежьте кусочками. Морковь и картофель очистите и тоже нарежьте кусочками. В чугунок уложите слой рыбы, затем слой овощей, снова рыбу, снова овощи и так до конца. Между слоями можно укладывать перец, лавровый лист. Затем залейте водой, добавьте немного растительного масла и тушите до готовности.

### ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

Сковороду смажьте жиром, по краям положите отварной картофель, нарезанный кружочками, в середину - сырую рыбу.

Все залейте рыбным бульоном (или просто водой), доведите до кипения, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке.

**Евгений КАПУСТЯНСКИЙ.**  
г. Бутурлиновка  
Воронежской области.

### САЛАТ "ФАСОЛИНКА"

Его можно приготовить из 2 стаканов отварной фасоли, 300 г отварной говядины (можно взять и копченую колбасу), 100 г твердого сыра, 2 больших головок репчатого лука, 2 столовых ложек томатной пасты, 2 зубчиков чеснока, соли, специй, майонеза по вкусу.

Лук нашинкуйте кольцами или полукольцами и замаринуйте на 30 минут в смеси из 0,5 стакана воды, столовой ложки уксусной эссенции и столовой ложки сахара.

Отварную фасоль потушите на медленном огне вместе с томатной пастой и специями

- растопленным маргарином или сливочным маслом. Начинка должна быть густой, чтобы легче было лепить вареники, поэтому и не даю точных пропорций, все делается на глаз. Начинку размешайте и лепите вареники. Отварите их в подсоленной воде, подавайте со сметаной, маслом, вареньем. Остывшие вареники можно поджарить на сковороде и пить с ними чай. Да и холодные они тоже очень вкусные.

### НАЧИНКА ДЛЯ ОТКРЫТОГО ПИРОГА

Приготовьте дрожжевое тесто. Сварите вкрутую 20 яиц. Мелко нашинкуйте их или, что даже лучше, натрите на крупной терке. Хорошо посолите, растопите 180-200 г сливочного масла и вылейте в яичную массу, перемешайте и добавьте столько густой сметаны, чтобы начинка размазывалась, а не растекалась по лепешке. Выложив начинку на тесто, красиво заверните края, сверху начинку можно слегка смазать сметаной, взбитой со щепоткой соды. Поставьте противень в духовку и выпекайте до румяной корочки. Те, кто пробует такой пирог "с пылу с жару", никогда не могут определить, из чего же начинка сделана.

вить добавку к этому варенью нужно уже сейчас. Апельсины почистите, средину съешьте, а корочки тщательно очистите от белой пленочки, вымойте, подсушите чистым полотенцем и разрежьте на полосочки шириной 2-3 мм, длиной до 2 см.

Пересыпьте корочки сахарным песком, уложите в баночки, а сверху насыпьте слой сахара толщиной 1 см и уберите в холодильник. Будьте аккуратны - корочки очень капризны и могут заплесневеть.

А когда появится клубника, можно начинать готовить варенье. Вам потребуется килограмм ягод, 1,2 кг сахара, столовая ложка готовых апельсиновых корочек. (Готовое варенье храните в холодильнике). Ягоды разрежьте вдоль на тонкие полоски и засыпьте сахаром. Положите корочки, перемешайте и оставьте на сутки в сиропе, периодически помешивая. Затем разложите по маленьким баночкам, так как варенье очень капризное. А если вы его открыли, то съесть нужно сразу. Впрочем, оторваться от него очень сложно.

**Галина ТИХАНОВА.**  
г. Волхов  
Ленинградской области.

минут 5-7. Охладите, добавьте чеснок, мясо, разобранное на волокна, или порезанную колбасу, замаринованный лук (маринад предварительно нужно слить) и натертый на крупной терке сыр. Посолите, залейте майонезом, перемешайте. Готовый салат можно посыпать рубленой зеленью.

### НЕОБЫЧНАЯ СЕЛЕДОЧКА

Вам потребуется: 2-3 соленые сельди, 3-4 головки репчатого лука, банка консервированного зеленого горошка, 5 столовых ложек подсолнечного масла.

Репчатый лук нашинкуйте крупными кубиками и замаринуйте в смеси из полстакана воды, столовой ложки сахара, столовой ложки уксусной эссенции.

Сельдь разделайте на филе, удалите кости, порубите на небольшие кусочки (примерно 1 на 1 см или чуть больше). В салатнице перемешайте промаринованный лук и рубленую сельдь, зеленый горошек. Все полейте маслом.

**Ольга БЛОХА.**  
г. Бугуруслан  
Оренбургской области.



и выпустите осторожно в чашку или тарелку 4 яйца так, чтобы желтки при этом не растеклись. Вскипятите воду,

выньте их шумовкой. Вареная яичница готова. "Висюльки", если они образовались, обрежьте ножницами для

и здесь есть маленькие хитрости. Сколько огорчений испытывают хозяйки, если яйца

не варятся. Времени варки при этом будет несколько отличаться.

Олег ПИВОВАРОВ.

## ПОЗАБЫТЫЙ ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

### ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Возьмите стакан холодного кипяченого молока, добавьте яйцо, 2 столовые ложки меда, столовую ложку апельсинового или лимонного сока. Все смешайте и взбейте до получения однородной массы.

### ВТОРОЙ СПОСОБ

Взбейте 2 яичных желтка, добавьте 5 столовых ложек меда, полстакана земляничного сока, соль по вкусу. Тщательно размешайте, соедините с двумя стаканами холодного кипяченого молока и 0,5 стакана холодной кипяченой воды. К полученной смеси добавьте взбитые белки.

### ТРЕТИЙ СПОСОБ

Потребуется 3 столовые ложки меда, 2 яичных желтка, полтора стакана кипяченого молока, соль и ванилин

по вкусу. Все хорошо перемешайте и процедите.

### ЧЕТВЕРТЫЙ СПОСОБ

Надо взять 2 стакана холодного молока, 4 столовые ложки меда, яйцо, 2 столовые ложки апельсинового или лимонного сока. Все перемешайте и взбейте до получения однородной массы. Подавайте на стол охлажденным.

### ПЯТЫЙ СПОСОБ

Возьмите 2 стакана молока, 100 г меда, 100 мл апельсинового сока, 60 г коньяка, яйцо. Яйцо взбейте, смешайте с холодным молоком, добавьте мед, коньяк, апельсиновый сок, размешайте, разлейте в высокие бокалы.

Людмила КУНШИНА.

г. Котельниково  
Волгоградской области.

Я очень люблю ходить на рыбалку, поэтому хотел бы поделиться любимыми рецептами рыбных блюд.



## РЫБАЦКОЕ МЕНЮ

### ТАВРАНЧУК

Рыбу двух видов разделайте, удалите кости, нарежьте кусочками. Солёные огурцы очистите от кожицы и семян и нарежьте кусочками. Морковь и картофель очистите и тоже нарежьте кусочками. В чугунок уложите слой рыбы, затем слой овощей, снова рыбу, снова овощи и так до конца. Между слоями можно укладывать перец, лавровый лист. Затем залейте водой, добавьте немного растительного масла и тушите до готовности.

### ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

Сковороду смажьте жиром, по краям положите отварной картофель, нарезанный кружочками, в середину - сырую рыбу.

Все залейте рыбным бульоном (или просто водой), доведите до кипения, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке.

Евгений КАПУСТЯНСКИЙ.

г. Бутурлиновка  
Воронежской области.

## ВСЕ ДЕЛО В НАЧИНКЕ

### ВАРЕНИКИ ДЛЯ ЭКОНОМНЫХ ХОЗЯЕК

Тесто готовится, как для обычных вареников. Все дело в начинке. Черствый белый хлеб порежьте маленькими квадратиками, посолите их по вкусу (а те, кто любит сладкое, могут посыпать сахаром), полейте горячим молоком, чтобы булка чуть размякла, затем - растопленным маргарином или сливочным маслом. Начинка должна быть густой, чтобы легче было лепить вареники, поэтому и не даю точных пропорций, все делается на глаз. Начинку размешайте и лепите вареники. Отварите их в подсоленной воде, подавайте со сметаной, маслом, вареньем. Остывшие вареники можно поджарить на сковороде и пить с ними чай. Да и холодные они тоже очень вкусные.

### НАЧИНКА ДЛЯ ОТКРЫТОГО ПИРОГА

Приготовьте дрожжевое тесто. Сварите вкрутую 20 яиц. Мелко нашинкуйте их или, что даже лучше, натрите на крупной терке. Хорошо посолите, растопите 180-200 г сливочного масла и вылейте в яичную массу, перемешайте и добавьте столько густой сметаны, чтобы начинка размазывалась, а не растекалась по лепешке. Выложив начинку на тесто, красиво заверните края, сверху начинку можно слегка смазать сметаной, взбитой со щепоткой соды. Поставьте противень в духовку и выпекайте до румяной корочки. Те, кто пробует такой пирог "с пылу с жару", никогда не могут определить, из чего же начинка сделана.

### КЛУБНИКА С АПЕЛЬСИНОВЫМИ КОРОЧКАМИ

Хоть для клубники сейчас еще не сезон, но приготовить добавку к этому варенью нужно уже сейчас. Апельсины почистите, середину съешьте, а корочки тщательно очистите от белой пленочки, вымойте, подсушите чистым полотенцем и разрежьте на полосочки шириной 2-3 мм, длиной до 2 см.

Пересыпьте корочки сахарным песком, уложите в баночки, а сверху насыпьте слой сахара толщиной 1 см и уберите в холодильник. Будьте аккуратны - корочки очень капризны и могут заплесневеть.

А когда появится клубника, можно начинать готовить варенье. Вам потребуется килограмм ягод, 1,2 кг сахара, столовая ложка готовых апельсиновых корочек. (Готовое варенье храните в холодильнике). Ягоды разрежьте вдоль на тонкие полоски и засыпьте сахаром. Положите корочки, перемешайте и оставьте на сутки в сиропе, периодически помешивая. Затем разложите по маленьким баночкам, так как варенье очень капризное. А если вы его открыли, то съесть нужно сразу. Впрочем, оторваться от него очень сложно.

Галина ТИХАНОВА.

г. Волхов  
Ленинградской области.

## ДЛЯ НЕЗВАННЫХ ГОСТЕЙ

### РЫБНЫЙ ПИРОГ

Вам потребуется 2 яйца, полстакана майонеза, стакан сметаны, стакан муки, чайная ложка соды, банка рыбных консервов (лучше сардины в масле), репчатый лук.

Мелко нарежьте лук и смешайте с рыбой. Это начинка. Замесите тесто. По

Обычно когда приходят гости, хозяевам хочется угостить их чем-нибудь вкусеньким. Если я заранее знаю о визите, то пеку какой-нибудь торт. Ведь для его приготовления требуется не менее двух часов, а все продукты нужно купить заранее. А что делать, если гости пришли неожиданно? Вот тут-то и пригодятся предлагаемые мною рецепты. Гости даже не заметят вашего отсутствия, и за продуктами в магазин



**В целях экономии хозяйки всего мира покупают это уникальное оборудование Для тех, в ком не умерла искра творчества!**

Копирует в миниатюре заводские технологии. Пользуясь простыми инструкциями, вы можете приготовить более 30 бутылок в сутки русской водки БУТЫЛКА ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЙ ВОДКИ, ВИСКИ, ДЖИНА

Из расчета 15 рублей за литр вы можете получить у себя дома или на даче, купив

## ДОМАШНИЙ ВИНОКУРЕННЫЙ ЗАВОД

**УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКОРОВАРКА - ДИСТИЛЛЯТОР**


Изготовлен из нержавеющей стали на германском оборудовании KRUPP в странах ЕС.

Технология по производству спирта, различного вида водок, настоек и бальзамов прилагается.

А главное, что в соответствии с Федеральным законом № 171-ФЗ "О государственном регулировании производства алкогольной продукции" это **АБСОЛЮТНО ЛЕГАЛЬНО**

- ✓ Двойное антипригарное дно
- ✓ Многогрательчатый дефлегматор
- ✓ Термометр
- ✓ Объем 20 литров
- ✓ Производительность до 2 л/ч

117119, г. Москва, Ленинский пр-т, д. 42, корп. 1, оф. 1255  
Тел.: (095) 938-80-76, 951-79-63  
Факс: (095) 930-70-39, [www.isi.ru/oborud/alambik](http://www.isi.ru/oborud/alambik)



### ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ

На полтора стакана риса возьмите - 500 г баранины, 250 г моркови, 2-3 головки лука, 200 г сала бараньего или говяжьего либо растительного масла (либо смеси их), чайную ложку смеси пряностей (красный перец, барбарис).

Мякоть баранины нарежьте небольшими кусочками и обжарьте в кастрюле (казане) в сильно разогретом (перекаленном) жире до образования корочки, добавьте нарезанные кубиками или соломкой сначала репчатый лук, затем морковь, пережарив каждый из компонентов. Примерно через 20-30 минут до-

### ПЛОВ С КУРИЦЕЙ

На полтора стакана риса нужно взять 500 г курицы, 3 стакана куриного бульона, 1-2 головки лука, полстакана топленого масла, горсть изюма.

Курицу сварите в подсоленной воде. Полученный бульон процедите, добавьте в него растопленное масло и поджаренный лук. Промытый рис всыпьте в кипящий бульон и сварите рассыпчатую кашу. Перед подачей курицу разрубите на порционные куски, положите на блюдо, засыпьте рассыпчатой кашей, сверху положите изюм, предварительно сваренный в небольшом количестве воды.

## ПЛОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС

бавьте соль, смесь пряностей, полстакана воды и доведите до кипения. Промытый и предварительно замоченный в теплой воде рис откиньте на дуршлаг и, когда вода стечет, выложите в котелок поверх мяса. Разогрейте поверхность

### ПЛОВ ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ

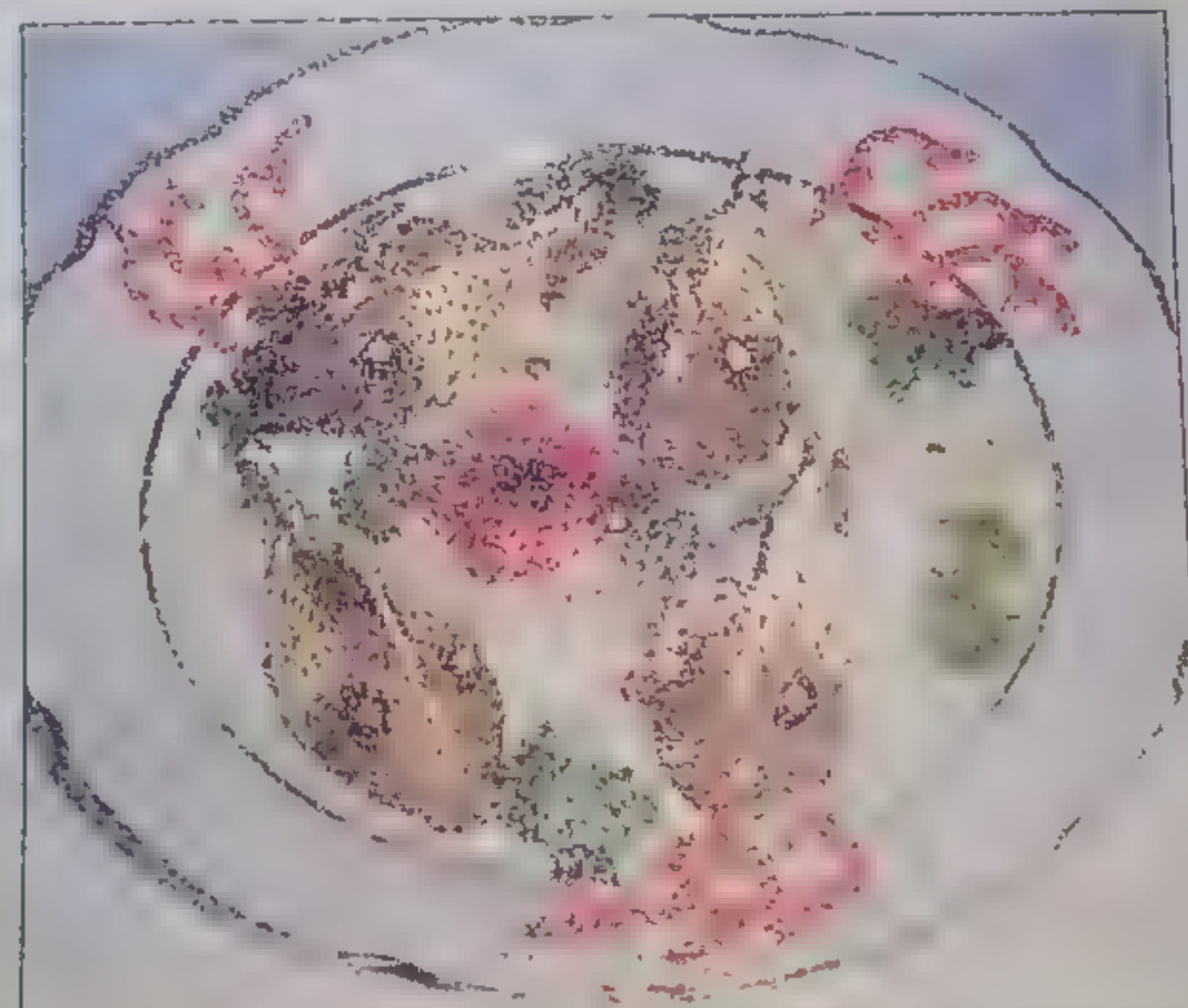
Для его приготовления требуется стакан риса, 3 столовые ложки масла, полтора стакана бульона, 3 головки лука, морковь, томат-пюре и соль по вкусу.

# ЛЕСНАЯ БЫЛЬ С МАТРЕШКОЙ

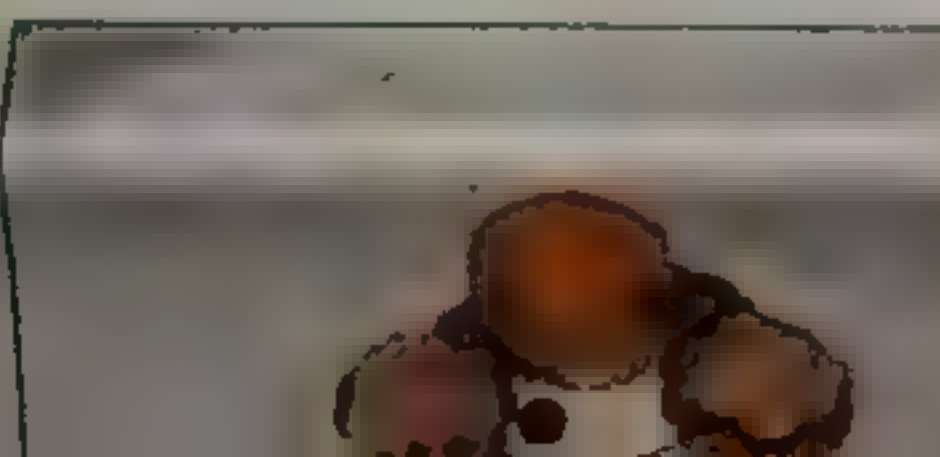
Каждому начинающему повару хочется приготовить что-нибудь особенное, очень вкусное и оригинальное. Не составляют исключения и учащиеся профессионального кулинарного училища № 120, расположенного в подмосковном городе Химки. Вот предлагаемые ими блюда.

## РЫБКИ ИЗ ПАШТЕТА

Нарезанные морковь и лук поджарьте со шпиком до полуготовности, добавьте нарезанную печень, специи и пропустите два раза через мясорубку с частой решеткой. Добавьте треть пачки размягченного сливочного масла, молоко, тщательно вымешайте. Из полученной массы вылепите рыбок и украсьте их.



## ЗАКУСКА "ЛЕСНАЯ БЫЛЬ"



Подготовленные шампиньоны отварите, отделите шляпки. Приготовьте фарш: оставшиеся шампиньоны

## ТОРТ "МАТРЕШКА"



Приготовьте бисквитное тесто и выпекайте его в форме. Разрежьте на три коржа. Средний пропитайте сахарным сиропом с добавлением коньяка. Промажьте коржи масляным кремом с добавлением киви и консервированных персиков, а на верхний корж нанесите помадку с добавлением шоколада и нарисуйте матрешку. Украсьте фруктами и желе.



## МЯСНЫЕ РУЛЕТКИ

Подготовленные фарш и начинка для рулетиков. Блюдо готовится без косточек.



# ЛЮБОЙ ВКУС

бавьте соль, смесь пряностей, полстакана воды и доведите до кипения. Замоченный и предварительно замоченный в теплой воде рис откиньте на дуршлаг и, когда вода стечет, выложите в котелок поверх мяса, разровняйте поверхность, слегка примните ложкой, ни в коем случае не перемешивайте. Утрамбованную поверхность риса осторожно залейте водой слоем 1-1,5 см. Плотно закройте посуду крышкой и проварите содержимое несколько минут. Когда рис впитает всю жидкость, проткните его в нескольких местах (до дна котелка) чистой деревянной палочкой, влейте в эти углубления по 1-2 столовых ложки кипятка, плотно закройте посуду крышкой и оставьте на 25-30 минут на очень слабом огне.

## ПЛОВ СО СВИНИНОЙ

Опять же на полтора стакана риса возьмите 500 г свинины, 2-3 головки репчатого лука, полстакана топленого масла, соль, перец по вкусу.

Свинину нарежьте небольшими кусочками, посыпьте солью и перцем, обжарьте на масле или сале вместе с нарезанным луком до образования корочки. Затем залейте водой так, чтобы она только покрыла мясо. Закройте кастрюлю крышкой и тушите мясо на слабом огне до тех пор, пока оно не станет мягким. Промойте рис, засыпьте в подсоленную кипящую воду и варите 5-7 минут, затем откиньте на сито. В кастрюлю налейте часть растопленного жира, положите отваренный до полуготовности рис, полейте оставшимся жиром, закройте кастрюлю крышкой и поставьте на 40-45 минут в духовку для упревания плова.

При подаче на стол выложите рис на тарелки или блюдо, на него положите кусочки свинины и полейте соком, в котором все тушилось.

## ПЛОВ ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ

Для его приготовления потребуется стакан риса, 3 столовые ложки масла, полтора стакана бульона, 3 головки лука, морковь, томат-пюре и соль по вкусу.

Сухие белые грибы переберите, промойте и замочите на три часа, затем варите в этой же воде до готовности. Готовые грибы выньте из бульона шумовкой, нарежьте крупной соломкой и обжарьте, смешайте с мелко нарезанным обжаренным луком, пассерованной морковью с томатом, добавьте немного приостуженного грибного бульона, положите перебранный промытый рис, закройте крышкой и тушите до готовности.

## ПЛОВ

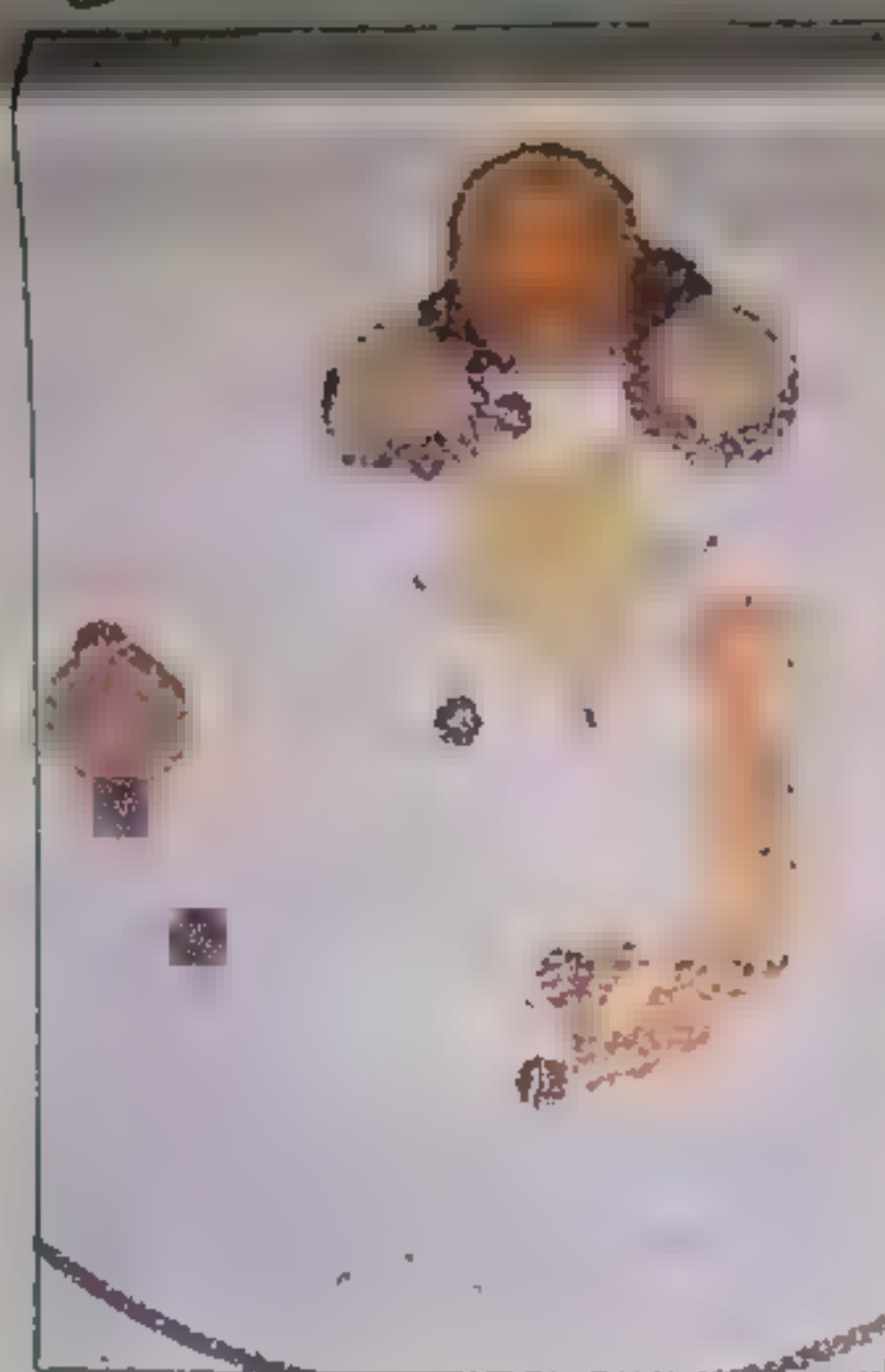
### С СУХОФРУКТАМИ

На полтора стакана риса - по 100 г чернослива, кураги и изюма, полстакана масла, две трети чайной ложки соли.

Переберите промытые сухофрукты (изюм, курагу, чернослив), залейте на час холодной водой. Промытый рис замочите в теплой воде на 1-2 часа, после чего откиньте на сито. В кастрюлю налейте часть растопленного масла, выложите ровным слоем треть набухшего риса, на него положите половину фруктов, засыпьте рисом, снова положите фрукты и посыпьте последней частью риса. Полейте оставшимся маслом и залейте подсоленной водой, в которой замачивались фрукты. Вода должна покрывать верхний слой риса. Кастрюлю накройте крышкой и варите плов на слабом огне в течение часа.

**Елена ТАРАКАНОВА.**  
пос. Белоярск  
Алтайского края.

## ЗАКУСКА "ЛЕСНАЯ БЫЛЬ"



режьте, удалите серединку и наполните тем же фаршем, что и грибы. Затем фаршированные изделия полейте маслом, посыпьте сыром и запеките.

Подготовленные шампиньоны отварите, отделите шляпки. Приготовьте фарш: оставшиеся шампиньоны спассеруйте с луком, добавьте ветчину, вареную курицу, тертый сыр, зелень укропа, сметану, томат и нафаршируйте шляпки грибов.

Из очищенного картофеля нарежьте грибочки, отварите, раз-

## КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПОРОСЕНОК

Килограмм мяса, лучше свиного, порежьте на средние кусочки, обжарьте на большой сковороде в масле. Добавьте красный молотый перец, мускатный орех, тертую морковь и мелко нашинкованные чеснок с луком. Обжарьте до готовности, в конце жарки посолите. За это время сварите картофель. Хорошо его взбейте, добавьте соль, масло и сырое яйцо. Пюре не должно быть жидким.

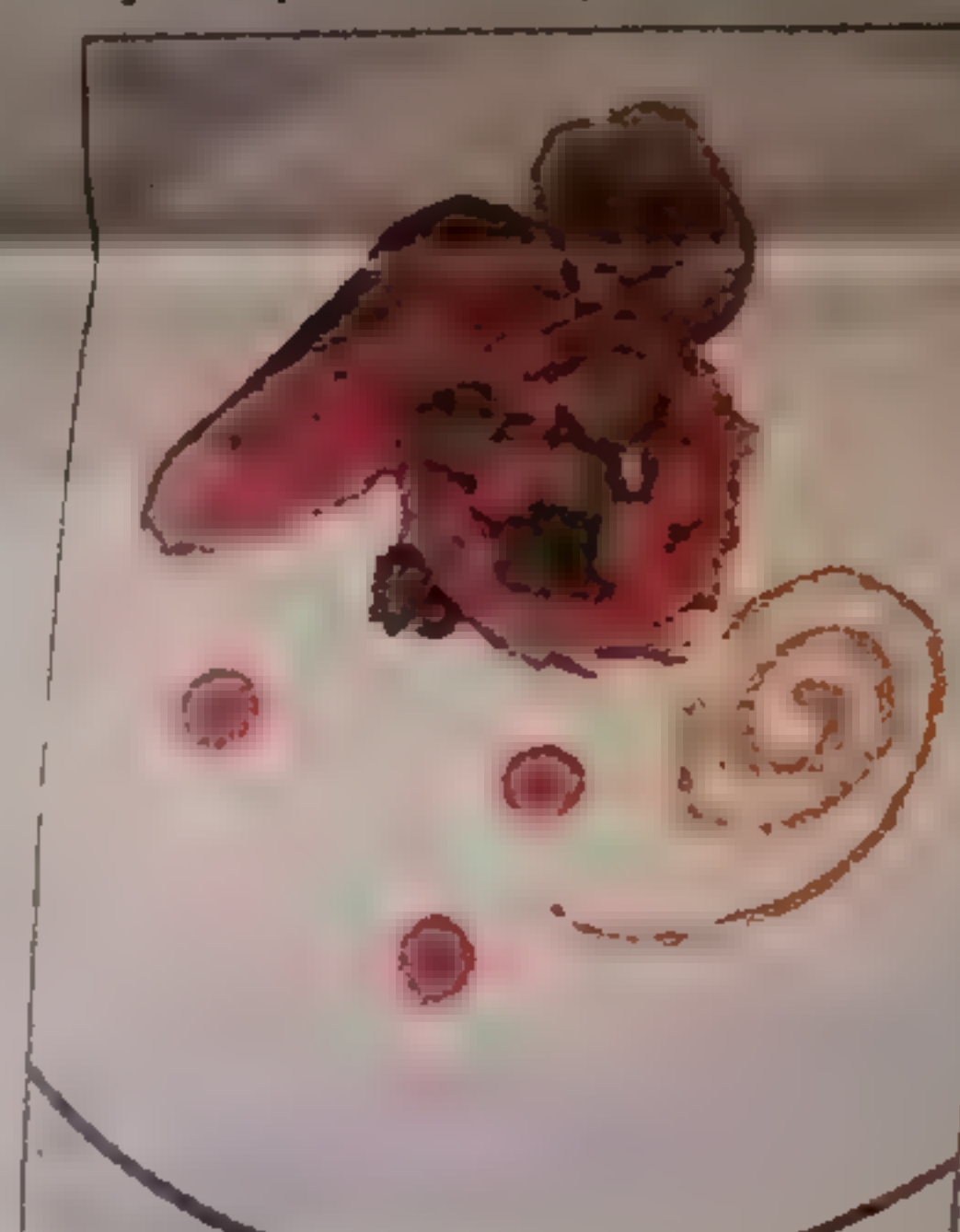
На смазанный противень выложите удлиненной горкой мясо, затем обложите горку картофельным пюре так, чтобы все мясо закрылось. Затем из пюре вылепите пятачок и сделайте в нем два углубления, таким же образом "нарисуйте" усики. Для глаз возьмите 2 горошинки перца, а потом из пюре сделайте хвостик колечком.

Поросенка смажьте смесью из майонеза и тертого сыра и запеките. Пока поросенок жарится, приготовьте продукты для украшения. Это могут быть небольшие соленые помидорчики, нарезанные огурчики, зелень, оливки, зеленый горошек, в общем, все, что подскажет фантазия.

**Диляра ШАФИГУЛЛИНА.**  
г. Альметьевск, Татария.

добавлением шоколада и нарисуйте матрешку. Украсьте фруктами и желе.

## МЯСНЫЕ РУЛЕТКИ



Для приготовления этого блюда потребуются корейка без костей, сало-шпик и два вида фарша. Для приготовления морковного фарша пропустите через мясорубку пассерованную

морковь, рубленые грецкие орехи, чеснок и зелень. Для огуречного фарша пропустите через мясорубку консервированные огурцы, чеснок и зелень.

Корейку нарежьте на кусочки, отбейте, положите на них кусочки сала, фарш, поперчите, сверните рулетиками и обжарьте.

## МЕДОВАЯ МОРКОВКА

### КОНФЕТЫ ИЗ МОРКОВИ

500 г тертой на мелкой терке моркови пересыпьте таким же количеством сахарного песка и поставьте на медленный огонь. Воду не добавляйте, варите до образования кашицы. Потом охладите, добавьте тертую цедру лимона, ванилин и несколько капель коньяка или рома, а если конфеты предназначены детям - фруктовый или ягодный сироп. Из полученной смеси скатайте шарики величиной с грецкий орех и обваляйте в сахаре.

### МОРКОВЬ ГЛАЗИРОВАННАЯ

Возьмите 1 кг. моркови, по 3 столовых ложки жира и сахара, чайную ложку корицы.

Почистите морковь, порежьте кусочками толщиной около 1 см, отварите ее в соленой воде до мягкости (минут 15). Растопите жир, добавьте сахар, корицу, морковь и варите на среднем огне 10 минут, осторожно помешивая, чтобы не поломать кусочков.

Морковь должна покрыться золотистой глазурью.

### МОРКОВЬ С МЕДОМ

Возьмите 3 столовые ложки лимона или жира, 4 стакана нарезанной ломтиками моркови, 3 столовые ложки апельсинового сока, 1,5 чайной ложки соли, четверть чайной ложки имбиря, 4 столовые ложки меда. Смешайте в кастрюле все ингредиенты, накройте крышкой и готовьте на слабом огне 15 минут, изредка помешивая.

**Валентина ЩУРОВА.**  
г. Копейск  
Челябинской области.







## "ПТИЧКУ" ЖАЛКО

*Популярности торта "Птичье молоко" в советские времена могли позавидовать любые деликатесы. Даром что тогда в столице это лакомство начали производить в промышленных масштабах. И все равно спрос заметно опережал предложение. Многие по сей день предпочитают "Птичку" другим тортам, но сетуют, что уж больно далеко она "ушла" от той, за которой когда-то мы выстаивали огромные очереди.*



Теперь "Птичье молоко" можно купить без проблем, причем если раньше был только один вид такого торта, то сегодня его ассортимент заметно расширился. С чем только его не делают - даже с халвой. И все это называется "Птичье молоко". Не странно ли это? С другими тортами таких вольностей себе не позволяют: за долгие годы не претерпела никаких изменений рецептура "Полета" или, скажем, "Праги". А с "Птичкой" творят все что ни попадя - совершенно безнаказанно. В чем тут дело?

Эксперты журнала "Спрос" решили выяснить, почему любимый многими сладкоежками торт так трансформировался и насколько он теперь отличается от "классического" варианта.

Когда в конце семидесятых годов кондитеры из столичного ресторана "Прага" полгода бились над изготовлением нового торта, смешивая агар-агар, воду, сахар, яичный белок, сгущенку и сливочное масло, они и предположить не могли, что спрос на него будет настолько большим, что даже встанет вопрос о его промышленном производстве. Рецепт рецептуру пересчитали в тонны, привели в соответствие с требованиями производства, а документацию на "Птичье молоко" почему-то не сделали. Печально, но так.

В то же время обычно, если при производстве меняется промышленная рецептура, изделие получает другое наименование. Благодаря этому сохранили свой облик с давних пор знакомые всем кондитер-



ские изделия. Только "Птичье молоко" не повезло - пользуясь отсутствием промышленной рецептуры, его популярное название присваивают самым разным тортам. Делают, к примеру, суфле не сливочным, а цитрусовым, тесто бисквитным - то-то сюрприз для тех, кто не любит ни того, ни другого. Бывает, попадаете не что вовсе не похожее на "Птичье молоко": сверху кремовые розочки, а внутри - "тот самый вкус". Иной раз наоборот:

Торт высотой 4-4,5 см изначально был довольно увесистым - 1 кг 300 г и состоял из пяти слоев: нижний корж из сдобносбивного полуфабриката, толстый слой суфле, снова корж, тонкая прослойка суфле (четверть от общей белой массы) и, наконец, слой шоколада толщиной 1-2 мм - заливали торт растопленным сливочным шоколадом "Аленка", куда дополнительно добавляли какао-масло. Коржи высотой 3-5 мм весили по 150 г каждый. На долю шоколада приходилось 200 г. Масса суфле - около 800 г, а его высота - порядка 3 см. Верх и бока торта были облиты шоколадом, поверхность украшена шоколадным рисунком.

Ароматизированное ванилином суфле на основе сливочного масла и сгущенки имело нежный сливочно-ванильный вкус и особый аромат. Тесто слегка напоминало песочное, но было гораздо нежнее и не крошилось. Шоколад таял во рту. Никаких дополнительных украшений - чтобы не нарушить сложившейся гармонии.

Закупленные испытательной службой 15 разных тортов "Птичье молоко" дегустировали в НИИ кондитерской промышленности. Нужно было оценить органолептические свойства об-

поверхности, вкус, запах, структура суфле, наличие в суфле сливочного вкуса, качество выпеченного полуфабриката, соотношение отделочных и выпеченных полуфабрикатов.

Оценивали "Птичку" по 40-балльной шкале. Высший балл не заслужил ни один образец, и только шесть набрали от 28,4 до 34,7 балла - это оценка "хорошо". Остальные не только не соответствовали тому, что принято называть "Птичьим молоком", их и вкусными-то, увы, нельзя назвать.

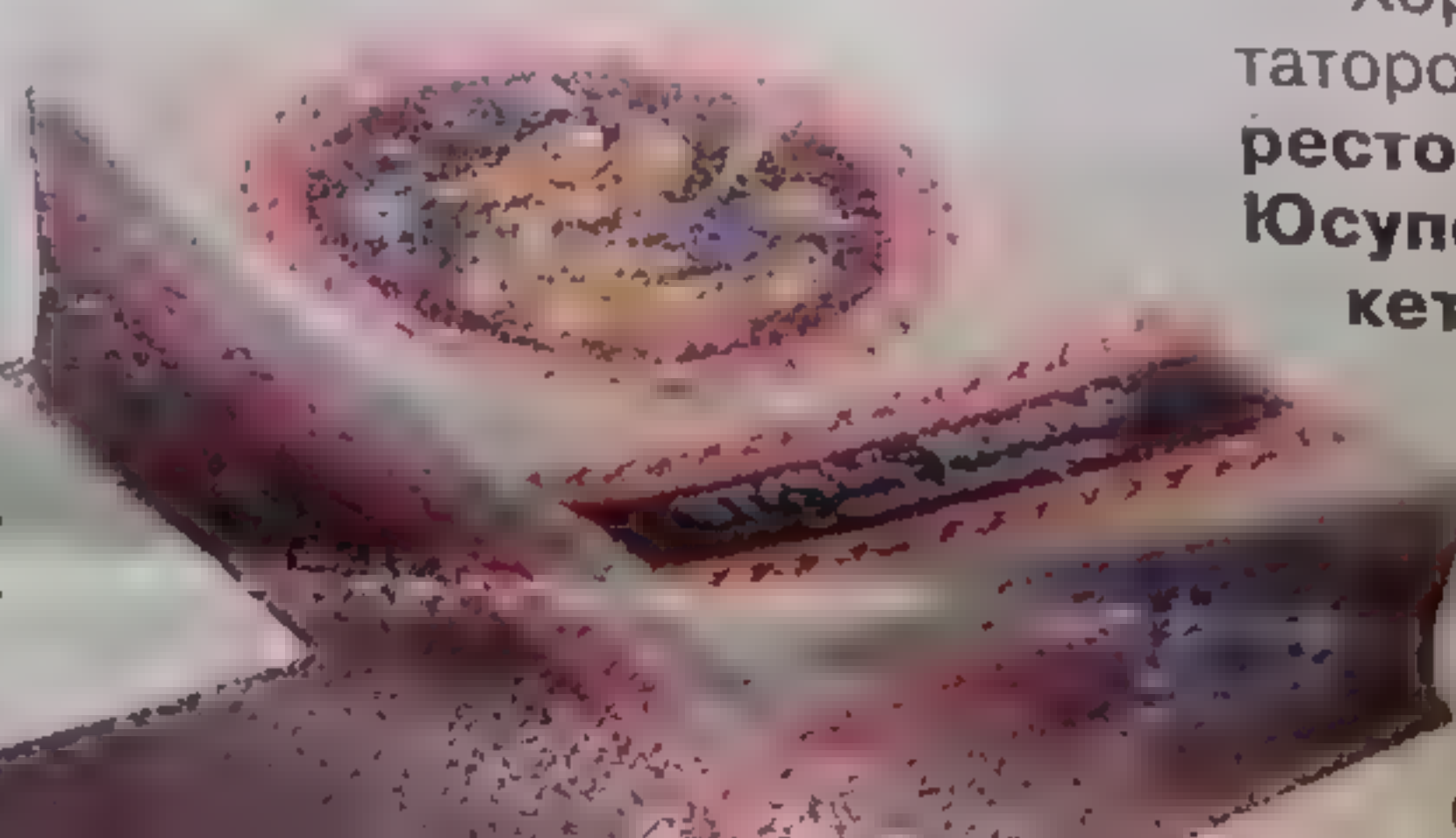
В дегустации участвовал один из авторов знаменитого торта - Владимир Михайлович Гуральник. И он вместе с остальными участниками вынужден был констатировать, что большинство образцов далеки от идеала. Лишь три из пятнадцати носят свое имя по праву. В остальных налицо отход от рецептуры - в большей или меньшей степени. Значит, тысячи потребителей ежедневно оказываются обма-

нутыми в своих ожиданиях. В то же время с правовой точки зрения придраться к нарушителям невозможно - нет документа, который обязывал бы их следовать при производстве торта определенной технологии.

Самое обидное, что при таком положении эталонная рецептура "Птичьего молока" в конце концов может быть вовсе утеряна. И добро бы ей на смену пришло что-то более совершенное. Так ведь нет - как показал тест, большинство "самозванцев" - далеко не шедевры кулинарного искусства.

Из пятнадцати образцов наименованию "Птичье молоко" соответствуют лишь три - это изделия АО "Круг", ООО "Прага-АСТ" и КФ "Русские сладости". Не отступив от технологии, их изготовители смогли добиться нужных органолептических свойств своей продукции.

Хорошие оценки дегустаторов заслужили изделия ресторана "Мир", ПБОЮЛ Юсупова и ЗАО "Продмаркет", однако назвать эти торты "Птичьим молоком" можно лишь с натяжкой. Тем не менее это вкусная продукция, несмотря на недостаточное сходство с классическим ва-





вая агар-агар, воду, сахар, яичный белок, сгущенку и сливочное масло, они и предположить не могли, что спрос на него будет настолько большим и даже встанет вопрос о его промышленном производстве. Ресторанную рецептуру пересчитали в тонны, привели в соответствие с требованиями производства, а документацию на "Птичье молоко" почему-то не утвердили. Промышленной рецептуры нет по сей день. И каждый производитель "творит" ее сам - кто как может. А покупателям и придаться не к чему. Ведь не станешь же ссылаться на давно забытые ощущения.

ной рецептуры, его популярное название присваивают самым разным тортам. Делают, к примеру, суфле не сливочным, а цитрусовым, тесто бисквитным - то-то сюрприз для тех, кто не любит ни того, ни другого. Бывает, попадаете не что вовсе не похожее на "Птичье молоко": сверху кремовые розочки, а внутри - "тот самый вкус". Иной раз наоборот: внешне - не придерешься, но содержание...

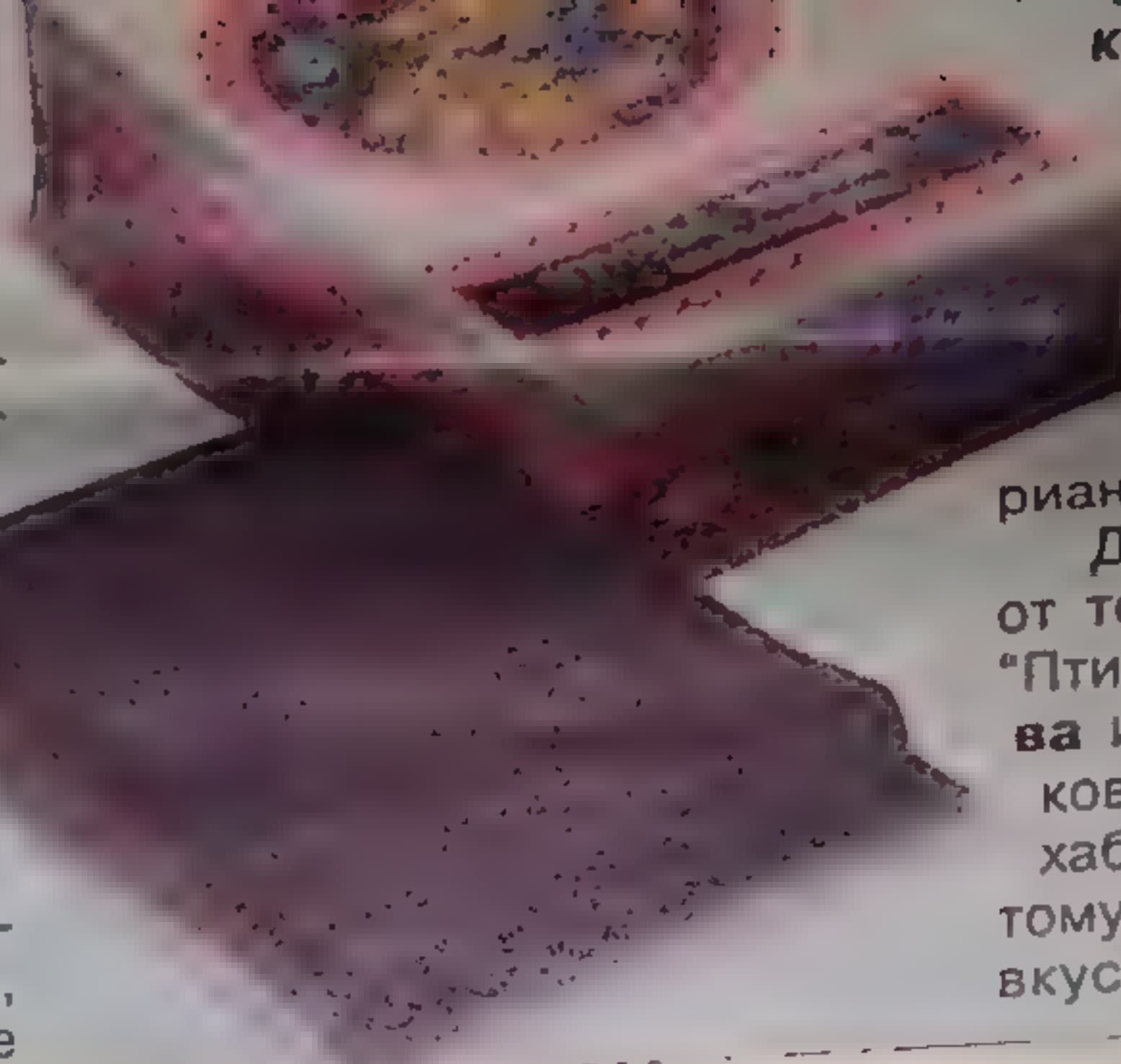
И главное - в магазин "понадкусанный" торт не вернешь. Единого стандарта нет, а значит - какие могут быть претензии? И к кому?

Каким же мы его полюбили?

лад таял во рту. Никаких дополнительных украшений - чтобы не нарушить сложившейся гармонии.

Закупленные испытательной службой 15 разных тортов "Птичье молоко" дегустировали в НИИ кондитерской промышленности. Нужно было оценить органолептические свойства образцов и определить, соответствуют ли они заявленному наименованию.

В число органолептических показателей вошли: внешний вид и форма изделий, качество отделки и состояние



кет", однако назвать эти торты "Птичьим молоком" можно лишь с натяжкой. Тем не менее это вкусная продукция, несмотря на недостаточное сходство с классическим вариантом.

Дальше всего отступили от технологии производства "Птички" ПБОЮЛ Ракелова и ООО "Дарья" (Московская область, пос. Нахабино) - их продукция к тому же оказалась самой невкусной.

Ребятишки так любят газировку. Просто не напасешься на них, могут выпить несколько стаканов подряд. А не вредно ли им это?

**Татьяна СМЕТАНИНА.**  
Барнаул.

## МАЛЫШАМ ГАЗИРОВКА НЕ НУЖНА

По мнению специалистов отдела питания детей Института питания РАМН, детям до 6-7 лет давать газированные напитки не стоит. Они раздражают слизистую желудка, газы вызывают вздутие кишечника, и все это может привести к болям в животе.

Впрочем, иногда, например, в праздник, можно разрешить выпить немного лимонада и детям младше 7 лет (к малышам до трех лет это не относится).

Детям постарше газированная вода не повредит. Пищевая ценность у нее, правда, минимальна: она содержит только углеводы, и то

лишь в том случае, если в составе есть сахар, а не подсластитель. Лимонад может пригодиться как "жаждоутоляющее" средство. Хотя нужно учесть, что в жару вода увеличивает потливость. Так что от чая и морсов пользы будет больше.

Тем, кто страдает желудочно-кишечными или сердечными заболеваниями, газированные напитки противопоказаны.

В любом случае не стоит злоупотреблять газировкой. Прежде всего, как и любые сладкие напитки, лимонад - продукт "кариесогенный". Сахар, как известно, способствует разрушению эмали зубов. Правда, можно последовать совету стоматологов: пить лимонад через соломинку - тогда сладкая жидкость будет меньше омывать зубы.

Кроме того, в газировку часто добавляют искусственные вещества, например красители или подсластители. Их доза, конечно, мизерна. Но аналогичную "химию" содержит и множество других продуктов. Эти вещества накапливаются в организме и не сулят нашему здоровью ничего хорошего.

## Не бомж, но без документов

У меня украли документы полгода назад. И я никак не соберусь получить новый паспорт. Даже боюсь теперь идти в милицию - вдруг меня накажут? С другой стороны, все равно придется. И что меня ждет?

**Марина И. Тверь.**

Милиции бояться не стоит - она вас не съест. Куда больше опасений вызывает то, как могут использовать ваши документы похитители. А вдруг они оформят на вас какие-нибудь долговые обязательства или, например, создадут по указанному в паспорте адресу фиктивную фирму?..

Нужно как можно скорее зайти в дежурную часть милиции по месту либо кражи, либо вашего жительства и подать заявление о хищении паспорта, подробно описав в нем все обстоятельства дела. Вам следовало это сделать сразу же после того, как вы обнаружили, что вас обокрали.

Если бы вы просто потеряли паспорт, то аналогичное заявление об утрате нужно было подать в орган внутренних дел (паспортный стол) по месту жительства (пребывания) владельца паспорта.

Сообщив об утрате (хище-

нии) документа, напишите заявление о выдаче нового паспорта. При этом нужно заполнить специальный бланк и приложить четыре (а не две, как при замене паспорта) черно-белые фотографии 35x45 мм.

На основании первого заявления сотрудник паспортно-визовой службы заведет дело об утрате паспорта, производство по которому должно быть завершено в течение месяца. При необходимости проведения дополнительной проверки этот срок может быть продлен. До получения нового паспорта вам выдадут временное удостоверение личности.

Если никаких осложнений при проверке не возникнет, вы получите новый паспорт через два месяца после подачи перечисленных документов.

Бывает, что ворованные паспорта подкидывают их владельцам или утерянные документы вдруг находятся. Если такое произойдет до получения нового паспорта, об этом нужно заявить в подразделение, куда вы отдали документы, - для прекращения производства по делу. Если после получения нового найдется старый паспорт, его нужно сдать в орган внутренних дел (разд. IV Инструкции о порядке выдачи, замены, учета и хранения паспортов гражданина Российской Федерации, утвержденной приказом МВД РФ от 15 сентября 1997 г.).

## Что менять вместе с паспортом?

Все сейчас обменивают паспорта, а что делать с документами, оформленными по старому паспорту, например со страховым свидетельством или документом о праве собственности на квартиру?

**Кирилл ДРОНОВ.**  
Москва.

Ничего не делать. Путаницы быть не должно, ведь и в старом, и в новом паспортах совпадают данные, идентифицирующие вашу личность, такие, как фамилия, имя, отчество, дата рождения, регистрация места жительства. Если тем не менее какие-либо недоразумения или сомнения все же возникнут, соответствующие органы могут запросить нужную информацию в паспортном столе, оформившем ваш новый паспорт.



Полоса подготовлена  
при участии экспертов  
журнала "Спрос"





## “Чай вдвоем”: Бульонная грамота

- К встрече с “Другом дома” мы всегда тщательно готовимся, поскольку сами готовим редко и не всегда охотно. Но у мам поинтересовались, как им удаются такие вкусные супы. Оказывается, сварить мясной бульон - целая наука. Для хорошего бульона необходимо хорошее свежее мясо, желательно кусок грудинки с небольшим количеством костей. Бульон из костей, с которых срезано мясо, а именно он

чаще всего и варится экономными хозяйками, гораздо вреднее для здоровья.

Одно из основных условий варки бульона - после закипания воды огонь сразу убавляется, таким образом бульон скорее не варится, а как бы настаивается. Время приготовления - не более 40 минут.

За 5 минут до готовности в бульон добавляют специи. Обычный ее набор состоит из



лаврового листа, петрушки, сельдерея и тмина. Добавляется черный и красный перец. В зависимости от вида

супа, который затем будет сварен, добавляются еще две-три пряности по вкусу и сезону.

- Зима закончилась, женщины прячут меха, надеюсь, что мои советы придутся как раз ко времени и помогут правильно сохранить шубки и носить их как можно дольше.

Белый мех хорошо чистить крахмалом, а для блеска протирать его тряпочкой, смоченной уксусной эссенцией.

## Елена БЕЛОУСОВА: Ушла шуба на покой



Натуральный мех, пожелтевший от времени, можно отбелить перекисью водорода, добавив в нее несколько капель нашатырного спирта.

Искусственный мех можно стирать в стиральном порошке, предварительно отпорыв у вещи подкладку. Тщательно прополоскав шубу, закатайте ее в простыню, а затем расправьте и сушите на плечиках. Белый синтетический мех после стирки можно подсинить.

Жировые пятна удаляют, протирая мех в одном направлении тряпочкой, смоченной очищенным бензином или пятновыводителем. Можно промывать пятна раствором стирального порошка или мыльной пеной. Раствор или пену втирают щеткой в мех, стараясь не увлажнять кожу. Потом место, где было пятно, промывают водой комнатной температуры и

## Алексей ЕЛИСТРАТОВ: Пятнам - бой!

- С некоторых пор я стал настоящим экспертом по части выведения различных пятен. Оказывается, самыми простыми средствами можно спасти, казалось бы, безнадежно испорченные вещи.

Пятно от жевательной резинки можно вывести, протерев его кусочком льда. Затем снять резинку тупым лезвием, а потом просто постирать.

От фруктов пятна чистят так: замочите вещь в холодной воде на 30 минут. Постирайте с порошком, отбелите. Если пятно не исчезло, замочите в воде с нашатырным спиртом в течение 15 минут. Постирайте еще раз.

От шариковой ручки: пропитайте пятно денатурированным спиртом. Протрите керосином, а потом растворителем. Замочите в стиральном порошке, выстирайте.

Подпалины от утюга на шелке удаляются кашицей из соды. Надо нанести ее на пятно, дать высохнуть и счистить щеткой.

Чтобы устранить с одежды пятно от шоколада, разведите нашатырный спирт в холодной кипяченой воде (столовая ложка на литр). простирайте в ней ис-

- Я постоянно читала и читаю интервью звезд-женщин, которые много добились в жизни. И сделала для себя вывод, что сон - это то обязательное усло-



## Лариса ЧЕРНИКОВА: После сна потом чайку

вие, которое необходимо выполнять. В сутки я сплю не менее 8 часов, а если не получается ночью, то обязательно досплю потом днем, устраю себе “детский” тихий час. И действительно, я стала замечать, что улучшился цвет лица и в целом самочувствие. Это очень просто, но эффективно.

Еще для поднятия тонуса мне очень помогает мое главное хобби - чай. С булькающим отваром в термосе я не расстаюсь ни на работе, ни на отдыхе. Однако я люблю не просто чай, а придумываю сама целебные рецепты и смеси. Чай мне нравится, потому что это не калорийно, полезно, и в зависимости от сорта чай



можно подсинить.

Жировые пятна удаляют, протирая мех в одном направлении тряпочкой, смоченной очищенным бензином или пятновыводителем. Можно промывать пятна раствором стирального порошка или мыльной пеной. Раствор или пену втирают щеткой в мех, стараясь не увлажнять кожу. Потом место, где было пятно, промывают водой комнатной температуры и высушивают.



## Александр ОЛЕШКО: Идеальный галстук

- У меня сугубо мужские советы, касающиеся такой одиозной вещи, как галстук. Я считаю, что пятно на галстуке - пятно на репутации. Галстук не должен быть ни большим, ни узким, ни широким, ни коротким, ни длинным - средним. Завязывают его большим узлом. Если рубашка цветная, галстук

подбирают под цвет рубашки. Если рубашка белая, то галстук выбирается в цвет костюма - черный, синий, коричневый.

Стирать галстуки не рекомендуется, лучше отдавать их в химчистку. Хранить галстуки лучше на перекладине вешалки, так они меньше мнутся.

Галстуки гладят, следуя направлению долевой нити, через влажную ткань не очень горячим утюгом.

Вырежьте из картона шаблон и вставьте его в галстук. Иначе после проглаживания на лицевой стороне отпечатаются швы.

пятно денатурированным спиртом. Протрите керосином, а потом растворителем. Замочите в стиральном порошке, выстирайте.

Подпалины от утюга на шелке удаляются кашицей из соды. Надо нанести ее на пятно, дать высохнуть и почистить щеткой.

Чтобы устранить с одежды пятно от шоколада, разведите нашатырный спирт в холодной кипяченой воде (столовая ложка на литр), постирайте в ней испачканную одежду, а затем прополощите ее под струей холодной воды.

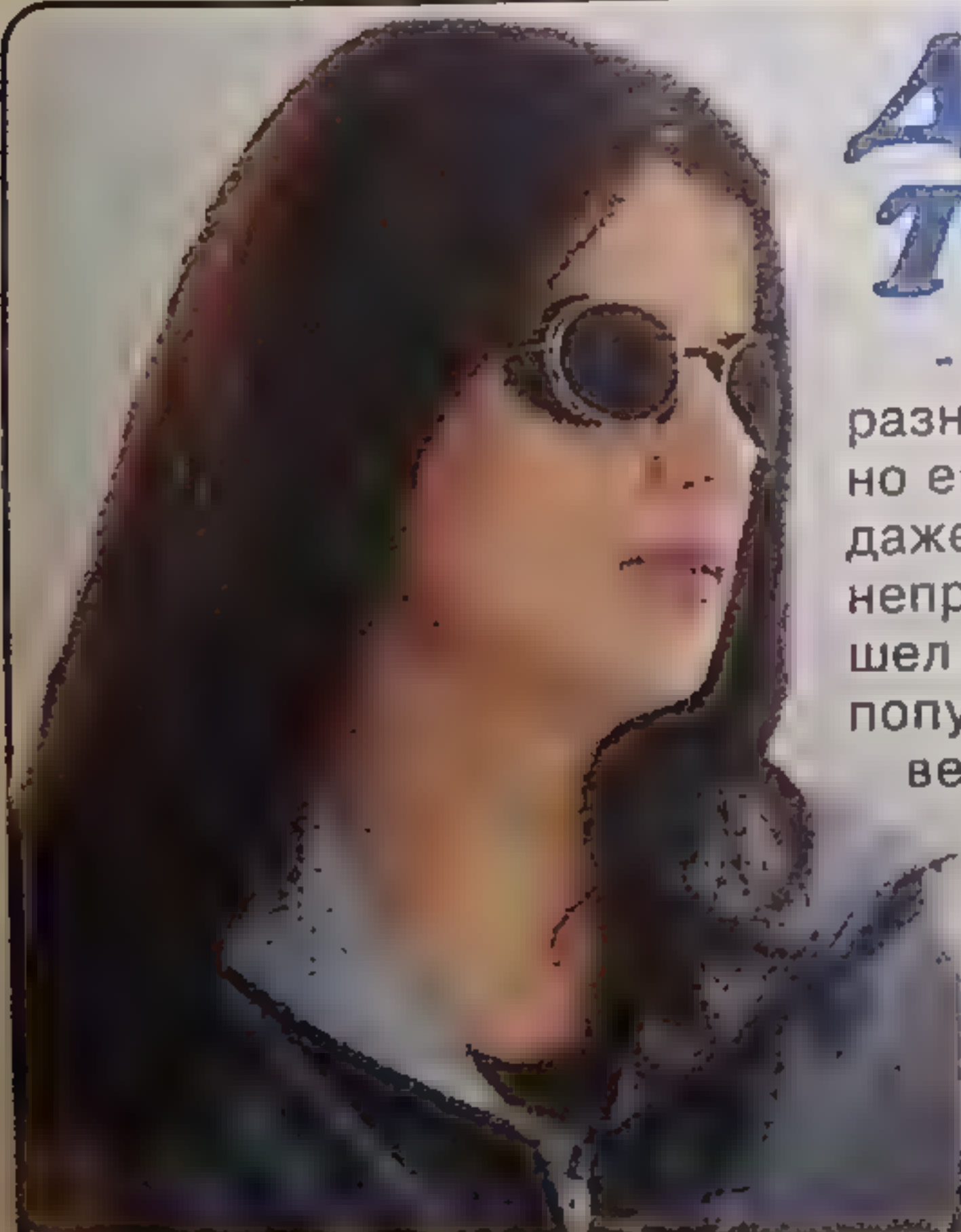


вие, которое необходимо сделать не менее 8 часов, а если не получается ночью, то обязательно досплю потом днем, устрою себе "детский" тихий час. И действительно, я стала замечать, что улучшился цвет лица и в целом самочувствие. Это очень просто, но эффективно.

Еще для поднятия тонуса мне очень помогает мое главное хобби - чай. С булькающим отваром в термосе я не расстаюсь ни на работе, ни на отдыхе. Однако я люблю не просто чай, а придумываю сама целебные рецепты и смеси. Чай мне нравится, потому что это не калорийно, полезно, и в зависимости от сорта чая можно либо быстро расслабиться, либо войти в тонус. Верхом чайного творчества можно считать изобретенный мной бальзамный чай из 17 трав. Не бойтесь экспериментировать, и вы тоже изобретете свой волшебный эликсир!

## Лада ДЭНС: Вредная "Зебра"

- Хотя это и противоречит принципам сохранения стройной фигуры, но я люблю печь торт "Зебра". Надо взять 3 яйца, стакан пшеничной муки, полтора стакана блинной, стакан кефира, стакан песка, 200 грамм размягченного маргарина, все это перемешать. Тесто разделить на две части, в одну из них добавить 2 столовые ложки какао. Выливайте тесто в центр противня по ложке, чередуя белую и шоколадную массы. Печь надо до готовности. Готовый торт остудите, разрежьте пополам, смажьте кремом. Сверху можно залить глазурью: в небольшом количестве молока на медленном огне растопите плитку шоколада, чуть остудите и залейте торт.



## Днана ГУРЦКАЯ: Такой разный кофе

- В разных странах кофе пьют по-разному. В Вене, например, изначально его разбавляли молоком, сливками и даже вином, поскольку напиток имел непривычный горький вкус. Однако прошел испытания веками и остался самым популярным такой вариант кофе по-венски - со взбитыми сливками и добавлением по желанию корицы, гвоздики, ванили или даже перца.

А я хочу поделиться с вами рецептами приготовления нескольких видов кофе. Самый простой - эспрессо - заключается в том, что около

50 грамм крепкого кофе варятся в специальной кофеварке, хотя лично я предпочитаю эспрессо, который мы всегда варим сами в турке. Многие варианты кофейных напитков в основе своей содержат эспрессо.

Капучино - по трети эспрессо, кипяченого молока, молочной пены.

Кофе "Мока" - капучино с шоколадным сиропом.

Кофе "Коретто" - эспрессо с добавлением алкоголя.

Кофе "Фреддо" - кофе со льдом.

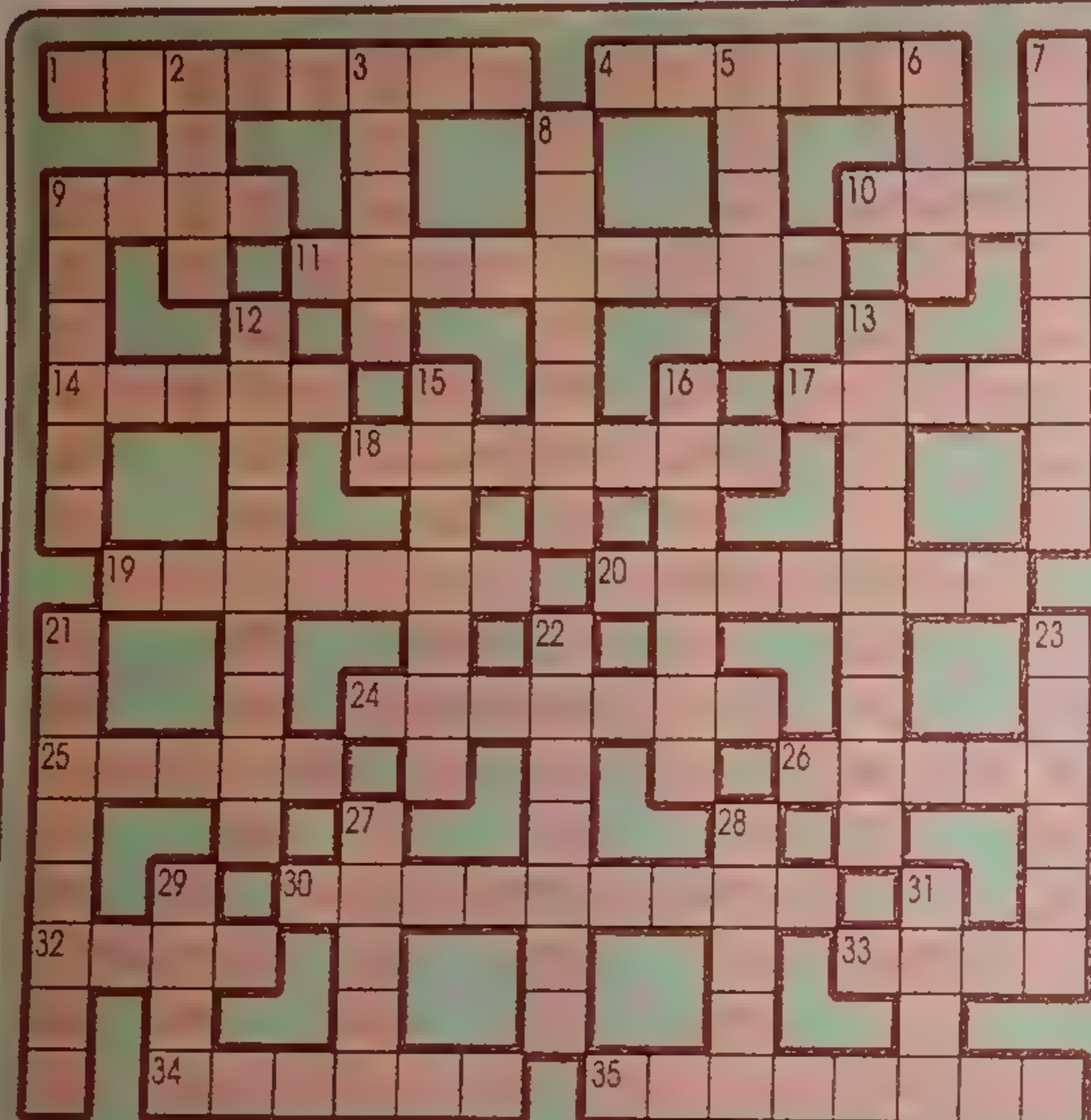
"Эспрессо кон Панна" - эспрессо со взбитыми сливками.



Гостей принимала  
Татьяна ЛАРИНА.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ!



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

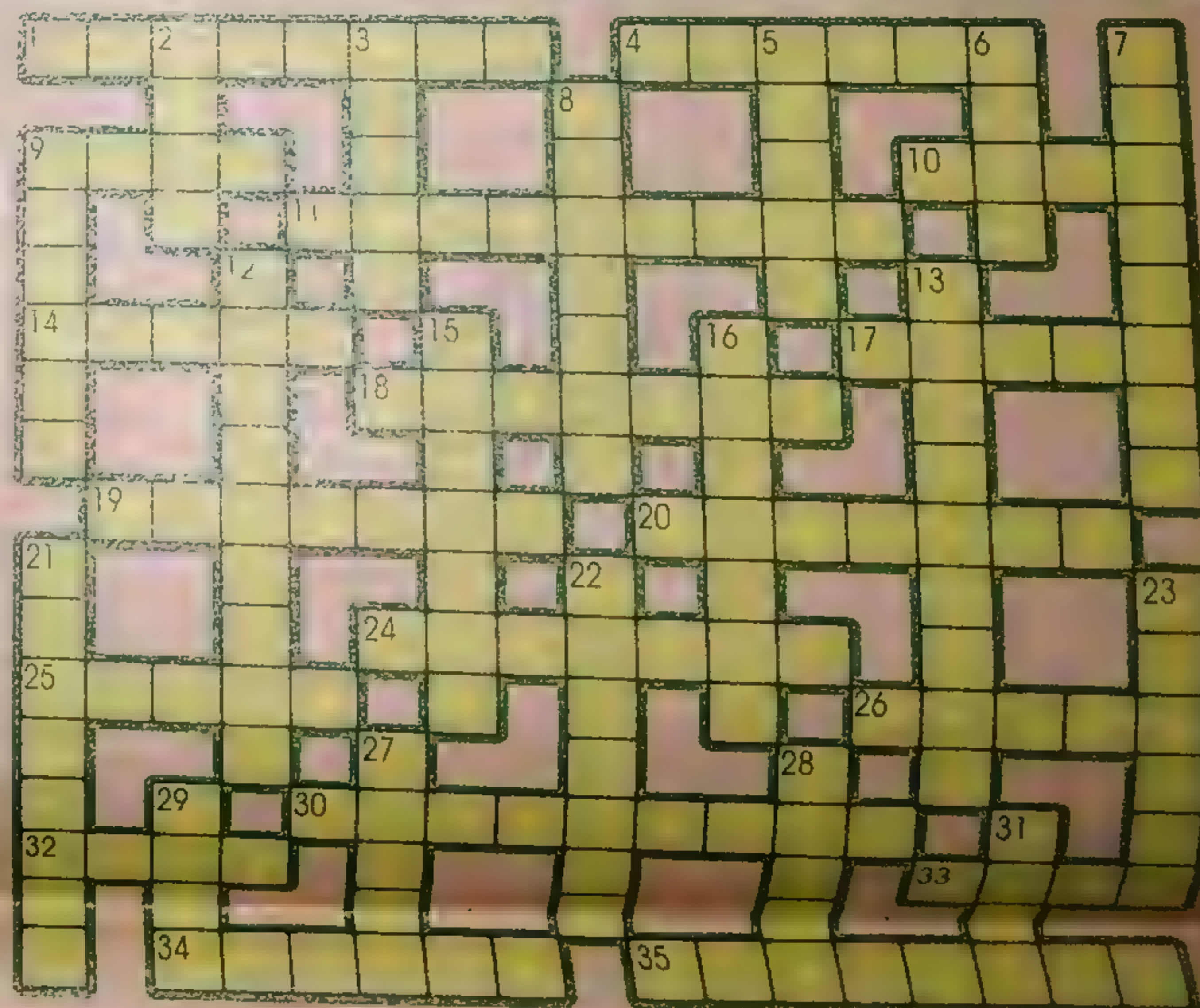
**По горизонтали.** 1. Изделия, выработанные из волокон и нитей. 4. Потолок с лепниной. 9. Прежнее название театральной галерки для бедноты. 10. "Сами верхом, а ноги - за ушами" (загадка). 11. Ева по отношению к роду человеческому. 14. Яичница на молоке. 17. Садовый цветок с "звездным" названием. 18. Десять кг в квадрате. 19. Косметическая процедура для нижних конечностей. 20. Колбасная часть "горячей собаки". 24. Отогнутый край одежды, обуви. 25. Водный источник, близ которого цветет калина из русской песни о недогадливом парне. 26. Часть зарплаты, помогающая дотянуть до зарплаты. 30. Холодная закуска, которая не умеет правильно падать. 32. Возлюбленный Ассولي. 33. Пернатая подруга Винни-Пуха. 34. Фасон брюк. 35. Поклон впрыскаду.

**По вертикали.** 2. Особый покрой брюк. 3. Вспышка бенгальского огня. 5. Вещество, которым парфюмеры фиксируют запах духов. 6. Время суток, когда "все кошки серы". 7. Прибалтийские духи. 8. Внешние достоинства. 9. Чем она тяжелее, тем легче на нее устроиться. 12. Огородное растение со съедобными верхушками и корешками. 13. Живопись, кино, балет - одним словом. 15. "Механизм" для приготовления пищи к последующему проглатыванию. 16. Русский живописец, автор картины "Разборчивая невеста". 21. Жакет без воротника. 22. То, без чего невозможен союз мужчины и женщины. 23. Искусственная шерсть. 27. Широкий матерчатый пояс. 28. Требование после отстоя. 29. Кто проник к Данае в виде золотого дождя? 31. Заплетенные волосы.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Ученый, у которого даже акула может вызвать профессиональную симпатию. 4. Таблетки, запрещенные спортсменам. 9. Очень сухое шампанское. 10. Чушь несусветная. 11. Посетители-"рецидивисты". 14. Королевский шут в "Гамлете". 17. Спортивная забава в английских пабах. 18. Месяц, когда бабы меньше всего сплетничают. 19. Группа зданий или месяцев. 20. Обычная роль для соленого огурца. 24. "Работодатель" для гвоздодера. 25. Улица для тех, кто любит упереться. 26. Пиджак, которому обрезали рукава и оторвали воротник. 30. Отсутствие законности. 32. И царевич, и дурак. 33. "Подать" Чебурашке от каждой дворняжки. 34. Надсмотрщик за "четвертой властью". 35. Так

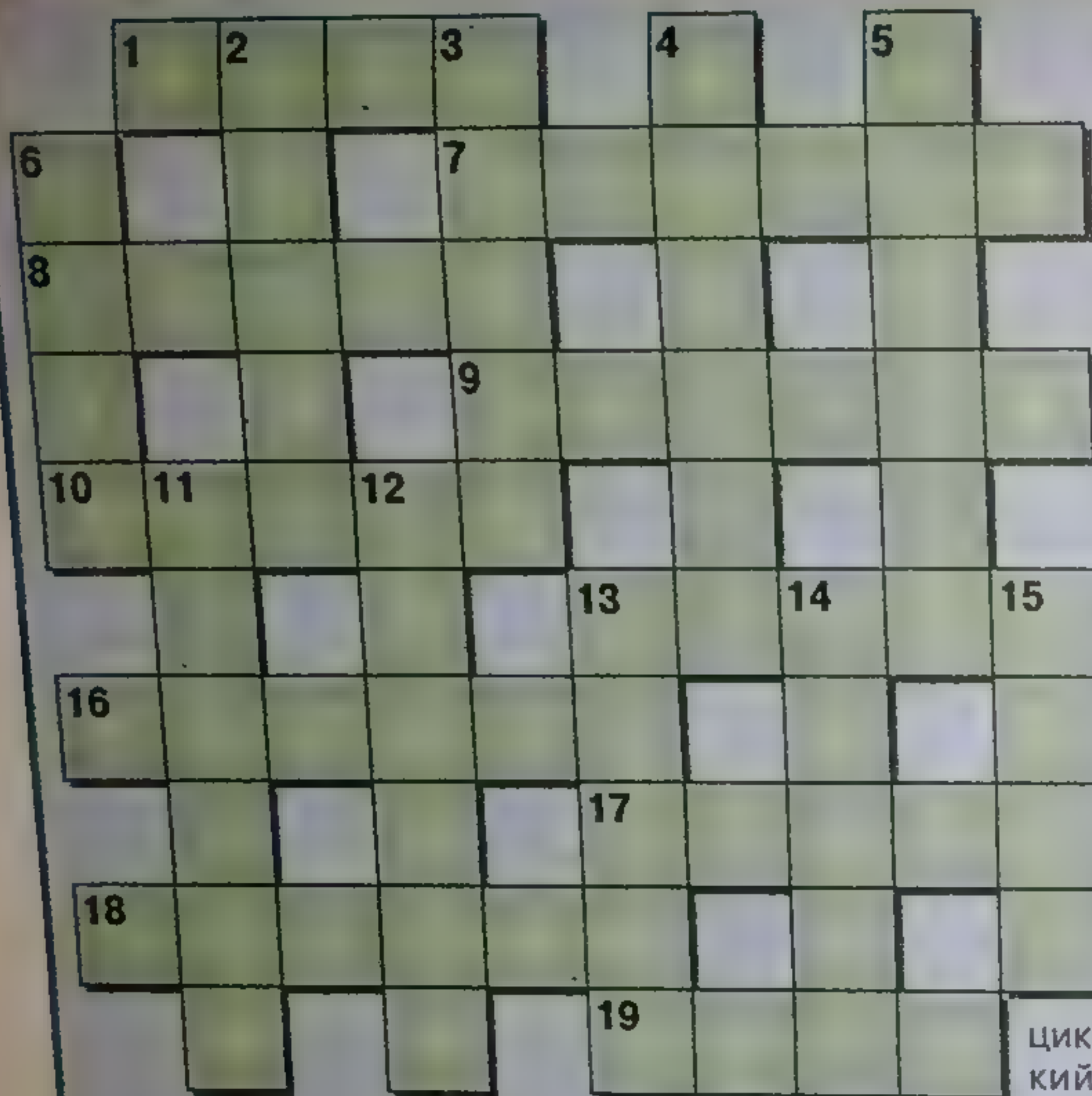
часто называют ноги, когда они оказываются выше головы. 6. Дворянский знак. 7. Бернард Шоу считал ее мачехой гения. 8. Офис Шарашкина. 9. Изобретатель шрифта для незрячих. 12. Расстояние, отделяющее от ДТП ваш капот и чужой багажник. 13. Тот, кто с трудом переживает ваши успехи. 15. Человек, который знает, как воспитывать чужих детей, лучше, чем своих. 16. Цыганский персонаж Валерия Гаркалина в комедии В. Меньшова "Ширли-Мырли". 21. Склонность заранее сваливать на рок последствия всех своих глупостей. 22. "Коктейль" из популярных мотивов. 23. Борода в ранней стадии развития. 27. Руководящий афоризм. 28. И бриз, и пассат, и муссон. 29. Косильщик трыв-травы (песенное). 31. То, что невозможно повернуть назад.





25. Улица для тех, кто любит упереться. 26. Пиджак, которому обрезали рукава и оторвали воротник. 30. Отсутствие законности. 32. И царевич, и дурак. 33. "Подать" Чебурашке от каждой дворняжки. 34. Надсмотрщик за "четвертой властью". 35. Так

"Коктейль" из популярных мотивов. 23. Борода в ранней стадии развития. 27. Руководящий афоризм. 28. И бриз, и пассат, и муссон. 29. Косильщик трин-травы (песенное). 31. То, что невозможно повернуть назад.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Тха из "Книги джунглей" как представитель фауны. 7. В народе говорят: "Молодец, как солёный...". 8. Белеет в тумане моря голубом. 9. Деньги, вносимые за покупку. 10. Палатка для мелкой торговли. 13. Гараж для самолёта. 16. Резиновая шина автомобиля, велосипеда, мотоцикла. 17. Маленький любитель природы. 18. Медицинский или технический инструмент. 19. Ценный камушек.

**По вертикали.** 2. Самый медленный темп в музыке. 3. Передний конец обуви. 4. Он отрезал бороду Черномору. 5. Близкая родственница. 6. Агент тайной полиции. 11. Страна, подарившая миру великого Леонардо да Винчи. 12. И светит, и греет. 13. Хозяйка глазок, растущих на клумбе. 14. Беготня по лыжной трассе. 15. Подразделение пехоты.

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ**

**915-44-51**

РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Директор по развитию Валерий КАЛИНИЧЕНКО.  
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

Время подписания в печать по графику 13.03.2002 г. в 19.00.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 11

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Холостяк. 4. Скорлупа. 8. Плечики. 10. Апорт. 11. Шкура. 15. Фаворитка. 17. Рева. 18. Нрав. 19. Бобрик. 20. Внуки. 24. Роды. 25. Иней. 26. Ходасевич. 29. Отжим. 32. Голод. 33. Кружева. 34. Полутьма. 35. Голубика.

**По вертикали.** 1. Хачапури. 2. Опера. 3. Ясли. 5. Кекс. 6. Ложка. 7. Ахматова. 9. Чабрец. 12. Гастроном. 13. Экскурсия. 14. Свобода. 16. Ариадна. 21. Прототип. 22. Массаж. 23. Айседора. 27. Биешу. 28. Короб. 30. Крем. 31. Евро.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Психиатр. 4. Обоняние. 8. Всадник. 10. Время. 11. Бытие. 15. Космодром. 17. Крым. 18. Пиво. 19. Оракул. 20. Плавки. 24. Гать. 25. Дитя. 26. Скульптор. 29. Тонус. 32. Метро. 33. Галстук. 34. Аванпост. 35. Канитель.

**По вертикали.** 1. Подвеска. 2. Холмс. 3. Тост. 5. Блин. 6. Ярлык. 7. Ефрейтор. 9. Дорога. 12. Водокачка. 13. Почтальон. 14. Сытость. 16. Дивизия. 21.

Агентура. 22. Альянс. 23. Вязкость. 27. Бубен. 28. Берет. 30. Хаос. 31. Луна.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Элли. 3. Стадо. 8. Постамент. 9. Матрос. 10. Енот. 12. Рокировка. 16. Ляля. 17. Ампула. 20. Зажигалка. 21. Масло. 22. Карт.

**По вертикали.** 1. Эскимо. 2. Лепет. 4. Трап. 5. Дневник. 6. Историк. 7. Ртуть. 11. Формула. 13. Обложка. 14. Слеза. 15. Насест. 18. Удача. 19. Угол.



Рисунок Алексея ЕВТУШЕНКО.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ОАО "Молодая гвардия", г. Москва, ул. Суцневская, 21. ООО "Криспин Инк". Тираж 180000 экз. Зак. №0829

Подписано в печать 13.03.2002 г. в 18.20.



# ДРУГ ДОМА

№15/223

2002

Апрель

Выходит  
четыре раза  
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## ДОМИК ДЛЯ СКВОРЦА

Расскажи-те, пожалуйста, как сделать скворечник, из каких материалов? Как его правильно вешать?

Петр  
ДАНИН.  
Москва.

Скворечники делать не очень сложно, хотя некоторые требования надо выполнять неукоснительно. Иначе либо птичий домик останется незаселенным, либо...



## ОБЕД ПРИ ЧИСТОМ ОКНЕ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

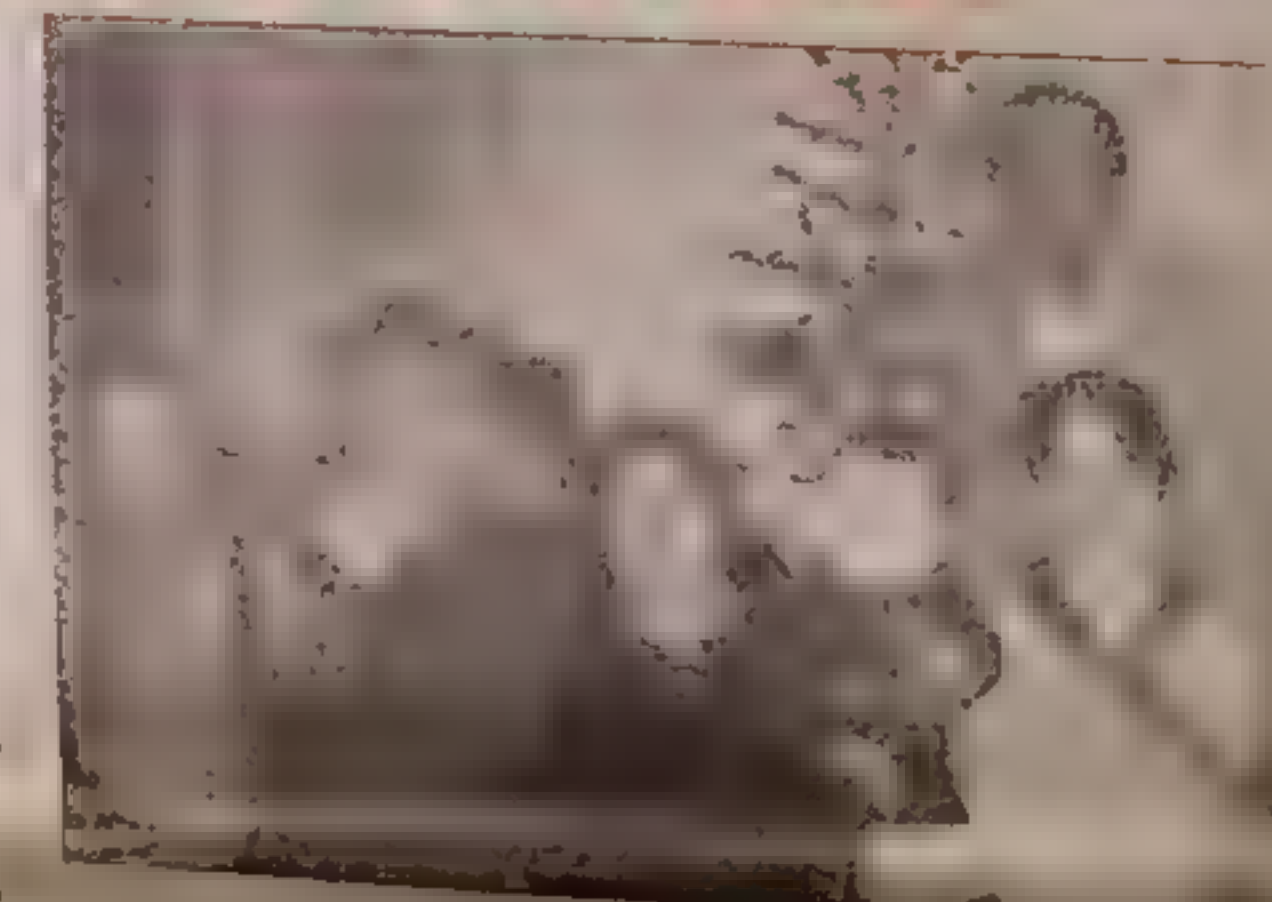
По итогам конкурсов в "Друге дома" № 14 приз получают рецепты "географических" супов, которые прислала Александра Григорьевна ТИМЧЕНКО из Барнаула. Приз получает также участница нашего Клуба взаимопомощи Людмила АБАКУМОВА из Ульяновска, поделившаяся в ответ на вопрос читательницы оригинальным способом мытья окон.

Поздравляем победителей!

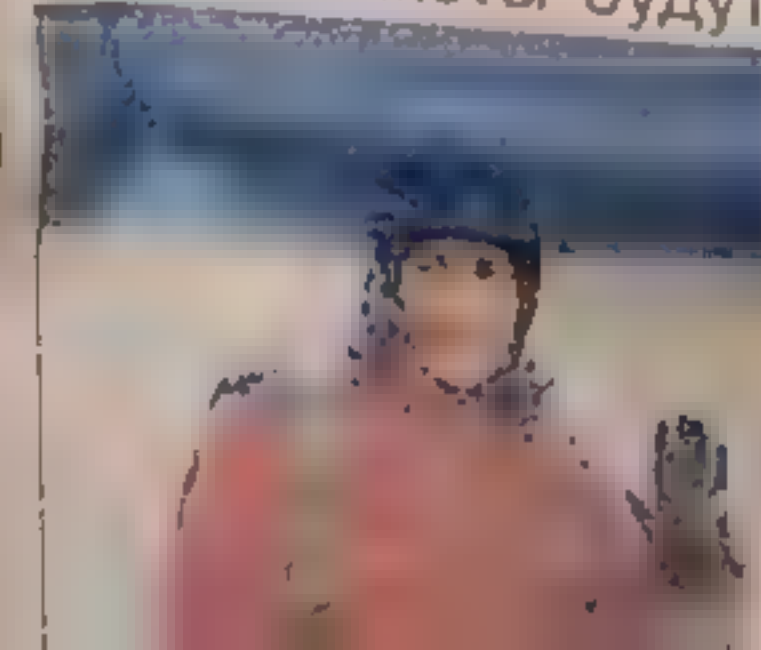
Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыгра-



Семья Надежды УМАХАНОВОЙ

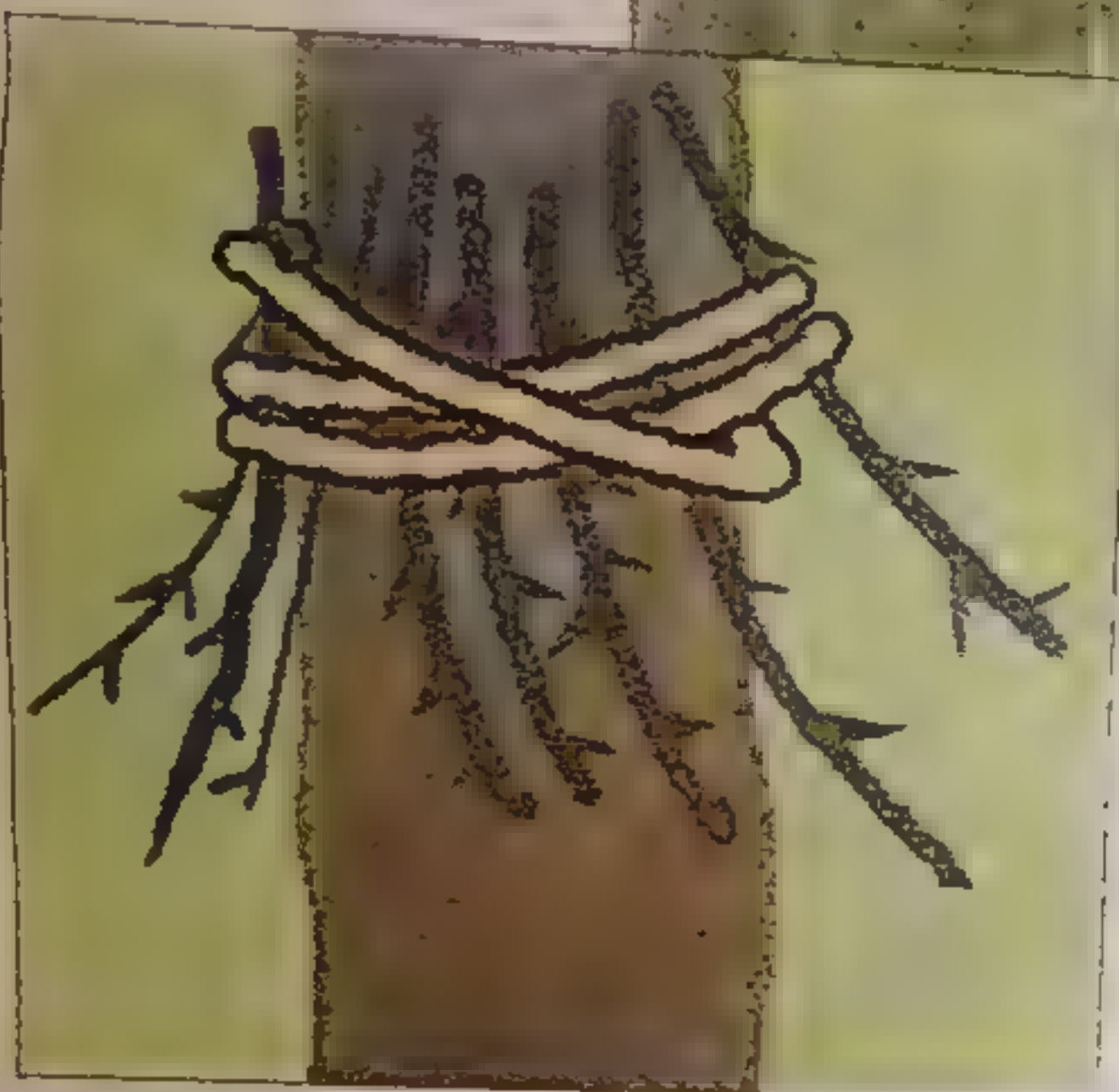


ны, и по  
принципу,  
кому  
больше  
повезет, при помощи компьютера  
будут определены счастливчики - двадцать читателей, которым достанутся призы по 250 руб.



либо птичий домик останется незаселенным, либо воробы

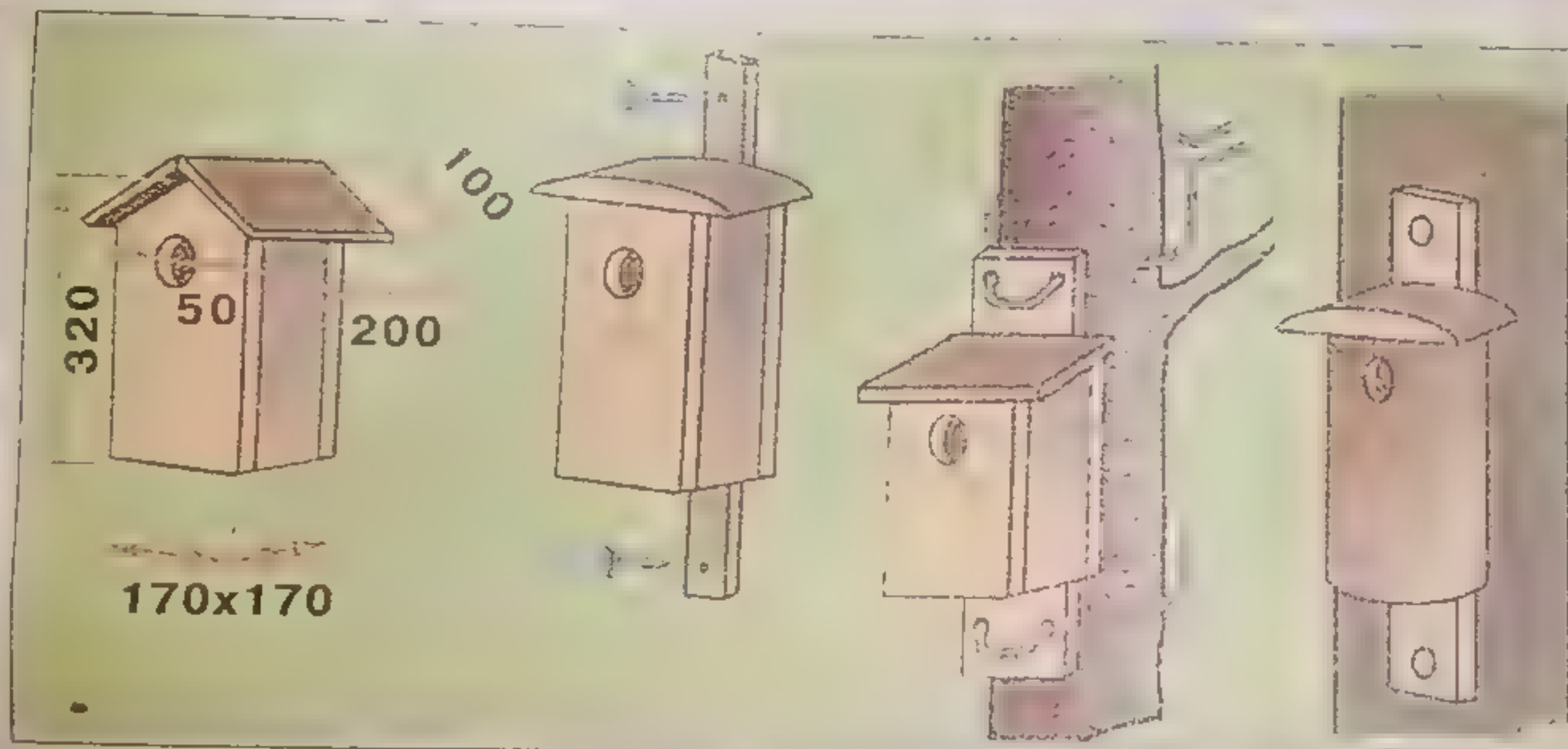
или горластые галки. Прежде всего материал. Делать скворечник надо из досок толщиной 20-25 мм, "не глаженных", то есть не обработанных



сделать небольшое углубление. Сколачивать скворечник надо так, чтобы в нем не было щелей - доски должны быть идеально подогнаны друг к другу. Если все-таки щели будут замет-

домике у вас воробы, а в более широкий леток будут пролезать галки, и не исключено, что они скворцов выгонят. Сверлить леток надо под крышей, на расстоянии около 50 мм от навеса.

рубанком. Снаружи доски, конечно, можно построгать, но внутренняя поверхность скворечника обязательно должна быть шершавой, иначе птички не смогут вылезать. Хорошо еще сделать ножом насечки под летком. Крышу можно делать двускатную или плоскую, с наклоном назад, чтобы дождевая вода лучше стекала. Очень удоб-



ны, замажьте их глиной или поплотнее законопачьте паклей.

Размеры скворечника следует выдерживать с допуском не более 10-15 мм. Высота передней стенки - 320 мм, задней, если вы делаете крышу с наклоном назад, на 10 мм ниже. Пол - 170x170 мм. Хотя можно не очень строго выдерживать квадрат. Диаметр летка - 48-50 мм - следует выдерживать довольно точно. Если леток сделать уже, скворец в него не пролезет, и поселятся в

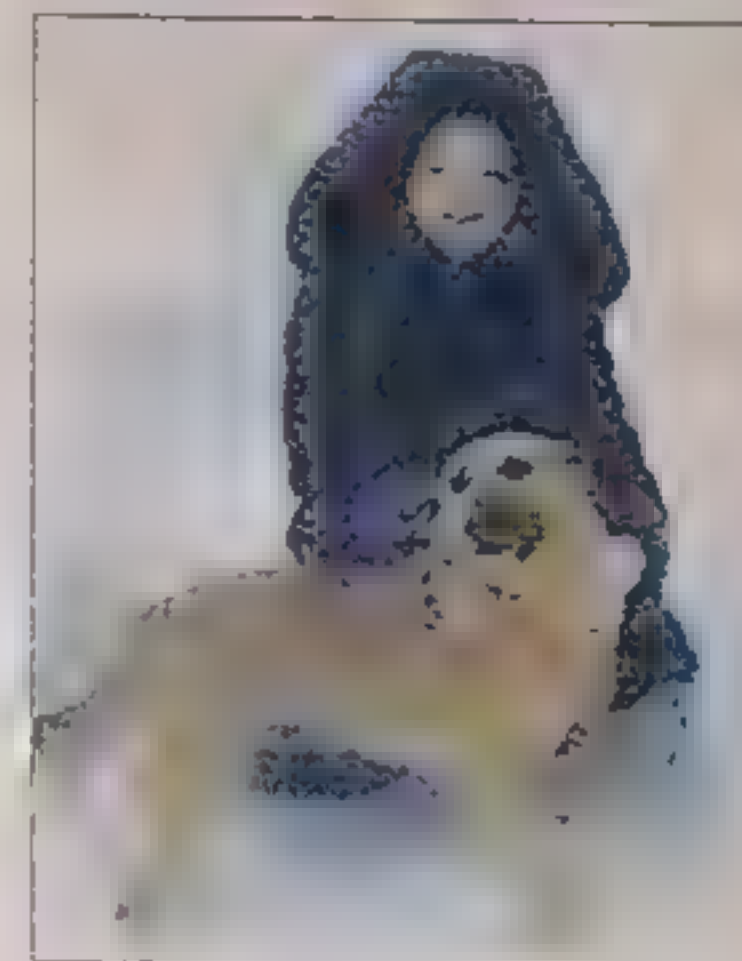
Крепится скворечник на высоте около 8 метров на дереве или на шесте, летком на восток или юго-восток. Перед установкой скворечник можно слегка обмазать глиной или землей, хотя это тоже не обязательно. Но не поленитесь сделать противokoшачьи заграждения: на высоте примерно 2-3 метра от земли устройте колючий пояс из веток шиповника или крыжовника. Виды, размеры и способы установки скворечников - на рисунке.

Алексей ТУМАНОВ.

составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыгра-



Оксана ЧЕРНОВА



Эльвира ЛЯНГУЗОВА



Ирина ЛЕВИНЦЕВА с дочкой Юлией



Анастасия КУПЛЕНИК



Марина ЧЕКАНОВА

## Семья Надежды УМАХАНОВОЙ

ше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливчики - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 6 мая 2002 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 17 за прошлый год в счастливую дюжину попали Анастасия Витальевна КУПЛЕНИК из пос. Русская Поляна Омской области, Любовь Сергеевна ЛАТУШКО из г. Балабаново Калужской области, Ирина Валерьевна ЛЕВИНЦЕВА из Улан-Удэ, Эльвира Сергеевна ЛЯНГУЗОВА из пос. Мари-Турек, Республика Марий Эл, Александра Андреевна ЛЯШКОВА из Тюмени, Елена Алексеевна МИНАКОВА из с. Лемяшовка Брянской области, Нина Алексеевна ОВЧИННИКОВА из г. Благовещенск Амурской области, Константин Валерьевич ПЯТКОВ из г. Таганрог Ростовской области, Надежда Федоровна УМАХАНОВА из Махачкалы, Марина Константиновна ЧЕКАНОВА из Са-

ратова, Оксана Михайловна ЧЕРНОВА из Магадана и Лидия Митрофановна ФИЛИПОВА из г. Одиноково Московской области.

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 15

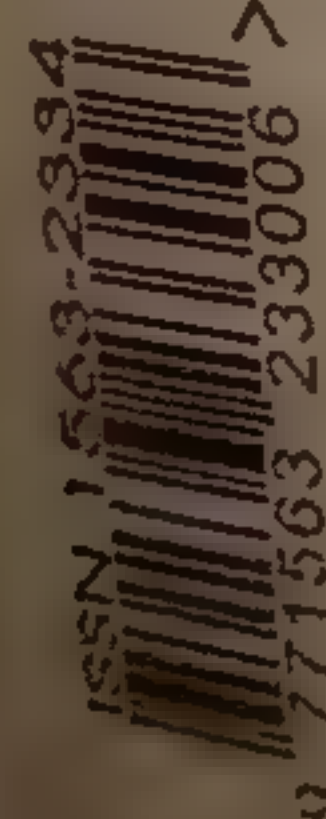
Фамилия, имя, отчество

Домашний адрес

Хочу спросить у "Друга дома" о...

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 06.05.2002 г.







Действительно, ваш доктор совершенно прав. С помощью игры можно уговорить ребенка съесть все что угодно. Причем старайтесь использовать не самый простой вариант - включить телевизор и, когда малыш увлечется похождениями Покемонов и доверчиво раскрывает рот, впихивать туда ложку за ложкой. Поэтому постарайтесь найти другие методы. Попробуйте поискать картинку, которая окажется на дне тарелки. Массу восторга вызовет ситуация, если вы заранее положите изюм, кусочек яблока или апельсина. Кстати, можно спрятать "под кашу" и разные фрукты (с одной стороны кусочек яблока, в центре - сухофрукты). Такую кашу можно есть с разных сторон или "по спирали" - продвигаясь ложкой от края тарелки к центру. Если у ребенка есть какие-то ограничения в еде (например, нельзя сладкого или цитрусовых), и поэтому нет возможности заинтересовать чем-то вкусным, то вам придется рассказывать сказку о том, что это не просто обед, а волшебная еда для прекрасных принцесс (доблестных рыцарей, космических существ).

Кстати, например, можно пожарить не традицион-

Наша маленькая дочка днем почти ничего не ест, все раскидывает по тарелке и совершенно не хочет кушать с ложки. Кормить пытались всем, чтобы ей хоть что-нибудь понравилось, но все впустую. Врач говорит, что все зависит от фантазии родителей, но она уже у нас закончилась. Что делать?

Светлана СКАЛОЗУБ.  
пос. Палех  
Ивановской области.

## КАПРИЗА-МАЛОЕЖКА

ными ломтиками, а порезав ее с помощью специальных ножей. Котлету можно сделать не овальной, а в форме цветочка, звездочки, вылепить Винни-Пуха или Микки-Мауса. На картофельное пюре можно "посадить" розочку, вырезанную из помидора, грибочки из помидоров и яйца, "яичную лилию", порезанные звездочками огурцы, редис или морковь.

Не следует забывать и о том, что дети обычно любят помогать маме на кухне. И поэтому обед, в приготовлении которого малыш поучаствовал, будет съеден с большим удовольствием. Предложите ему попробовать слепить фрикадельки для супа, вымесить тесто для пирогов и самому раскатать его. Попросите малыша помочь накрыть на стол. Для этого можно придумать какую-нибудь игру, например в Золушку.



Однако, каким бы малоежкой ни был ваш ребенок, как бы ни капризничал по поводу еды, нельзя запихивать в него обед, превращая это в традицию. Постарайтесь быть последовательными: не доел за завтраком кашу - до обеда ничего не получишь, а то зачастую многие бабушки каждые полчаса предлагают ре-

бенку то булочку, то колбаску.

Однако проблем будет значительно меньше, если вы с самого начала будете правильно кормить ребенка, начиная с грудничкового возраста. Фруктовые и овощные пюре старайтесь давать малышу с ложечки. Дело в том, что детям, как правило, нравятся эти сладкие прикормы, и они с удо-

вольствием их кушают. Таким образом, они изначально благосклонно относятся к ложке - ведь там обязательно будет что-то вкусное. То же можно сказать и о соках, которые после полугода можно давать в стаканчике. К 10-12 месяцам ребенок способен кушать не жидкие протертые пюре, а настоящую еду "в кусочках".

Однако если ребенок категорически отказывается есть обыкновенную пищу, имеет смысл проконсультироваться у специалистов - педиатра, гастроэнтеролога, невропатолога. И если никаких серьезных патологий нет, а такое поведение за столом вызвано лишь беспочвенными капризами, родителям стоит применить радикальные меры. Начните с того, что без излишнего сюсюканья объясните ребенку, что он уже большой, сильный, красивый (приведя в пример те качества, которые малыш наиболее ценит), поэтому он уже может перейти к настоящей "взрослой" еде. Когда малыш поймет, что еда в кусочках ничуть не хуже, чем привычное ему пюре, предложите компромиссный вариант питания - обед у него будет как у всех, а ужин он получит в протертом виде. (Это нужно для того, чтобы лишний раз не нервировать его перед сном.)

Вот увидите, довольно быстро проблема будет решена. И последний момент. Не переживайте, если столь критичный в еде ребенок попадет в детский сад - в компании сверстников он быстрее освоит навыки правильного питания, и голодным не останется.

Эля ПРОКОФЬЕВА,  
психолог.

Детская истерика - это приступ гнева или отчаяния. Как правильно...



красных принцесс (дооблещенных рыцарей, космических пилотов).

Картошку, например, можно пожарить не традицион-

но, раскатав ее в лепешку, малыша помочь накрыть на стол. Для этого можно придумать какую-нибудь игру, например в Золушку.

завтракать кашу - до обеда ничего не получишь, а то зачастую многие бабушки каждые полчаса предлагают ре-

бенку давать малышу с ложечки. Дело в том, что детям, как правило, нравятся эти сладкие прикормы, и они с удо-

востом не останется.  
**Эля ПРОКОФЬЕВА,**  
психолог.



Для начала нужно знать, что, как правило, детские истерики начинаются в возрасте полутора лет, но иногда случаются уже и в девять месяцев и бывают почти у всех детей в возрасте от года до трех лет. В четыре года подобное поведение у нормальных детей уже считается редкостью.

Большую часть детских капризов и истерик можно предотвратить, поняв и хотя бы частично устранив наиболее распространенные их причины. Конечно, полностью избавиться от капризов и скандалов ребенка удастся немногим родителям, но, присмотревшись к тому, как он проводит день, можно значительно улучшить ситуацию в семье. Есть несколько наи-

**Детская истерика - это приступ гнева или отчаяния. Как правило, сопровождается плачем, криками, напряжением тела, катанием по полу, битьем головой, киданием предметов, ломанием вещей, кусанием, задержками дыхания. Кому из родителей не знакомы эти характерные симптомы? Но как же с ними совладать?**

более распространенных ситуаций, ведущих к истерикам и скандалам, устраиваемым детьми. Ваш ребенок:

- не может выразить словами чувства, желания или потребности;

- не может скоординировать тело и мысли, чтобы сделать нечто новое, чему он хочет и пытается научиться;

- играет с игрушками, слишком сложными для детей его возраста;

- не получает от окружающих то, что хочет, или не может заставить их сделать то, о чем просит;

- отрывается от интересного занятия ради неинтересного, например от игры ради принятия пищи или дневного сна.

Довести ребенка до истерики, даже не осознавая этого, очень легко. Ведь для малыша все, что есть в мире, - ново, непонятно и интересно. Поэтому в силу свойственной

детскому организму чрезвычайно активной работы органов восприятия сенсорная перегрузка наступает у него очень быстро. Заранее планируйте для него спокойный, размеренный режим дня, в котором есть место и для игры, и для прогулок, и для учебы, и для сна, и для чтения. Особенно осторожно к планированию различного рода деятельности для ребенка нужно относиться, когда он голоден, устал, плохо себя чувствует, переживает. В такое время лучше избежать походов к врачу, длительных прогулок по магазинам.

Реагируйте на детские истерики и капризы спокойно, потому что они случаются со всеми детьми без исключения, и тогда даже самая сложная ситуация заметно упростится. Есть несколько способов справиться с неприглядным поведением ребенка. По общему мнению психологов, самым действенным из них является такой: продолжайте заниматься тем, чем занимались до того, как малыш начал капризничать. Или займитесь чем-то таким, что со стороны делает вас ужасно занятыми, например начните подметать пол, одновременно что-то напевая, раскладывая вещи. Главное, чтобы вы находились в движении. Это учит ребенка самому важному: он не может получить то, что хочет, путем закатывания скандала. Если метод игнорирования не помогает (а он не всегда помогает сразу же), сделайте следующее:

- Назовите эмоции, испытываемые ребенком: "я вижу, ты злишься" или "мне кажется,

ты устала". Стоит малышу научиться объяснять то, что он переживает, как главная причина капризов и истерик снимается сама собой.

- Объясните ему, что вы чувствуете: "Мне не нравится, когда ты так себя ведешь". Это помогает ребенку задуматься над тем, как его поведение действует на окружающих.

- Спокойно удалите ребенка с "места происшествия", лучше всего в его комнату. Скажите, что он может выйти только после того, как успокоится. Это учит малыша контролировать свои эмоции в присутствии других людей и самостоятельно находить способы справиться с ними.

- Отвлеките ребенка. Для этой цели подойдет все что угодно: мультфильм, книжка, игрушка, другой ребенок. Это учит ребенка тому, что он может переключать энергию и переходить к другим занятиям, если ему этого хочется.

- Сделайте вид, что уходите, особенно когда причиной скандала является желание манипулировать старшими. Дайте ребенку возможность понять, что вы не станете принимать участия в его "играх" и что плохим поведением он ничего не добьется.

- Иногда разумно уступить, и здесь родители должны полагаться не только на интуицию, но и здравый смысл. Например, если ребенок устал, не стоит продолжать водить его по парку и заставлять играть с другими детьми.

Однако есть некоторые вещи, которые делать не следует, и об этом родители должны помнить:

- Не спорьте с ребенком, который в разгаре истерики все равно ничего не понимает.

- Не кричите, поскольку ваш гнев может только усугубить гнев ребенка.

- Не давайте ему возможности почувствовать себя как наказанным, так и поощренным за устроенную истерику. Сам факт скандала не должен что-либо менять.

- Не позволяйте детским скандалам, случающимся в общественных местах, вызывать в вас чувство стыда и неловкости перед окружающими. Поверьте, большинство из них уже успели побывать на вашем месте. Как только ребенок поймет, что в силу внутреннего дискомфорта вы уступаете ему в присутствии чужих людей, лишь бы он побыстрее успокоился, истерики на публике станут для него обычным способом давления на родителей.

Вашему ребенку может потребоваться помощь специалиста в том случае, если:

- он во время истерики задерживает дыхание или теряет сознание;

- истерики становятся все более частыми и агрессивными;

- он продолжает закатывать истерики до того, как ему исполнилось четыре года;

- он наносит повреждения себе и окружающим, ломает вещи;

- истерики сопровождаются ночными кошмарами, страхами, резкими и частыми перепадами настроения.

**Людмила СТУПАКОВА,**  
психолог.

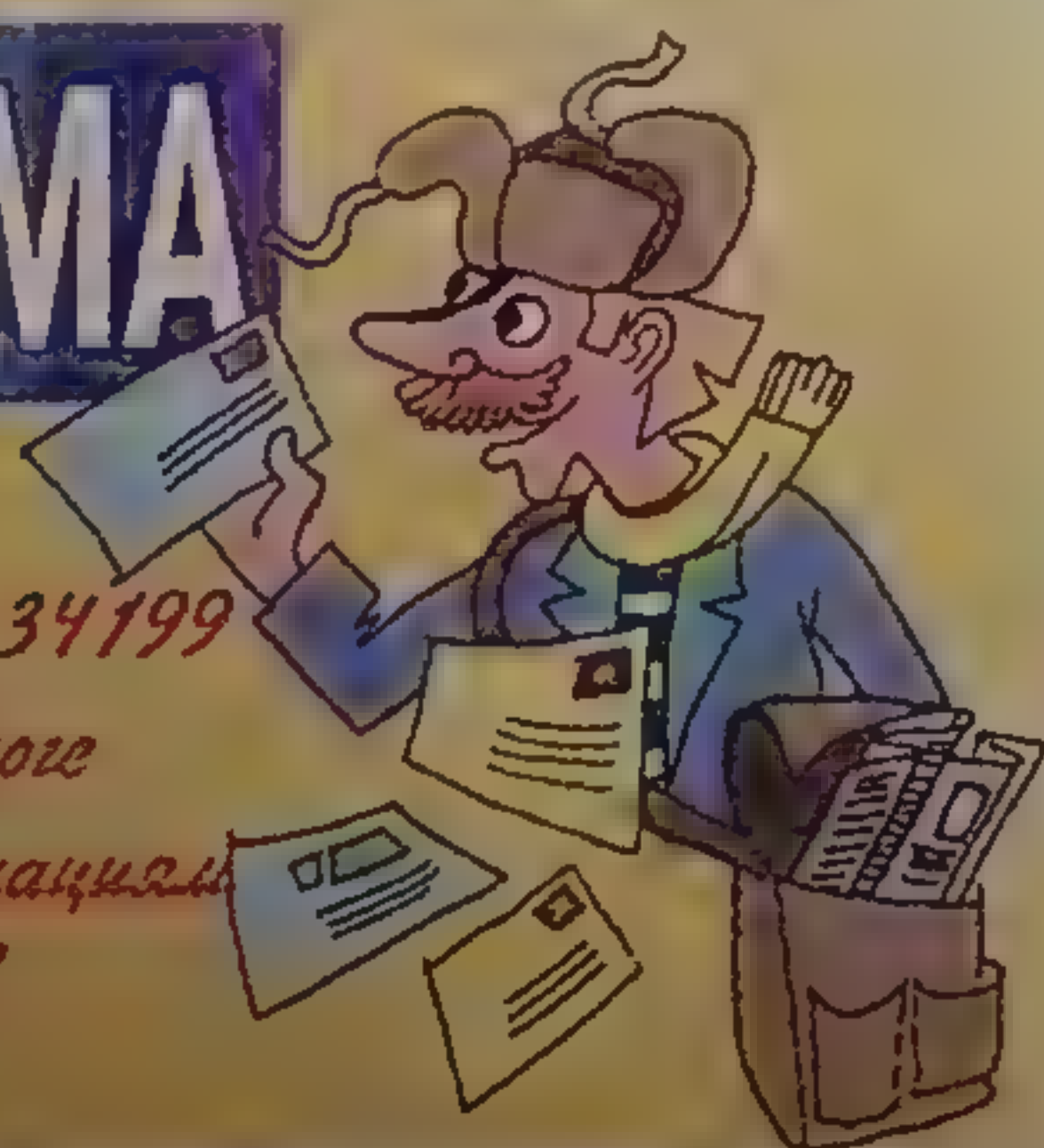
# ДРУГ ДОМА

Наш почтовый индекс - 34199

в Общественном каталоге

ТК РФ по телекоммуникациям

"Подписка-2002"





Уважаемые и дорогие читательницы, соавторы! Спасибо вам - всем, кто ответил на вопросы анкеты о женской эякуляции. Ваши письма позволяют заключить, что это явление существует и оно вовсе не редкость. А вместе с работой доктора Штифтера это во многом меняет взгляды на нормальные сексуальные проявления у женщин.

Напомню, что в "ДД" № 25 (июль 2001 г.) речь шла о своеобразной реакции женщины во время наивысшего сексуального наслаждения. Я специально не употребляю выражения "во время оргазма", поскольку выясняется, что женский оргазм бывает очень разным.

Все знают, что при половом возбуждении половые органы женщины увлажняются. Работами американских сексологов Мастерса и Джонсона доказано, что во время оргазма из шейки матки выделяется небольшое количество смазки. Но то, что описал в своей книге австрийский ученый Карл Ф. Штифтер, в корне отличалось от этих данных. Оказывается, у некоторых жен-

"Это происходит регулярно при нежном сексе. Ощущения замечательные, очень приятно, но постель потом - увы, местами мокрая".

"Очень хорошо, что вы об этом написали, потому что раньше и я думала, что это какое-то отклонение. А когда муж восхищался этим увлажнением, я не знала, говорить ему о своих сомнениях или нет. Так что теперь я могу расслабиться и не комплексовать. Спасибо за разъяснение".

"Самые сладкие оргазмы всегда сопровождаются такой эякуляцией".

"Все верно! Во время оргазма из меня "бьет" струя жидкости. Мужу безумно нравится".

"Прочитала статью и очень обрадовалась, что наконец-то нашла подтверждение тому, что то, что со мной происходит, не является чем-то аномальным. А сомнения ваши отбросьте. Она (женская эякуляция) все-таки существует!"

"Это восхитительно! Я и мой любовник в восторге, когда плаваем в моей луже. Это

## ВСЕ-ТАКИ ОНА СУЩЕСТВУЕТ

По следам старой статьи о новом оргазме

**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексолог,  
кандидат  
медицинских наук,  
обозреватель  
"Друга дома"

надо самой почувствовать".

"И со мной происходило нечто подобное, но я думала, что это моча. Поэтому сдерживалась... Хотя меня всегда тянет "писать", когда я возбуждаюсь... Когда же я об-

## СТАРАЯ ДЕВА

История Элеоноры проста и незатейлива. Выросла во вполне обеспеченной семье. Мама - врач-стоматолог, отец - директор крупного предприятия. С детства была слабой и хрупкой, и родители делали все, чтобы девочка развивалась как положено. Мама водила Элеонору в бассейн и на гимнастику, ее кормили фруктами с рынка, покупали самые лучшие игрушки и самые красивые платьица. Если она кашляла или выглядела бледненькой, к ней тут же собирался целый консилиум самых лучших докторов, все заканчивалось обычно тем, что ее пичкали очередной дозой витаминов и рекомендовали не переутомляться. В итоге, когда Элечке исполнилось пять лет, мама была вынуждена уйти с работы, чтобы ухаживать за слабенькой дочкой. С тех пор они так и жили, мама сумела стать для Элечки самым близким человеком.

Элеонора росла, постепенно превращаясь в симпатичную девушку. В школе она училась хорошо, проблем никаких родителям не доставляла. Только вот в отличие от своих сверстников у нее практически не было друзей. Но в конце концов зачем они ей, если у

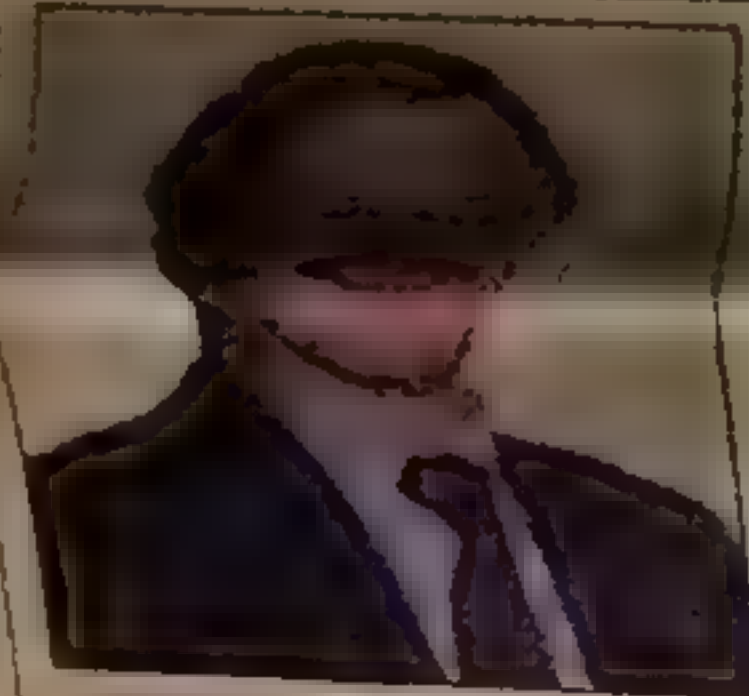
вы были исчерпаны, - попробуй сама, может, что получится". На семейном совете было решено взять путевку на престижный курорт. Эля собрала чемодан и поехала.

Как она была хороша в своем бирюзовом купальнике! А на дискотеке пользовалась просто необычайным успехом! Наконец ее усилия были вознаграждены, и она познакомилась с Олегом. При одном взгляде на Олега у многих женщин просто замирало сердце - высокий стройный зеленоглазый брюнет, да к тому же умен, да к тому же обеспечен. И Элеонора как в омут кинулась в эти отношения. Каждый вечер после свидания она звонила мамочке и в подробностях рассказывала ей, что у них происходило, что он сказал

здать семью из-за того, что вовремя, в подростковом возрасте, не проходят через процесс сепарации от родителей. Излишняя близость с родителями, слишком тесные отношения с матерью или отцом не дают им возможности создать собственную семью. Ведь для того чтобы рядом появился спутник по жизни, сначала рядом с молодой женщиной должно освободиться место. Пока оно занято - мужчине просто некуда встать. Зачем ему с кем-то бороться за внимание женщины, когда кругом много свободных дам, желающих строить с мужчиной партнерские отношения? К тому же в подобной ситуации мужчина часто обречен строить свою







**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
"Друга дома"

щин во время сильнейшего оргазма происходит выделение значительного количества специфической жидкости, которую вырабатывает орган, похожий на мужскую простату. Количество жидкости достигает порой 100 мл!

Доводы Штифтера вызвали сомнения у врачей, анатомов, физиологов, поэтому я посчитал, что самое верное - спросить у вас, у тех, кто на собственном опыте может ответить на вопрос - бывает так или нет? И вы мне ответили, спасибо.

Всего пришло 105 писем. Возраст женщин - от 18 до 57 лет. Замужних 57. Больше никакие анкетные данные не запрашивались. А вот ответы на главный вопрос "Было ли у вас нечто подобное тому, что описано в статье" распределились так: 59 женщин ответили, что с ними "нечто подобное" происходило или происходит. 46 корреспонденток ответили "нет".

Те, кому женская эякуляция незнакома, отвечали на вопрос кратко - одно только "нет". Хотя одна из них, 19-летняя, ответила важно: "Считаю, что все вышеописанное не должно стать причиной психических травм. А мужчины, заостряющие болезненное внимание на столь деликатном моменте, не стоят наших переживаний".

Другая дама, 26 лет, также выразилась решительно: "Бред какой-то, не верю я в женскую эякуляцию. Хотя как-то в порнофильме видела такую сцену, но сразу же подумала, что это какой-то трюк".

Ответы "да" часто были раз-  
вернутыми.

надо самой почувствовать".

"И со мной происходило нечто подобное, но я думала что это моча, поэтому сдерживалась... Хотя меня всегда тянет "писать", когда я возбуждаюсь... Когда же я об-  
легчаюсь - это такое

наслаждение! В общем, я "за" женскую эякуляцию!"

"Это бывает часто. Теперь вы избавили меня от чувства неловкости".

"Все вышесказанное очень интересно! Я сама раньше не знала, что за жидкость выделяется при оргазме. Спасибо за разъяснение!"

"Со мной это стало происходить еще в институте, мне было лет 20 (сейчас 39). С возрастом это участилось. Я к этому отношусь совершенно спокойно, так как уверена, что это естественно и очень здорово. Не понимаю, почему столько разговоров на данную тему. Умные партнеры интуитивно понимают, что это нормально".

"Только в 30 лет я пережила такой оргазм и вскоре перестала себя сдерживать. Для себя с мужем уже решили, что это абсолютно нормально и, как выяснилось, не только для меня, но и для многих женщин. Спасибо за статью".

Хотя пришло и такое:

"У меня так было один раз, и это привело в замешательство меня и моего друга. Теперь я боюсь, что это может повториться".

Надеюсь, узнав, что такое явление - не такая уж редкость, эта женщина перестанет стесняться и сдерживать себя.

Итак, счет почти равный. Но даже если бы только 10 процентов женщин написали о том, что эякуляция у них бывает, это было бы подтверждением того, что она существует, а не является женским бредом или научной ошибкой.

вать за слабой дочкой. С тех пор они так и жили, мама сумела стать для Элочки самым близким человеком.

Элеонора росла, постепенно превращаясь в симпатичную девушку. В школе она училась хорошо, проблем никаких родителям не доставляла. Только вот в отличие от своих сверстников у нее практически не было друзей. Но в конце концов зачем они ей, если у нее была любимая мама, с которой всегда было легко, весело, интересно, она всегда могла успокоить и поддержать и дать объяснения всему, что происходит, и что-то подсказать и посоветовать, если надо. Годы шли, Эля закончила школу, по маминому совету поступила в медицинский институт. Закончила первый курс, потом второй, а потом как-то постепенно стало оказываться так, что все вокруг нее встречаются, влюбляются, женятся. А она - в стороне. Стыдно говорить, но за все время учебы в институте ее ни разу не пригласили на свидание! "Ничего, - утешала мама, - ты еще молодая, все наладится, просто не все мужчины могут подойти к такой красавице, как ты". Но когда Эле исполнилось 27, мама всерьез забеспокоилась. И тут же подняла на ноги всех подруг и приятелей с целью познакомить дочку с "приличным молодым человеком". Добрые люди откликнулись - и началось сватовство. Первым претендентом в женихи был некто Лева, 30-летний программист. Он пригласил Элю в кафе и весь вечер рассказывал ей про какие-то там гениальные программы. А когда пытался ее о чем-то спрашивать, она отвечала что-то невпопад и совершенно не понимала, что она делает здесь с чужим человеком, который ей совершенно неинтересен. Потом были Николай и Алексей, но и с ними ничего не вышло, Элечка чувствовала себя настолько дискомфортно, что не вынесла и пары встреч с представителями сильного пола. "Ну что ж, - вздохнула мать, когда резер-

вагражены, и она познакомилась с Олегом. При одном взгляде на Олега у многих женщин просто замирало сердце - высокий стройный зеленоглазый брюнет, да к тому же умный, да к тому же обеспеченный. И Элеонора как в омут кинулась в эти отношения. Каждый вечер после свидания она звонила мамочке и в подробностях рассказывала ей, что у них происходило, что он сказал, что она ответила. Вернулись в Москву они вместе. И продолжали встречаться. Но постепенно Эля стала замечать, что их отношения становятся все более холодными, и Олег уже с большой неохотой соглашается на свидания. Как-то она устроила по этому поводу огромную ссору и тогда услышала от любимого мужчины такие слова:

"Знаешь, у меня такое ощущение, что нас всегда трое: ты, я и твоя мама. Я то и дело слышу - моя мама говорит, моя мама считает. Как только ты приезжаешь ко мне в гости, тут же бежишь звонить своей мамочке, что с тобой все в порядке. И вообще, делаешь только то, что хочет твоя мама: то ты должна с ней на дачу ехать, то по магазинам ходить, то в парикмахерскую сопровождать. Ты пойми, я здоровый нормальный мужик, мне нужна женщина целиком и полностью, а не в комплекте с мамочкой. Я устал от всего этого. Мне нужно семью создавать. Извини". После этого они расстались. Эля проплакала всю ночь, впала даже в депрессию. Мама, как могла, утешала ее. "Ничего, дочка, нам не нужны люди, которым не нужны мы", - мудро сказала она". Сейчас Элеоноре почти 42. Она по-прежнему дружна с мамой, и по-прежнему не замужем. А как-то на работе она услышала шепоток: "Старая дева".

История Элеоноры, к сожалению, более типична, чем может показаться на первый взгляд. К сожалению, много красивых, умных, интересных женщин не в состоянии со-

дой женщиной должно освободиться место. Пока оно занято - мужчине просто некуда встать. Зачем ему с кем-то бороться за внимание женщины, когда кругом много свободных дам, желающих строить с мужчиной партнерские отношения? К тому же в подобной ситуации мужчина часто обречен строить свою жизнь исходя из того, как думает мамочка жены. А кому же это понравится? Самое интересное, что обычно мужчины чувствуют это почти на интуитивном уровне. И обходят таких дам стороной.

Еще одна причина - это то, что подобные девочки не умеют общаться со своими сверстниками, ведь друзей и подруг им всегда заменяла мама или родители. И они не привыкли, да и просто не знают, как нужно выстраивать отношения с молодыми людьми. Они по привычке продолжают общаться с ними, как с мамой, и, естественно, терпят фиаско. Ведь общение с мужчиной - это совсем другое.

Поэтому, если вы вдруг почему-то числитесь в разряде "старых дев", проанализируйте ситуацию: нет ли у вас подобной болезни? И если найдете нечто похожее - постарайтесь исправить положение: заживите самостоятельную жизнь, смело общайтесь с мужчинами, с любимыми, не обязательно с кандидатами в мужья. Просто хотя бы для того, чтобы набраться опыта для дальнейшей жизни

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.







влияет на гипофункцию половых желез. Однако китайские врачи не рекомендуют назначать его при гипертонической болезни, а также детям до 16 лет и в период летней жары. Лучше всего применять препараты женьшеня осенью и зимой.

Бытует мнение, что корень, выросший в естественных условиях тайги, обладает более

## ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЙ КОРЕНЬ

Китайцы так и называли растение - женьшень, в буквальном переводе "человек-корень", или "корень жизни", - за необыкновенные лечебные свойства.

Входящие в состав корня биологически активные вещества оказывают многостороннее действие на организм человека. В них содержатся панаксозиды А, В, С, D, E, относящиеся к сапонинам, эфирное масло (панацен), обладающее специфическим ароматным запахом, панаквилон, панаксовая кислота - смесь таких жирных кислот, как пальметиновая, стеариновая, олеиновая и линолевая.

*С давних времен, когда первые китайцы, а потом российские старатели и охотники нашли в глухой тайге Приморья это реликтовое растение, легенды и невероятные истории, с ним связанные, до сих пор будоражат воображение. Не бледно-розовые собранные в простые зонтики цветы, не ярко-красные похожие на ягоды сочные плоды, не травянистые стебли снискали ему всемирную известность, а... корни белой или бледно-желтой окраски, по форме напоминающие небольших "человечков".*

эффективными лечебными свойствами. Однако практика показывает, что в культуре корень развивается быстрее, чем в природе, и вырастает более мощным. Правда, для получения "полноценного урожая"



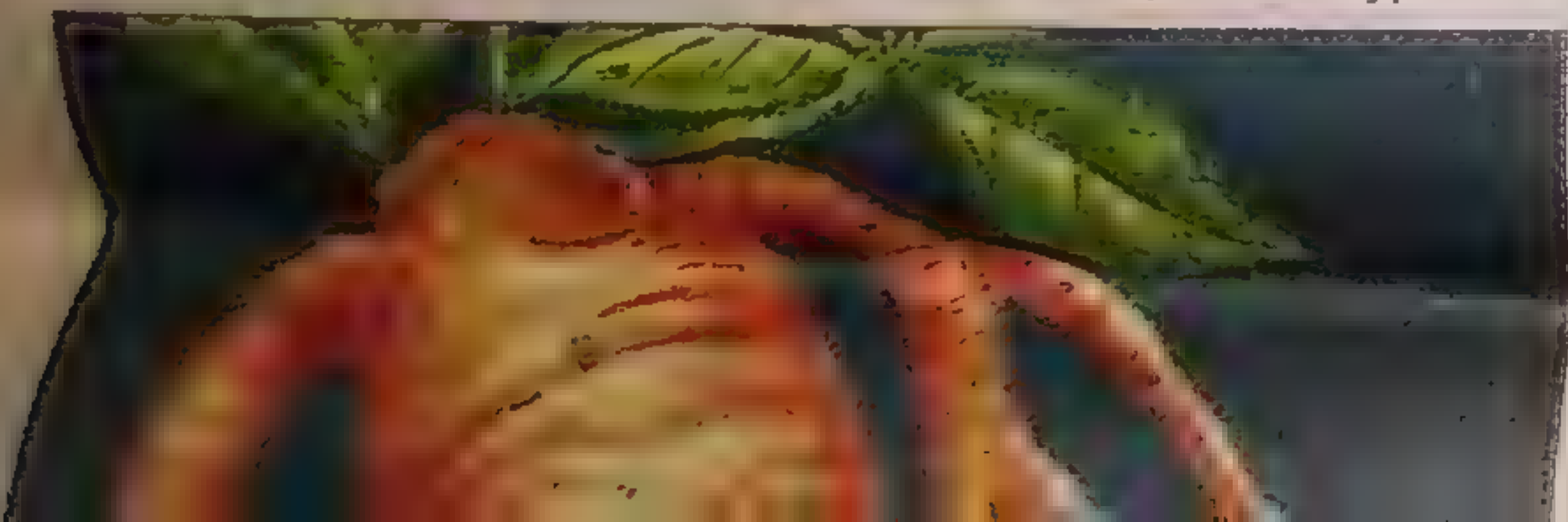
**Пища, богатая кальцием, не только не увеличивает риск образования камней в почках, но, напротив, снижает этот риск. К такому сногшибательному выводу пришли медицинские исследователи Гарвардского университета.**

До их открытия в медицине было широко признано совершенно обратное мнение, согласно которому лицам с повышенной склонностью к образованию почечных камней рекомендовалось ограничить до возможных пределов потребление продуктов, богатых кальцием. Это прежнее мнение базировалось

дены у 864 человек. Одновременно велось наблюдение за питанием всех участниц эксперимента. Исследователи установили, что образование почечных камней среди тех, кто регулярно употреблял в пищу продукты с высоким содержанием кальция (преимущественно молочные продукты), было на 35 процентов

ствует усвоению пищеварительной системой содержащегося в некоторых растениях (шпинате, чае) вещества, которое способствует образованию камней именно при соединении с кальцием. Принятые отдельно от пищи и в другое время таблетки кальция не играют роли такого заслона.

Каким бы ни было объяснение поведения организма, результаты исследования уже дали основание ряду ученых-медиков выступить с рекомендацией





метиновая, стеариновая, олеиновая и линолевая.

ния "полноценного урожая"



Кроме того, в корне содержатся гингезин, алкалоиды, фитостерин, слизи, смолы, сахара, аскорбиновая кислота, витамины B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, марганец, железо и другие вещества. И каждое из этих веществ оказывает на организм определенное лечебное воздействие.

Деятельность сердца и сосудов тонизирует панаксин, а панаквилон стимулирует эндокринную систему и поддерживает необходимый уровень гормонов.

Гликозид гингезин не только регулирует обмен углеводов, но и снижает содержание сахара в крови, увеличивает синтез гликогена.

На окислительные процессы в организме оказывает положительное влияние панаксовая кислота, вовлекающая в обмен жиры.

Препараты женьшеня обладают тонизирующим и общеукрепляющим свойствами. Их применяют при физической и умственной усталости, пониженном тонусе, а также после тяжелых и длительных заболеваний, для повышения сопротивляемости организма и при импотенции.

Женьшень способствует и нормализации артериального давления, положительно

приходится потратить не один год жизни. Только на подготовку участка для высаживания рассады уходит полтора-два года и столько же на проращивание свежих семян, не говоря уже о сроках "созревания" корня. Но в конечном итоге труды вознаграждаются: из выращенного корня можно приготовить чудодейственную настойку.

Обычно берут 40-50 г корня женьшеня, заливают холодной сладкой кипяченой водой, а через три-четыре часа воду сливают. Затем корень нарезают на две части, заливают сорокапроцентным спиртом (0,5 литра) и настаивают три недели в темном месте.

Принимают настойку раз в сутки по 10 мл за 30 минут до еды, ничем не запивая. Ежедневно в течение двух недель настойку доливают до исходного объема. Лечение рассчитано на 90 дней с двумя перерывами по 10 дней. Курс повторяют через год.

Настойка, которую выпускает промышленность, содержит семидесятипроцентный спирт. Принимать ее нужно три раза в день по 15-25 капель.

Необходимо помнить, что при острых инфекционных заболеваниях настойку из женьшеня принимать не следует.

Евгения ПЕНОВА.

не было широко признано совершенно обратное мнение, согласно которому лицам с повышенной склонностью к образованию почечных камней рекомендовалось ограничить до возможных пределов потребление продуктов, богатых кальцием. Это прежнее мнение базировалось на том, что в почечных камнях при изучении их состава всегда обнаруживали высокое содержание кальция.

Поставив под сомнение связь между минеральным составом камней и их возникновением, медики обследовали в течение 10 лет почти 100 тысяч женщин, у которых вначале не было обнаружено камней в почках. К концу обследования камни были най-

денно велось наблюдение за питанием всех участниц эксперимента. Исследователи установили, что образование почечных камней среди тех, кто регулярно употреблял в пищу продукты с высоким содержанием кальция (преимущественно молочные продукты), было на 35 процентов меньше, чем среди остальных. Но одновременно выяснилось и другое: искусственное добавление к рациону таблеток кальция на 20 процентов повышало развитие почечных камней. До этого аналогичное обследование проводилось среди мужчин, и его результаты были примерно такими же.

Ученые объясняют это странное явление тем, что богатая кальцием пища препят-

ствует образованию камней в почках и в другое время таблетки кальция не играют роли такого заслона.

Каким бы ни было объяснение поведения организма, результаты исследования уже дали основание ряду ученых-медиков выступить с рекомендацией, что нет оснований исключать из диеты пациентов, подверженных образованию камней в почках, богатую кальцием пищу.

На протяжении жизни камни в почках образуются в среднем у 12 процентов всего американского населения, а на лечение этой болезни ежегодно расходуется около 2 миллиардов долларов.

Олег ПИВОВАРОВ.

## БОЙТЕСЬ НЕОБУЗДАННОГО ГНЕВА!

*На конференции медиков США по проблемам сердечно-сосудистых заболеваний сделано сообщение о проведенном исследовании, результаты которого показали прямую связь между инсультами и вспышками гнева, которые жертвы собственной вспыльчивости не умеют вовремя погасить.*

десяти при приближении приступа раздражения.

На конференции прозвучало также утверждение, согласно которому снижение уровня холестерина в крови не совсем безвредно. Высокое содержание холестерина всегда считалось одной из причин сердечно-сосудистых заболеваний, и лекарства, снижающие содержание холестерина, постоянно принимают около 4 миллионов американцев. Но оказывается, что его низкое содержание отрицательно сказывается на умственных способностях человека, в частности на сообразительности, замедляет реакцию. Среди тех, кто постоянно принимает лекарства, снижающие уровень холестерина, большой процент попадающих в автомобильные аварии и кончающих жизнь самоубийством.

Если со связью между холестерином и самоубийствами еще предстоит разбираться, то по поводу попадания в автомобильные аварии среди медиков существует широко распространенное убеждение: искусственное снижение уровня холестерина не вызывает явных изменений в повседневном поведении человека, но бывает роковым именно в моменты, когда от него требуются максимальная собранность и бдительность.

Высказано предположение, что холестерин играет важную роль в организме, способствуя передаче по кровяному руслу витамина А и других веществ, необходимых мозгу для выработки подаваемых им сигналов.

Олег ПИВОВАРОВ.



*Оптимисты по натуре лучше справляются с сердечными недугами, чем люди с пессимистическим взглядом на жизнь, и гораздо меньше подвержены заболеваниям сердца, а также инфарктам.*

## ОПТИМИЗМ ПО ИНФАРКТУ

Такой вывод сделан американскими учеными-кардиологами на основании исследований сотен пациентов. И вот что оказалось. Даже если у родных братьев и сестер-оптимистов еще в раннем возрасте были обнаружены болезни сердца, то жизнелюбам вопреки генетическим предрасположенностям опасность со стороны сердца, как правило, не грозит. А если помимо жизнелюбия вы еще обладаете чувством юмора - значит, имеете надежную защиту от инфаркта.

Но при этом, если хотите жить долгой и полноценной жизнью, вам необходимо немедленно бросить курить, избавиться от лишнего веса и не допускать высокого уровня холестерина в крови.

**Владимир СТРЕЛЬЦОВ.**

- С тех пор как Всемирная организация здравоохранения объявила холестерин, содержащийся в животных жирах, одной из главных причин атеросклероза, началось массированное изгнание с нашего стола продуктов, его содержащих. Теперь на упаковке практически любого пищевого продукта можно прочесть, что содержание холестерина в нем неизменно равно нулю. "Low fat" ("меньше жира") - стало лозунгом англоязычной публики. В производство бесхолестериновых продуктов вложены огромные капиталы.

Но почему никакие "советы врачей" не могут изгнать с нашего стола жареную картошку и заставить всех поголовно питаться "пораздельному"? А вот почему. Из поколения в поколение передается только то, что уже проверено временем. Традиционная кухня фактически представляет собой результат многовекового эксперимента, проведенного на миллионах испытуемых.

Мало кто знает об этом, но половые гормоны буквально "обожают" холестерин. Ведь он служит сырьем для производства всех стероидных гормонов, включая и половые. Иными словами, половые гормоны представля-

# ФРАНЦУЗСКИЙ ПАРАДОКС

## Правда и ложь о бесхолестериновых продуктах

*Их поведал научный сотрудник Санкт-Петербургского государственного университета Ринад МИНВАЛЕЕВ, многие годы занимающийся вопросами оздоровления населения.*

ют собой не что иное, как видоизмененный холестерин. Частично он синтезируется в организме, частично должен поступать с жирной пищей. А если ее все нет и нет?!

Вот и появляются женщины, у которых "почему-то" пропало желание, а нередко и менструальный цикл. Между прочим, современная бесхолестериновая диета ведет к раннему климаксу у женщин.

Теперь вам понятно, почему мужчин надо кормить мясом? Как давно подмечено в народе, "от крахмала только воротнички стоят"!

Женщинам детородного возраста (если нет нарушения обмена веществ) атеросклероз вообще не грозит: половые гормоны обладают антиатерогенным эффектом, то есть исключают отложение холестерина на стенках сосудов.

В свое время был даже предложен и опробован способ консервативного лечения

атеросклероза у мужчин, перенесших инфаркт миокарда, с помощью женских половых гормонов. В сердечно-сосудистой системе наблюдались положительные результаты, но побочный эффект - феминизация (появление женских половых признаков) - привел к тому, что эти мужчины предпочли умереть... мужчинами.

Между тем каждый нормальный мужчина имеет возможность получать целительные дозы эстрогенов - женских половых гормонов - естественным путем во время нормального гетеросексуального полового акта!

Причем эффективность такого "лечения" зависит от длительности коитуса. Сколько? "Терапевтическая доза" - 20-30 минут и более.

Но и это еще не все. Холестерин входит в состав клеточных мембран, обеспечивает возможность деления клеток, что особенно необходи-

мо растущему организму - детям.

Начатая в XX веке битва с холестерином сегодня вызывает у врачей все больше и больше сомнений. Дело в том, что за двадцать лет ограничений холестерина в пище так и не удалось существенно снизить ни уровень заболеваемости атеросклерозом, ни уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

Не дает покоя врачам и так называемый французский парадокс. Французы, традиционно потребляющие пищу, богатую холестерином, имеют самый низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний. Тогда как американцы, исторически лишенные традиций и потому вынужденные следовать "научным" рекомендациям, продолжают занимать первое место и по уровню больных атеросклерозом, и по числу болезненно тучных людей...

**Подготовила Людмила ОСОКИНА.**

Здоровая красивая кожа, естественный румянец, ясный взгляд - вот что по-настоящему для вас важно. Но, несмотря на простоту, и у естественного макияжа есть свои сек-

реты. Естественный макияж для

здоровой сияющей здо-



## ЗАЧЕМ ВЫ ТАК ПРИЩИПЫВАЕТЕСЬ?

В глазах, как в зеркале, отражается не только наша душа, но также и настроение, степень утомленности. А по коже вокруг глаз можно определить



Здоровая красивая кожа, естественный румянец, ясный взгляд - вот что по-настоящему для вас важно. Но, несмотря на простоту, и у естественного макияжа есть свои секреты.

**Естественный макияж для дня** - акцент на сияющей здоровой коже. Нанесите светоотражающее корректирующее средство, соответствующее тону вашей кожи, на зону под глазами и другие участки, которые в этом нуждаются. Нанесите на кожу прозрачный слой обезжиренного жидкого тона для лица (блеск-тон с мерцающими микрочастицами смотрится особенно эффектно). Большой кистью нанесите румяна естественного тона (персикового, старо-розового).

## С УТРА ДО ВЕЧЕРА

### Секреты естественного макияжа

*Если в одежде вы предпочитаете натуральные ткани и природные цвета, простые фасоны и четкие линии, то в макияже наверняка придерживаетесь естественного направления, а в косметике и парфюмерии - средств, содержащих экстракты трав, фруктов и цветов.*

го) на скулы и щеки, лоб и переносицу. На веки нанесите сухие или жирные (в зависимости от типа кожи и личных предпочтений) тени теплого пастельного тона, например старо-розового, песочного, золотистого, бронзового, бежевого или карамельного. Подведите веко жирным карандашом бронзового или карамельного тона. Нанесите на ресницы слой коричневой или черной туши. Нанесите блеск для губ карамельного или любого теплого, неяркого оттенка. Естественный макияж для вечера - акцент на глазах и губах. Нанесите светоотражающий корректор на те участки лица,

которые в этом нуждаются. Используйте жидкий тон для лица, который должен быть на один тон темнее вашей кожи. Усилите эффект румян, нанеся на скулы и Т-зону два слоя вместо одного или используя более насыщенный тон, например бронзовый вместо персикового. Щеточкой расчешите брови. Вместо подводки нанесите на верхнее веко золотистые тени, вдоль линии верхних ресниц (вместо подводки) - тени зеленоватого оттенка, а на ресницы - слой черной туши. Нанесите помаду естественного оттенка на тон темнее ваших губ, сверху покройте слоем блеска для губ.

А теперь о том, что должно

быть в косметичке женщины, предпочитающей естественный макияж.

Прозрачный гель, служащий основой для макияжа. Отдавать предпочтение следует средствам, содержащим витамины С и Е, которые сужают поры и устраняют жирный блеск.

Тени естественных пастельных тонов. Сухие или жирные, они сделают глаза более выразительными, а лицо более свежим. Отдавать предпочтение следует двойным или тройным наборам.

Блеск для губ.

Жирные или сухие румяна естественных теплых оттенков, которые освежают лицо. Помните, что жирные румяна на лице выглядят гораздо естественнее сухих и ровнее ложатся.

Жидкий светоотражающий тон или основа для макияжа розовато-золотистого или персикового оттенка.

**Ирина ВЛАДИМИРОВА,**  
визажист.



## ЗАЧЕМ ВЫ ТАК ПРИЩУРИЛИСЬ?

*В глазах, как в зеркале, отражается не только наша душа, но также и настроение, степень утомленности. А по коже вокруг глаз можно определить и возраст, и характер, и то, как мы ухаживаем за своей внешностью.*

Природа наделила область глаз очень нежной и тонкой кожей. Малое количество сальных и потовых желез привело к недостатку увлажненности и защищенности от внешних воздействий этой части лица. Мы щуримся от прямых солнечных лучей и, наоборот, при недостаточном освещении; напрягаем мышцы глаз, чтобы рассмотреть номер приближающегося автобуса или вывески; плохо спим, нерационально питаемся, нервничаем по пустякам.

Словом, пора поговорить об уходе за кожей вокруг глаз. Это нужно делать очень тщательно, систематически и только с помощью проверенных натуральных средств.

Что входит в ежедневные процедуры? Для снятия макияжа используйте специальные кремы и гели для век. Мягкими движениями, не растягивая кожу, при помощи ватного тампона удалите макияж. Для водостойкой туши помимо традиционных средств можно использовать также и гели-компрессы. Очищающий препарат нанесите на ватную салфетку, положите на глаза и подержите несколько минут, затем окончательно удалите остатки макияжа. Дневные и ночные кремы для контуров глаз помогут поддержать в норме водный баланс кожи, насытить ее витаминами, повысить упругость.

Отдельно стоит выделить проблемы, связанные с кожей вокруг глаз, и методы борьбы с ними.

Круги под глазами возникают в результате медленного оттока венозной крови. Мелкие синие прожилки частично скроет корректирующий крем для век, светорассеивающие фильтры которого визуальным образом осветят кожу.

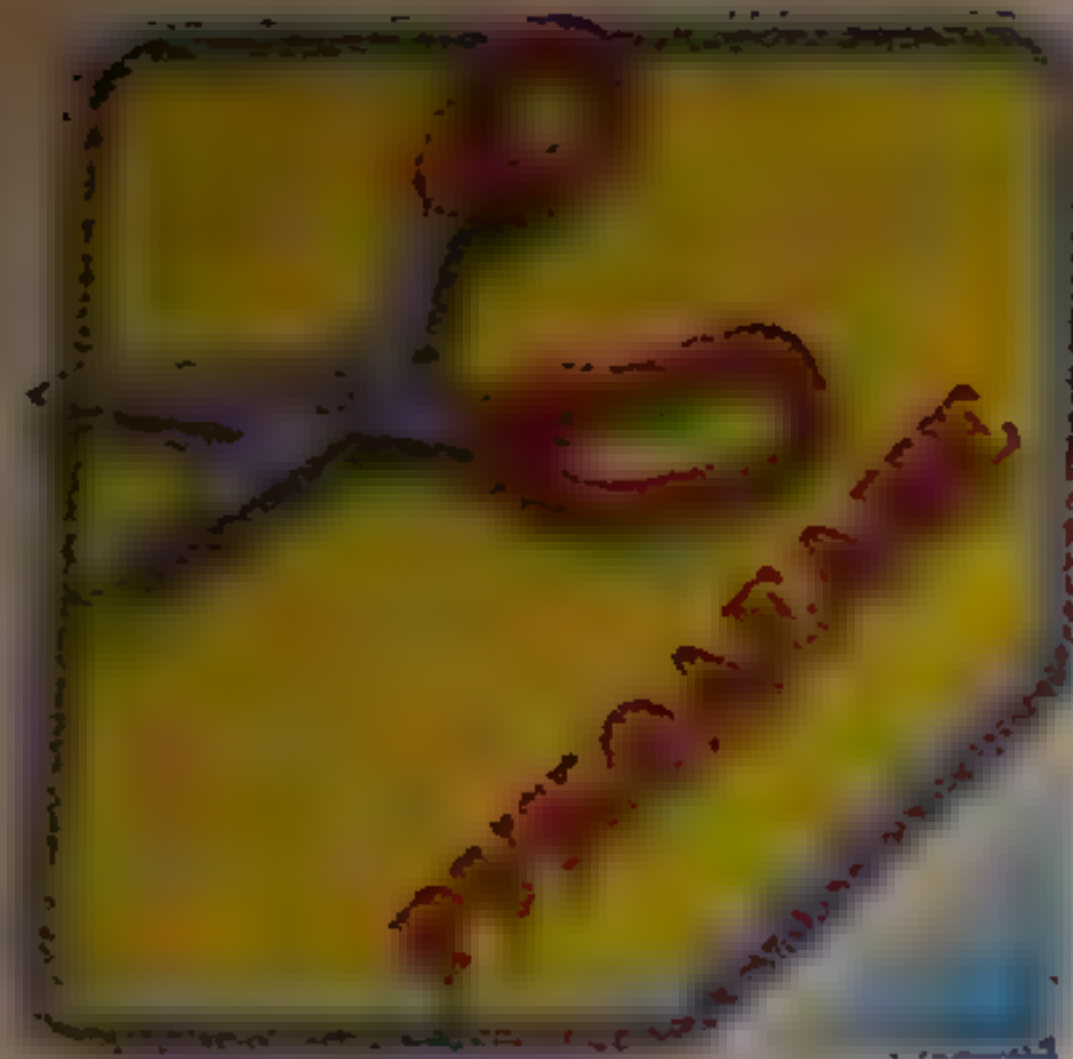
Отечность век бывает либо временной (по утрам - из-за уменьшения циркуляции лимфы), либо постоянной (из-за снижения упругости кожи). Помогут маски из сыворотки. В исключительных случаях - при грыжевых мешках - необходимо хирургическое вмешательство. Можно еще попробовать контрастные умывания - попеременно горячей и холодной водой, а также компресс из использованного пакетика чая с ромашкой.

Сейчас рекламируется большое количество средств от морщин. Но, возможно, простой совет поменьше нервничать и заказать себе наконец очки или линзы, чтобы не щуриться, тоже окажется действенным. Регулярный полноценный сон благоприятно влияет на состояние кожи, так как во время сна регенерируются ее клетки.

**Александра КОРЖ.**







Как сделать картины из засушенных цветов?

**Нина ФАТИХОВА.**  
г. Магнитогорск  
Челябинской области.

смешав гуашь и клей ПВА. С задней стороны картона укрепите одну или две петли для подвешивания картины. Концы петель вклейте под небольшой кусочек картона.

Затем осторожно с помощью пинцета берите необходимые растения и укладывайте их на фон в соответствии с задуманным сюжетом. В своей работе вы можете использовать не только засушенные цветы, но и лишайники, мох, ракушки, коряги, горох, фасоль, различные крупы. Отдельные элементы вы можете слепить из глины.

Сыпучие материалы легко закрепить с помощью клея ПВА.

## НЕНАРИСОВАННЫЕ КАРТИНЫ

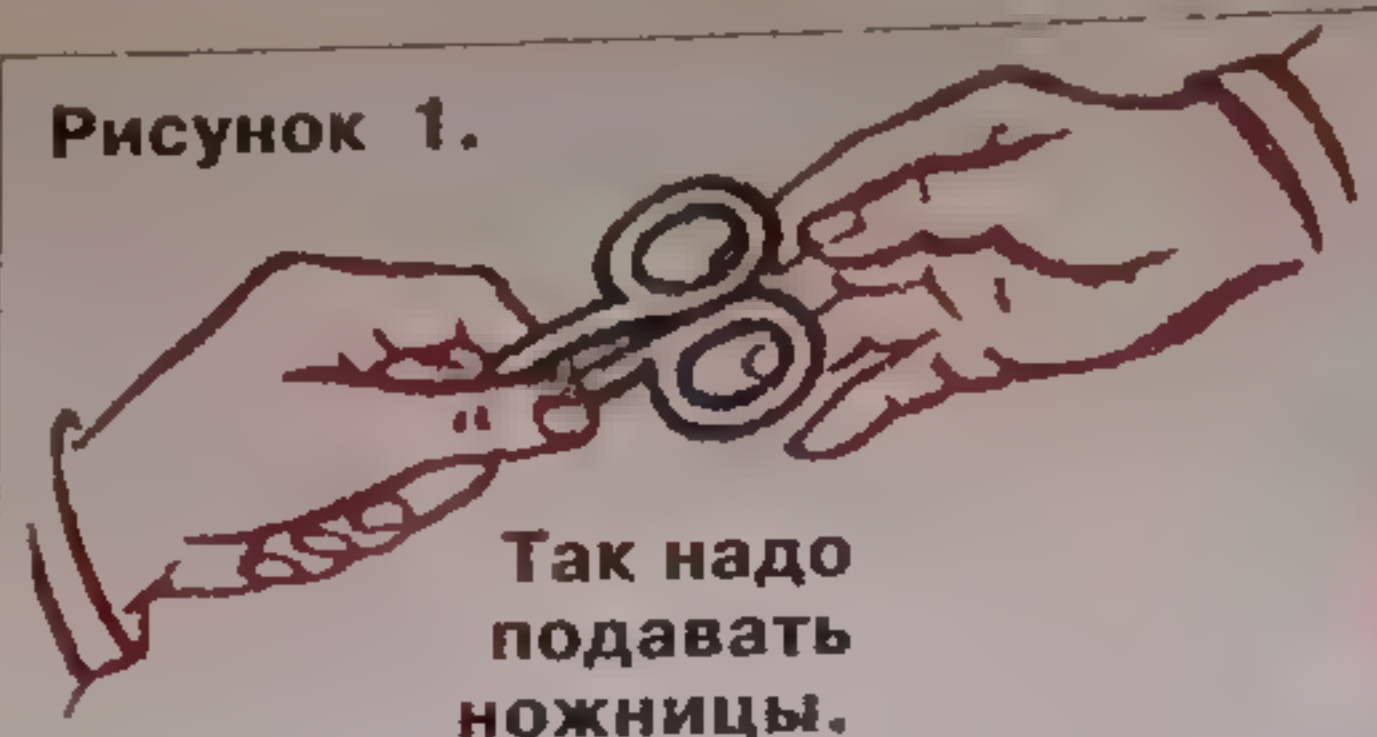
Картины из засушенных цветов сделать совсем нетрудно. Надо только проявить фантазию.

Сначала продумайте сюжет будущей работы. За основу вы можете взять фотографии из книг или журналов. Это может быть пейзаж, портрет или букет цветов.

Фоном для такой картины может служить ткань, натянутая на картон или ватман, окрашенный акварелью или гуашью. Для фона вы можете использовать заранее высушенные под прессом листья. Уложив на нижнюю сторону картона белый тополь, мать-и-мачеху и лавина, вы полу-



Рисунок 1.



Так надо  
подавать  
ножницы.

Начиная работу с детьми, объясните им правила работы с ножницами: у них есть острые опасные кончики, поэтому необходимо быть осторожным - передавать ножницы нужно только кольцами вперед (рисунок 1), в стакан их надо ставить кольцами вверх, нельзя размахивать ножницами.

Затем предложите детям нарезать полоски от целого куска бумаги. При этом следует обратить внимание на следующие приемы:

- линия среза должна быть четкой, без зазубрин и защипов (это происходит, если



Рисунок 3. Ветки растений легко вырезать из полоски бумаги.

пользоваться тупыми ножницами);

- прямые линии удобнее вырезать ножницами с прямыми концами;

- отрезая бумагу по пря-

# ЛОВКИЕ НОЖНИЦЫ

Успех выполнения детьми поделок из бумаги или аппликаций из различных материалов во многом зависит от их умения владеть ножницами. Не все дошкольники умеют правильно держать ножницы в руках и тем более что-то с их помощью вырезать.

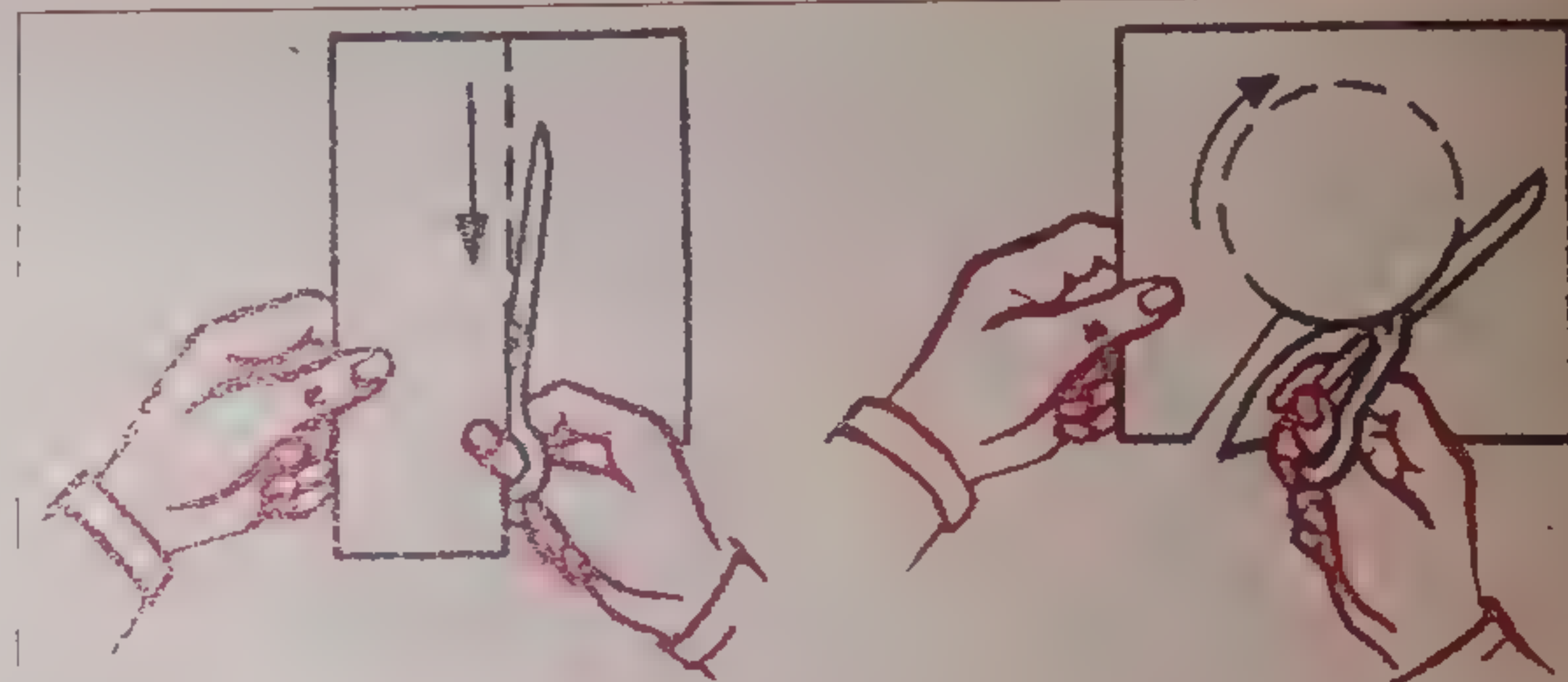


Рисунок 2. Прямые и круговые линии вырезайте так, как показано на рисунке.

резы. Может, у вас найдутся засушенные листики растений: рассмотрите их, от линии сгиба нарисуйте только половину листика и вырезайте его (рисунок 4). Раскройте лист бумаги и посмотрите, что получилось. Не огорчайтесь, если нет сходства. Повторите вырезку несколько раз.

Из желтой, оранжевой, красной бумаги вырезайте осенние листья, из зеленой - весенние.

Затем можно попробовать

Для промазывания клеем вырезанных форм необходимо иметь под рукой стопку бумаги (газетной, оберточной, журнальной), снимая и выбрасывая после каждого промазывания грязный лист. Новое промазывание делайте обязательно на чистом листе, чтобы на цветную сторону формы не попадал клей, так как от него остаются следы.

Если дети уже умеют вырезать листики и ветки, по-





Зеленые под прессом листья. Используя нижнюю сторону листьев белого тополя, мать-и-мачехи и малины, вы полу-



чите серый фон. Для цветного фона пригодны сухие листья вяза, клена, дуба, обертки кукурузы, засушенные лепестки роз.

Сухой растительный материал или ткань наклейте на картон с помощью клея ПВА и положите под пресс. После полного высыхания обрежьте картон соответственно размерам рамки. Рамку вы можете окрасить любым цветом,



**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.

Насыпьте их на промазанную клеем поверхность и положите под пресс. Более тяжелые элементы очень хорошо приклеиваются с помощью клеящего пистолета, чаще используемого в радиотехнике. Он позволит вам сделать картину очень качественно, потому что вы сумеете капнуть маленькие капельки клея именно туда, куда надо. Кроме того, такой клей очень быстро застывает, что заметно увеличивает скорость выполнения работы.

Перед закреплением всех элементов картины для лучшего запоминания нарисуйте окончательный вариант вашего сюжета на бумаге. Затем, осторожно приподнимая каждый компонент, наносите под него каплю клея.

На следующий день приклейте свое художественное произведение к рамке и положите под пресс.

При размещении готовой картины из растительного материала в квартире нужно учитывать, что на ярко освещенном месте она со временем выгорает, а рядом с яркими предметами интерьера будет выглядеть бледно.

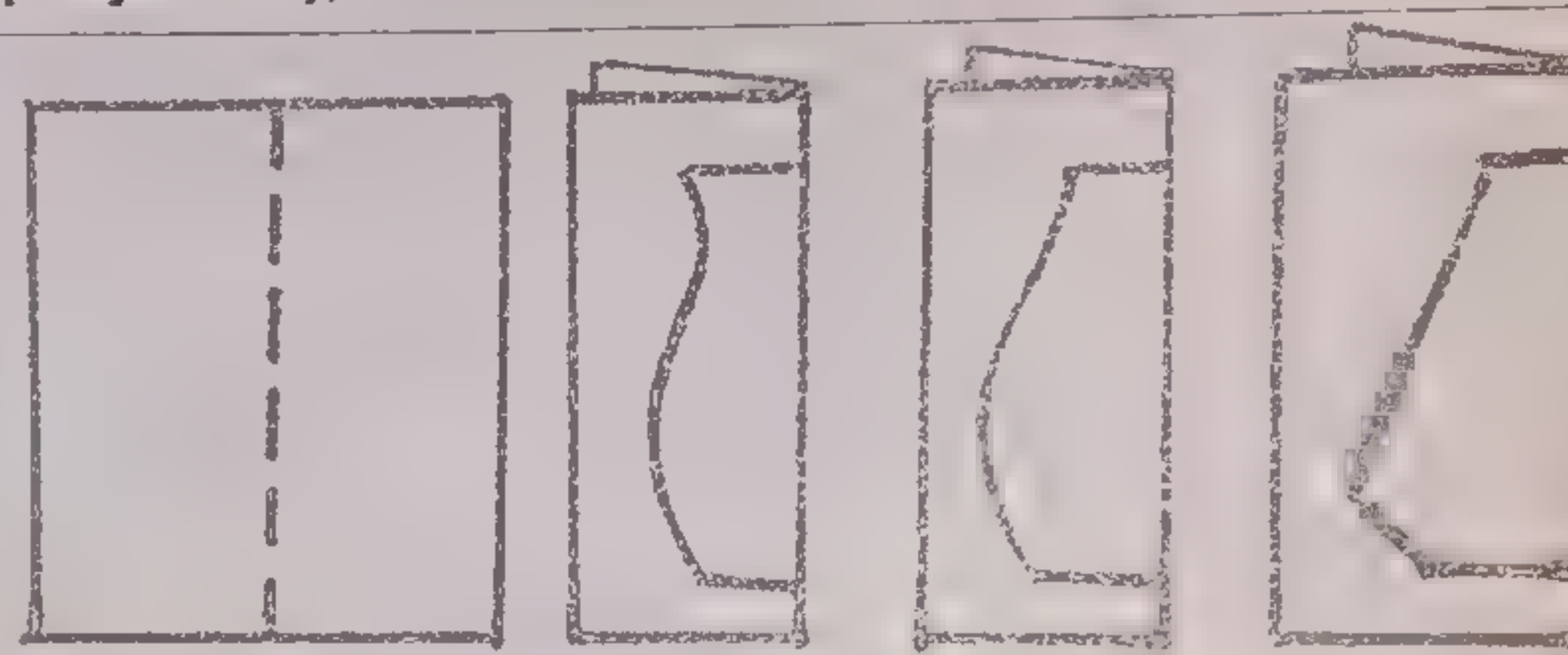
пользоваться тупыми ножницами);

- прямые линии удобнее вырезать ножницами с прямыми концами;

- отрезая бумагу по прямой линии, опускайте ее вниз, одновременно продвигая ножницы вверх;

- при вырезании округлых форм ножницы в правой руке остаются почти неподвижными, а бумага направляется левой рукой по наметленным линиям изображения (рисунк 2);

- ветки растений легко вырезать из полосы бумаги (рисунк 3);



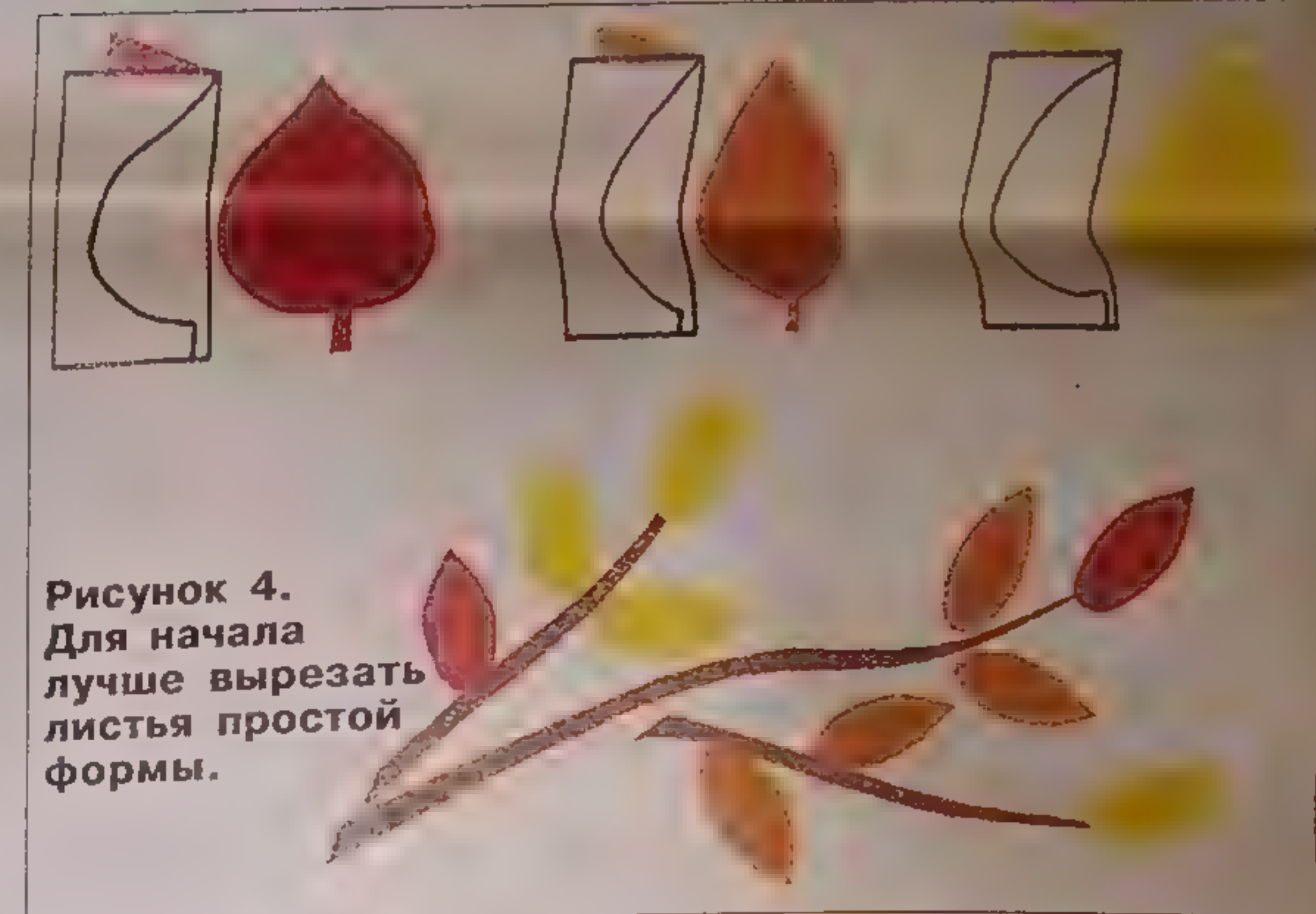
**Рисунок 5. Вазы.**

- очень мелкие детали вырезайте небольшими ножницами. Поучитесь прорезать отверстие в бумаге. Для этого сначала проколите острым концом ножниц небольшое отверстие, а затем уже вырезайте середину;

- при работе с бумагой заботьтесь об экономном ее расходовании. Не выбрасывайте крупные обрезки: они могут быть использованы в дальнейшем для вырезания мелких деталей.

Когда дети научатся держать ножницы и вырезать полоски и другие несложные формы, попробуйте выполнить несколько вырезов.

Для первых вырезов возьмите лист бумаги и перегните его пополам. Получится тетрадка из двух страничек. Вспомните, как выглядят знакомые вам листья сирени, тополя, вишни, бе-



**Рисунок 4.**  
Для начала  
лучше вырезать  
листья простой  
формы.

пробуйте вырезать вазы, чтобы поставить в них ветки, цветы (рисунк 5), - составьте из них декоративные композиции на бумаге различной формы и цвета (рисунк 6) и повесьте в своем игровом уголке.

**Маргарита ГУСАКОВА,**  
преподаватель  
прикладного искусства.



**Рисунок 6. Декоративный букет  
в вазе.**

изготовить первую аппликацию. Подберите для фона рисовальную бумагу или тонкий картон и наклейте ветку и листики. Не забудьте положить на аппликацию груз. Его кладут для того, чтобы аппликация не сморщилась. Дело в том, что клеящие составы, за исключением резинового клея, обладают коварным свойством стягивать бумагу при высыхании. Поэтому груз накладывайте сразу по окончании наклеивания. Чтобы клей не испортил внешний вид книг, служащих грузом, прежде чем класть книги, надо снять чистой тряпочкой с аппликации следы клея и всю работу закрыть чистой бумагой.





Сочетаний цветов очень много. Остановимся на четырех наиболее часто употребляемых: однотонное сочетание, простое сочетание дополнительных цветов, сложное сочетание дополнительных цветов и сочетание трех цветов.

В первом случае подобрать всю мебель, драпировочные ткани, ковер - все одного цвета, варьируя темные и светлые оттенки, очень трудно, да и помещение при этом будет выглядеть скучно.

Во втором случае можно соединить два дополнительных цвета. Например, красный с зеленым, синий с оранжевым, фиолетовый с желтым. Резкий контраст смяг-

ние трех цветов. Их нельзя брать в равных количествах - один из них должен преобладать (обои или обивка мебели), а два других служить дополнением (ковер, занавески, обивка кресла).

Различают теплые и холодные цвета.

К теплым относятся красный, оранжевый и желтый цвета. Красный обладает большим разнообразием оттенков - от нежно-розового до темно-бордового. Со светлыми оттенками розового цвета гармонируют, например, бледно-желтые, зелено-голубые, темно-красные того же оттенка.

Оранжевый цвет тоже имеет много оттенков - от бледного до теплого корич-



## ГАРМОНИЯ ЦВЕТА - УЮТ В ДОМЕ

Не раз задавала себе вопрос: почему в одних домах чувствую себя уютно и комфортно, а в других ощущаю раздражающую холодность.

- В чем тут дело? - спрашиваю архитектора и художника Елену Серову.

- В любом помещении на психику человека влияют несколько факторов: художественный облик каждой отдельно взятой вещи, объединение различных предметов обстановки в одно гармоничное целое... Цветовые сочетания обладают наибольшим эмоциональным воздействием и могут вызывать самые разнообразные ассоциации:



невого, беж, персикового, кораллового.

Желтый цвет - от кремового до коричневого - лучший из всех теплых цветов. Желтый особенно хорош для окраски или оклейки стен в комнатах, где мало света, или расположенных в районах, где часто бывает пасмурная погода. Этот

быть холодным, если его оттенки синеватые, и теплым, если они красноватые.

Темно-фиолетовые тона выглядят богато, но мрачно, зато светлые тона - сиреневый, лиловато-розовый - создают атмосферу покоя.

При оформлении интерьера чисто фиолетовый тон годится как дополнение к различным цветовым сочетаниям.

Серый цвет, богатый разными оттенками, хорошо подходит для оформления стен: на таком фоне выигрышно смотрятся яркие занавески, обивка мебели, а также

Все остальные цвета будут вторичными, играющими вспомогательную роль.

Не следует оклеивать стены голубыми обоями, если комната выходит на север. В этом случае восприятие холода усилится.

Нужно учесть еще одну особенность цвета: при дневном свете все цвета выглядят иначе, чем при искусственном. Поэтому нужно проверить, как каждый выбранный цвет сочетается с другими цветами при различном освещении.

Не рекомендую подбирать одни теплые или только холодные тона. Преобладающий цвет следует оттенить другим, резко от него отличающимся: холодный - теплым, и наоборот.

Если вы выбрали свет-



несколько факторов: художественный облик каждой отдельно взятой вещи, объединение различных предметов обстановки в одно гармоничное целое...

Однако цветовые сочетания обладают наибольшим эмоциональным воздействием и могут вызывать самые разнообразные ассоциации: создавать жизнерадостное настроение или раздражать, повышать или снижать работоспособность...

Цвет может влиять и на наше восприятие пространства. В зависимости от окраски оно может казаться большим или меньшим, более высоким или низким, длиннее или короче, светлее или темнее.

Чтобы сделать свое жилище по-настоящему красивым и уютным, необходимо подобрать художественно цельные и гармоничные сочетания цвета стен, мебели, драпировочных и обивочных тканей, ковров.



чит третий нейтральный цвет, скажем, серый.

При сложном сочетании дополнительных цветов (третий вариант) один из них следует взять в двух или нескольких оттенках. Например, синий соединить не с чисто оранжевым, а с оранжево-красным и оранжево-желтым или, наоборот, оранжевый - с сине-зеленым или сине-фиолетовым.

Наиболее сложно сочета-

впечатление солнечного света даже в пасмурный день. Лучше всего для стен подойдут светлые оттенки желтого. С ними неплохо будут гармонировать обивка мебели и занавески зеленого, голубого и коричневого цветов.

Холодными считаются синий и голубой цвета. Их оттенки можно сочетать с разнообразными цветами.

Зеленый цвет отличается большим разнообразием оттенков и создает ощущение спокойствия. Комната, стены которой декорированы обоями бледно-зеленого цвета, кажется просторнее. Этот цвет прекрасно сочетается с деревом естественной окраски.

Фиолетовый цвет может

Желтый особенно хорош для окраски или оклейки стен в комнатах, где мало света, или расположенных в районах, где часто бывает пасмурная погода. Этот цвет создает

При оформлении интерьера чисто фиолетовый тон годится как дополнение к различным цветовым сочетаниям.

Серый цвет, богатый различными оттенками, хорошо подходит для оформления стен: на таком фоне выигрышно смотрятся яркие занавески, обивка мебели, эстампы, картины.

Не рекомендуется сочетать одни теплые или только холодные тона. Преобладающий цвет следует оттенить другим, резко от него отличающимся: холодный - теплым, и наоборот.

Если вы выбрали светлые гладкие однотонные обои, то обивка мебели,



Следует учитывать, что теплые тона в помещениях как бы приближают предметы, а холодные, наоборот, отдаляют, при этом заметно поглощая свет.

Начинать подбирать цветовую гамму обстановки можно с любой вещи, например дивана, кресел, обитых хорошей тканью, с ковра или занавесок. При этом один цвет должен занимать самую большую поверхность, как правило, это окраска стен.

шторы, ковры должны быть более яркими.

Найдя правильное цветовое решение основных компонентов комнаты - стен, пола, мебели, декоративно-обивочных тканей и ковров, а также более мелких бытовых предметов - посуды, скульптуры, ваз, вы сможете создать по-настоящему теплую и уютную обстановку в доме.

Записала  
Евгения ПЕНОВА.







*Хочу предложить несколько рецептов праздничных коктейлей, которые украсят стол для любого детского праздника.*

## КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ ЗОЛУШКИ

### КОКТЕЙЛЬ "СКАЗКА"

Налейте в бокал по две столовых ложки малинового и абрикосового сока, добавьте полстакана виноградного сока, положите несколько консервированных или свежих ягод и бросьте кубик льда. Но готовить этот напиток нужно очень аккуратно, чтобы жидкости не перемешались.

### КОКТЕЙЛЬ "АЛАЯ ЗВЕЗДОЧКА"

Осторожно влейте в стакан немного вишневого сиропа, затем чуть больше светлого виноградного или яблочного сока, аккуратно положите лед, консервированные ягоды и долейте доверху минеральной водой или лимонадом.

малиновый) - всего полтора стакана. Хорошо взбейте и подавайте охлажденным.

### КОКТЕЙЛЬ "ЧЕБУРАШКА"

Около половины стакана земляничного или другого ароматного варенья взбейте со стаканом охлажденного молока и половиной стакана сливок до пены. Сверху посыпьте тертым шоколадом.

### КОКТЕЙЛЬ "КРАСНАЯ ШАПОЧКА"

На мелкой терке натрите 1 кг моркови, залейте половиной стакана холодной воды, оставьте на два часа. Затем отожмите через марлю, добавьте стакан клюквенного сока, сок одного лимона и полчайной ложки лимонной кислоты, сахар по вкусу и все взбейте.

### МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

На одну порцию вам потребуется 120 г молока и 30 г сиропа.

Смесь из охлажденного кипяченого молока и сиропа поместите в сосуд и взбейте до образования пышной массы. Готовый коктейль немедленно

тельно "растрепите". Также для приготовления этого напитка можно использовать и клубнику, и малину.

### КОКТЕЙЛЬ "ШИПОВНИК"

Два стакана крепкого настоя шиповника перемешайте с таким же количеством кефира, добавьте сахар по вкусу и сразу же подавайте.

### ОГУРЕЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Вам понадобится 3 стакана свежего огуречного сока, 3 столовые ложки лимонного сока, 3 столовые ложки меда, 4-8 кубиков льда.

Влейте в миксер мед, огуречный и лимонный сок и хорошо взбейте. Подавайте с кубиком льда.

### КОКТЕЙЛЬ "НОВОСТЬ"

Для его приготовления вам необходимо взять стакан крапивного сока, 4 чайные ложки лимонного сока, 1,5 стакана морковного сока, 3 кубика льда.

В сок, отжатый из молодых листьев крапивы, влейте охлажденный морковный и лимонный соки. Подавайте со льдом.

### ОВОЩНОЙ КОКТЕЙЛЬ

Взбейте миксером по 100 г томатного, морковного, яблочного и свекольного сока. Добавьте соль и другие приправы. Разлейте по стаканам и сбрызните лимонным или апельсиновым соком.

### ТОМАТНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Вскипятите 1 л томатного

## ПАРТИЗАНСКИЕ КОТЛЕТЫ

### КОТЛЕТЫ ИЗ БАКЛАЖАН

Возьмите 500 г баклажан, яйцо, полстакана муки. Для соуса вам потребуется по 2 сладких перца и луковицы, морковь и помидор. Пропустите через мясорубку или натрите на мелкой терке баклажаны. Жидкость слейте, замесите тесто, как на оладьи, и поджарьте котлеты на растительном масле. В этом же масле поджарьте измельченные луковицы, затем перец, морковь и помидор. Выложите овощи вместе с маслом на котлеты, а сверху посыпьте чесноком и зеленью.

### КОТЛЕТЫ "БЫЧИЙ ГЛАЗ"

Вам потребуется 5 яиц, 400 г мяса, луковица, булочка, соль, перец.

Сварите вкрутую 4 яйца. Из мяса, лука и замоченного в воде хлеба приготовьте фарш, добавьте в него сырое яйцо, соль, перец. Из фарша сделайте лепешки, заверните в них каждое из четырех яиц и обжарьте со всех сторон на сковороде в разогретом масле. Подавайте с картофельным пюре.

### КОТЛЕТЫ ВПРОК

ного масла, 50 г сахара, 150 г творога, 100 г сыра, стакан панировочных сухарей.

Сливочное масло разотрите с сахаром, половиной сухарей, взбитыми яйцами. Смешайте с сыром, натертым и отжатым картофелем, размятым творогом. Сформируйте шарики и отварите их в соленой воде, пока они не всплывут. Затем обжарьте в масле и обваляйте в оставшихся сухарях.

### КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ

Вам потребуется 200 г мяса, лучше свинины, четверть кочана капусты, по одной картофелине и морковке, луковица, зубчик чеснока. Замочите в молоке 2-3 сухарика. Все вместе пропустите через мясорубку, добавьте соду на кончике ножа, посолите, поперчите по вкусу. Хорошо вымешайте массу, вбейте сырое яйцо. Мокрыми руками выложите сформированные котлетки на горячую сковороду и жарьте до готовности. Подавайте, посыпав зеленью.

### ЛУКОВЫЕ КОТЛЕТЫ

Вам потребуется 500 г



**“АЛМАЯ ЗВЕЗДА”**  
Осторожно влейте в стакан немного вишневого сиропа, затем чуть больше светлого виноградного или яблочного сока, аккуратно помешайте ложкой, консервированные ягоды и долейте доверху минеральной водой или лимонадом.

### КОКТЕЙЛЬ “ЗОЛУШКА”

Разотрите 3 яичных желтка с 4 столовыми ложками сахара, залейте половиной стакана кипяченого молока, быстро перемешайте и охладите. Затем по очереди тонкой струйкой влейте понемногу разные соки (клубничный, черносмородиновый,

### КОКТЕЙЛЬ

На одну порцию вам потребуется 120 г молока и 30 г сиропа.

Смесь из охлажденного кипяченого молока и сиропа поместите в сосуд и взбейте до образования пышной массы. Готовый коктейль немедленно разлейте по стаканам и подавайте.

### КОКТЕЙЛЬ “РАСТРЕПКА”

Вам потребуется 1 л простокваши или кефира, 150 г черной смородины, 2 столовые ложки сахара.

Смородину протрите через сито, размешайте с простоквашей, добавьте сахар и тща-

тельно перемешайте. Добавьте томатного, морковного, апельсинового и свежего сока. Добавьте соль и другие приправы. Разлейте по стаканам и сбрызните лимонным или апельсиновым соком.

### ТОМАТНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Вскипятите 1 л томатного сока, добавив в него соль, перец, закройте крышкой и оставьте остывать, процедите. Край стакана смажьте яичным белком и обмокните в мелко рубленный укроп.

Затем налейте в него томатный сок.

**Марина ШИШКИНА.**  
г. Выкса

Нижегородской области.

них каждое из четырех яиц и обжарьте со всех сторон на сковороде в разогретом масле. Подавайте с картофельным пюре.

### КОТЛЕТЫ ВПРОК

Такие котлеты можно приготовить заранее и хранить в холодильнике в течение недели, сложив в стеклянную банку.

Возьмите 300 г мелко нарезанной свинины или курицы, добавьте специи, 3 сырых яйца, 150 г майонеза, зелень, 3 столовые ложки крахмала, 6-7 зубчиков чеснока. Все перемешайте, сложите в банку и поставьте в холодильник. По мере необходимости жарьте в разогретом масле.

### КОТЛЕТЫ С ГРЕЧКОЙ

Возьмите 500 г мясного фарша и столько же сваренной до полуготовности гречки. Добавьте 2 яйца, соль, перец, столовую ложку крахмала. Все перемешайте и жарьте на масле.

### КАРТОФЕЛЬНО-КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ

Возьмите примерно в равных пропорциях отварные картофель и куриное мясо. Добавьте немного жареного лука. Все пропустите через мясорубку, посолите, поперчите, сформируйте котлеты и обжарьте на масле. Подавайте, полив сметаной с чесноком.

### ОВСЯНЫЕ КОТЛЕТЫ

Два стакана овсяных хлопьев залейте двумя стаканами горячего бульона из двух бульонных кубиков и оставьте набухать. Затем добавьте 2 яйца, мелко порезанную луковицу, немного муки и жарьте на разогретом масле.

### КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНО-ТВОРОЖНЫЕ

Вам потребуется 500 г картофеля, 2 яйца, 40 г сливоч-

ного масла. На горячую сковороду и жарьте до готовности. Подавайте, посыпав зеленью.

### ЛУКОВЫЕ КОТЛЕТЫ

Вам потребуется 500 г лука, 2 яйца, 5 столовых ложек муки, столовая ложка кефира. Все пропустите через мясорубку, посолите, поперчите, дайте постоять 5 минут и жарьте, как оладьи.

### СВЕКОЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

Для приготовления этих котлет добавьте в мясной фарш сметану и рубленую вареную свеклу из расчета 100 г на 500 г котлетного фарша. Все перемешайте, посолите, поперчите и обжарьте на сковороде. Сложите котлеты в глубокую сковороду. А в сковороде, где они жарились, прожарьте 2 столовые ложки муки, разбавьте горячей водой и этой подливой залейте котлеты. Потушите их несколько минут в духовке.

### ПАРТИЗАНСКИЕ КОТЛЕТЫ

На килограмм картофеля возьмите 200 г мясного фарша, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, соль по вкусу, луковицу.

В мясной фарш добавьте мелко порезанный лук, соль, перец. На мелкой терке натрите картофель, добавьте яйца, муку, соль. На разогретую сковороду налейте подсолнечное масло и пеките картофельные оладьи. Не переворачивая на другую сторону, положите на них по ложке фарша, а сверху заложите ложкой картофельного теста так, чтобы мясо оказалось внутри. Переверните на другую сторону и дожарьте до готовности.

**Ольга РАФИКОВА.**  
г. Березники  
Пермской области.

*Наверное, не все молодые хозяйки умеют правильно распорядиться хлебом, который по той или иной причине остался невостребованным и зачерствел. И далеко не все знают, что из этого хлеба можно приготовить разные вкусные вещи - от сухариков до торта из хлебных крошек. Вот я и хочу поведать о нескольких простых рецептах блюд из остатков хлеба.*

## ТОРТ ИЗ ХЛЕБНЫХ КРОШЕК

### СУХАРИКИ ИЗ ЧЕРНОГО ХЛЕБА

Обычно сухарики жарят с солью. Я попробовала сделать сухарики с кубиками “Галлина Бланка”. Грибные, куриные, с беконом, в общем - на любой вкус, кубики размельчите в порошок и посыпьте им ломтики хлеба. Выложите на противень и жарьте в духовке.

### ХЛЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ С СЫРОМ И КОЛБАСОЙ

Сыр и колбасу пропустите через мясорубку. Хлеб разрежьте на прямоугольные кусочки, смажьте сначала маслом, а затем сырно-колбасной массой. Прямоугольники нарежьте в виде палочек и запеките в духовке.

### ТОРТ ИЗ ХЛЕБНЫХ КРОШЕК

Вам потребуется 10 яиц, стакан сахара, 2 стакана хлебных крошек, 10 г сливочного масла, чтобы смазать форму для выпечки, 2 г ванилина, смешанного со стаканом любого повидла, столовая ложка сахарной пудры для посыпки торта.

В кастрюле смешайте яйца с сахаром, поставьте на водяную баню и взбивайте металлическим венчиком до полного растворения сахара. Снимите с огня и остудите. Затем перемешайте с мелкими просушенными крошками хлеба, добавьте ванилин. Выложите в форму или сковороду, смазанную сливочным маслом, и выпекайте в духовке 40-50 минут. Дайте остыть. Разрежьте на два коржа и промажьте повидлом. Сверху посыпьте сахарной пудрой.

**Марта БОГДАНОВА.**  
пос. Междуреченский  
Архангельской области.

## ОВСЯНЫЙ КОЛОБОК

### ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С МЕДОМ

Вам нужно взять по стакану муки, овсяных хлопьев, по полстакана сахарного песка, меда, сметаны, яйцо, 100 г масла, пол чайной ложки пищевой соды.

Муку смешайте с содой. Масло разотрите с сахаром до бела, добавьте мед, сметану, яйцо, овсяные хлопья. В последнюю очередь положите муку и соду. Все перемешивайте в течение 1-2 минут, раскатайте тесто, вырежьте различные фигурки и выпекайте в духовке минут 10-15.

### КОЛОБКИ

Протрите через сито 250 г творога. Добавьте чайную ложку соды, 3 взбитых яйца и все хорошо перемешайте. После этого положите 5 столовых ложек сахара и 8 столовых ложек муки. Сформируйте шарики и зажарьте в горячем жире.

**Альфия ГАЛЕЕВА.**  
пос. Трудармейский  
Кемеровской области.



В целях экономии хозяйки всего мира покупают это уникальное оборудование  
**Для тех, в ком не умерла искра творчества!**  
 Копирует в миниатюре заводские технологии. Пользуясь простыми инструкциями, вы можете приготовить более 30 бутылок в сутки русской водки, бутылка высококачественной водки, виски, джина  
 Из расчета 15 рублей за литр вы можете получить у себя дома или на даче, купив

## ДОМАШНИЙ ВИНОКУРЕННЫЙ ЗАВОД

УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКОРОВАРКА - ДИСТИЛЛЯТОР

Изготовлен из нержавеющей стали на германском оборудовании

KRUPP в странах ЕЭС.  
 Технология по производству спирта, различного вида водок, настоек и бальзамов прилагается.

А главное, что в соответствии с Федеральным законом № 171-ФЗ "О государственном регулировании производства алкогольной продукции" это **АБСОЛЮТНО ЛЕГАЛЬНО**



- ✓ Двойное антипригарное дно
- ✓ Многотарельчатый дефлегматор
- ✓ Термометр
- ✓ Объем 20 литров
- ✓ Производительность до 2 л/ч

117119, г. Москва, Ленинский пр-т, д. 42, корп. 1, оф. 1255  
 Тел.: (095) 938-80-76, 951-79-63  
 Факс: (095) 930-70-39, [www.isi.ru/oborud/alambik](http://www.isi.ru/oborud/alambik)

# НЕОБЫЧНЫЙ БУТЕРБРОД

## КАНАПЕ ИЗ ЧЕРНОГО ХЛЕБА С РУБЛЕННЫМИ ЯЙЦАМИ И ВЕТЧИНОЙ

Возьмите буханку черного хлеба, 2 столовые ложки топленого масла, 100 г сливочного масла, 200 г ветчины, 5 сваренных вкрутую яиц, столовую ложку горчицы.

С хлеба срежьте корки, из мякоти острым ножом нарежьте палочки шириной 1 см и длиной 6-7 см. Обжарьте их в топленом масле, остудите, смажьте со всех сторон сливочным маслом; растертым с горчицей. Яйца протрите через дуршлаг, ветчину пропустите через мясорубку. Палочки обваляйте с двух сторон в рубленых яйцах, а две другие стороны - в измельченной ветчине. Всю начинку хорошо прижмите.

## КАНАПЕ С ОТВАРНЫМ

Вам потребуется буханка черного хлеба, отварной язык, 100 г сливочного масла, столовая ложка тертого хрена, 2 яйца.

каждого куса положите половину разрезанной вдоль сардины. С одной стороны уложите полоски свежего огурца, а с другой - помидора. Украсьте зеленью, кружочками яиц, маслинами.

## КАНАПЕ С ОРЕХОВЫМ МАСЛОМ

Возьмите батон белого хлеба, 200 г орехов (лучше фундук), 150 г сливочного масла, 2 столовые ложки сливок, масло для обжаривания.

Орехи обжарьте в духовке до коричневого цвета, дайте остыть и два раза пропустите через мясорубку. Добавьте взбитое сливочное масло и, продолжая медленно взбивать, влейте сливки.

Подготовленный обжаренный хлеб намажьте ореховым маслом и украсьте яблочным джемом.

## КАНАПЕ ИЗ БЕЛОГО ХЛЕБА С ТОМАТОМ

Вам потребуется батон белого хлеба, 200 г томатов, 100 г сливочного масла, 2 яйца.

# ДИЕТИЧЕСКИЙ СОУС

Если у вас проблемы с почками, то вам следует придерживаться диеты № 7. Для этих блюд характерно резкое ограничение поваренной соли, снижение белков, свободной жидкости и продуктов, содержащих холестерин. А для того чтобы пища была не столь пресной и однообразной, ее можно подавать с различными соусами. Так утверждают повара московского комбината питания "Космос".

## САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ

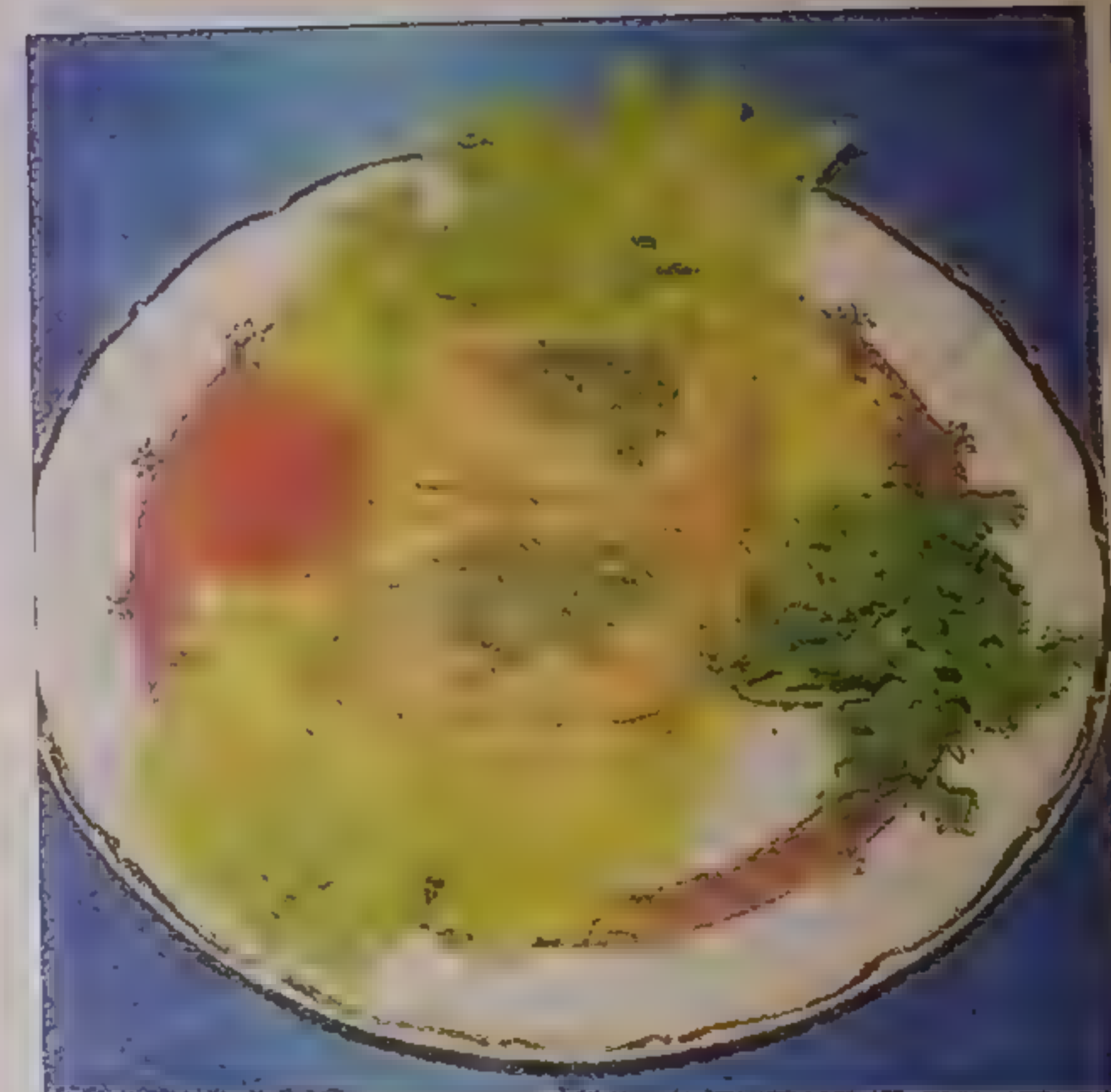
Очищенную отварную свеклу и сырую морковь нарежьте соломкой и смешайте с белокочанной капустой, перетертой с лимонной кислотой. Капусту для этого нужно нашинковать, добавить соль, раствор лимонной кислоты и нагревать при постоянном помешивании, пока слой капусты не осядет.

Продавая на стол, полейте салат сметаной или сметаной с сахаром.



## КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ С МОРКОВЬЮ И ТВОРОГОМ

Картофель очистите, отварите в подсоленной воде, подсушите и протрите горячим. В протертый картофель, охлажденный до температуры 40-50 градусов, добавьте яйца, сливочное масло, муку. Массу перемешайте и выложите на салфетку. На середину картофельной массы выложите фарш. Для его приготовления морковь нашинкуйте и припустите, дайте ос-



## ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ ИЛИ РИСОМ

Вилки белокочанной капусты с удаленной кочерыжкой отварите в подсоленной воде до полуготовности, разберите на отдельные листья, утолщенные части слегка отбейте. На подготовленные листья выложите фарш из пропущенного через мясорубку отварного мяса, соединенного с готовым рассыпчатым рисом, заправленным сливочным маслом и солью. Голубцы заверните. Выложите в смазанную сливочным маслом форму, залейте томатным соусом и запекайте в течение 20-25 минут. Подавайте вместе с соусом.



Палочки обваляйте с двух сторон в рубленых яйцах, а две другие стороны - в измельченной ветчине. Всю начинку хорошо прижмите.

#### КАНАПЕ С ОТВАРНЫМ ЯЗЫКОМ

Вам потребуется буханка черного хлеба, отварной язык, 100 г сливочного масла, столовая ложка тертого хрена, 2 яйца, 2 помидора или огурца, полбанки майонеза, 2 столовые ложки рубленой зелени, соль по вкусу.

Хлеб нарежьте на пластины толщиной 1 см, обжарьте в масле. Вырежьте кружки, смажьте маслом с хреном, на масло положите такой же кружочек языка, смазанного майонезом, затем - кружочек помидора или огурца, а сверху все посыпьте зеленью, смешанной с рублеными яйцами.

#### КАНАПЕ С КОПЧЕНОЙ СЕМГОЙ

Приготовьте буханку черного хлеба, 100 г семги, 5 вареных яиц, 100 г сливочного масла, столовую ложку рубленой зелени, соль, перец.

Из поджаренных пластов черного хлеба вырежьте маленькие квадратики, смажьте их маслом. На масло положите такие же квадратики из семги. Яйца разрежьте на половинки, выньте желтки и разотрите их с небольшим количеством сливочного масла. Добавьте в эту массу соль и перец по вкусу, сформируйте шарики величиной с крупную смородину. Разложите их по диагонали на семгу, прикрепите размягченным маслом. Украсьте букетиками зелени.

#### КАНАПЕ С САРДИНАМИ

Продукты: батон белого хлеба, 100 г сливочного масла, банка сардин, по одному огурцу и помидору, 10 маслин, 2 сваренных вкрутую яйца, столовая ложка рубленой зелени.

Поджаренные пласты хлеба нарежьте небольшими прямоугольниками, намажьте их сливочным маслом. Посередине

остыть и два раза пропустите через мясорубку. Добавьте взбитое сливочное масло и, продолжая медленно взбивать, влейте сливки.

Подготовленный обжаренный хлеб намажьте ореховым маслом и украсьте яблочным джемом.

#### КАНАПЕ ИЗ БЕЛОГО ХЛЕБА С ТОМАТОМ

Вам вновь потребуется батон белого хлеба, столовая ложка топленого масла, 100 г сливочного масла, 3 вареных яйца, 2 столовые ложки рубленого лука, 6 помидоров, соль, перец по вкусу.

Хлеб поджарьте, нарежьте маленькими прямоугольниками. Репчатый лук натрите на терке, помидоры мелко нарежьте, сложите в кастрюлю, добавьте топленое масло, накройте крышкой и тушите 10 минут. Горячую массу протрите через дуршлаг, добавьте соль и перец по вкусу. Остудите. Поджаренные гренки смажьте сливочным маслом, сверху положите томатное пюре и половину яйца, а по уголкам насыпьте рубленый зеленый лук.

Людмила КУНШИНА.  
г. Котельниково  
Волгоградской области.

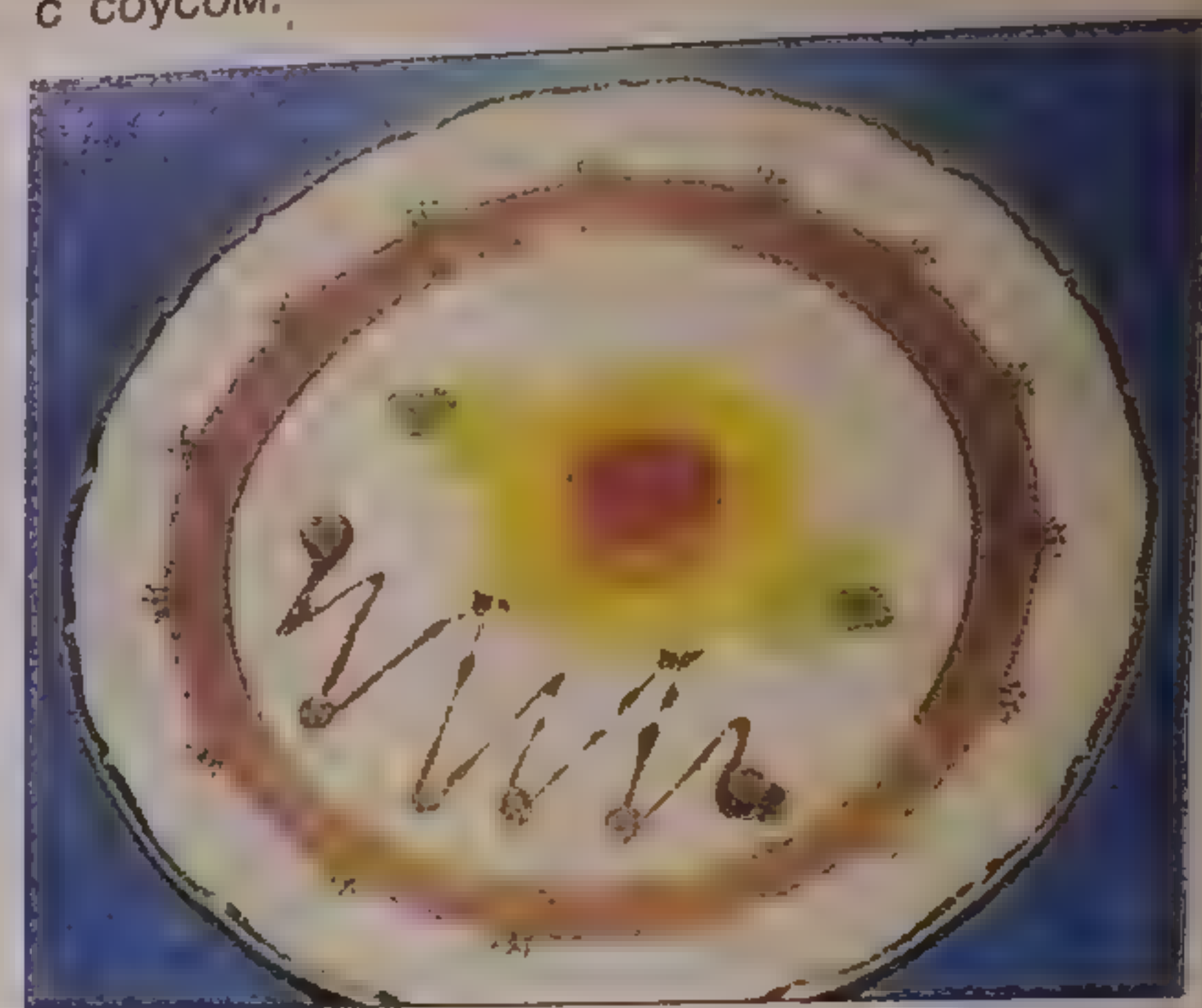
## КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ С МОРКОВЬЮ И ТВОРОГОМ

Картофель очистите, отварите в подсоленной воде, подсушите и протрите горячим. В протертый картофель, охлажденный до температуры 40-50 градусов, добавьте яйца, сливочное масло, муку. Массу перемешайте и выложите на салфетку. На середину картофельной массы выложите фарш. Для его приготовления морковь нашинкуйте и припустите, дайте остыть, протрите, добавьте протертый творог, сырые яйца, муку, соль, сахар по вкусу. Заверните рулет, выложите швом вниз на смазанный маслом противень, полейте сметаной, посыпьте сухарями, сделайте ножом 2-3 прокола и запекайте 20-25 минут.

Подавайте со сливочным маслом или сметаной.



те фарш из мяса, соединенного с готовым рассыпчатым рисом, заправленным сливочным маслом и солью. Голубцы заверните. Выложите в смазанную сливочным маслом форму, залейте томатным соусом и запекайте в течение 20-25 минут. Подавайте вместе с соусом.



#### МУСС ЛИМОННЫЙ

С лимонов снимите цедру, разрежьте их пополам и отожмите сок. Цедру залейте горячей водой, варите 5-6 минут, процедите. В отвар добавьте сахар, введите подготовленный желатин, соедините его с лимонным соком, охладите и взбейте. Подавайте на стол, полив натуральным ягодным сиропом.

## НЕЖНАЯ ВАЛЕНТИНА

#### ТОРТ "НЕЖНОСТЬ"

Возьмите 600 г зефира, 300 г сметаны, 200 г джема или повидла. Зефир разделите на половинки, выложите на блюдо слоями, промазывая поочередно сметаной и джемом. Оставьте на сутки в холодильнике для пропитывания, а затем украсьте.

Вам потребуется 2 стакана фиников, 1,5 стакана воды, 1,5 чайной ложки соды, 100 г сливочного масла (или маргарина), 250 г муки, столовая ложка какао, пол чайной ложки соли, полтора стакана сахарной пудры, 2 яйца, 100 г шоколада, стакан грецких

орехов, пакетик ванилина.

Вымытые и нарезанные соломкой финики залейте кипящей водой и дайте постоять для разбухания. В это время приготовьте тесто.

Смешайте муку с какао, солью, содой. Отдельно взбейте размягченное сливочное масло с сахарной пудрой и ванилином, добавляя во время взбивания по одному яйцу. Смешайте взбитую массу с подготовленной мучной смесью, добавьте размоченные финики и тщательно перемешайте тесто. Выложите его в смазанную маслом и посыпанную мукой форму и вы-

пекайте в духовке на среднем огне 20-30 минут. Затем торт достаньте, посыпьте тертым шоколадом, молотыми орехами и поставьте в духовку еще минут на 20. Готовый торт остудите при комнатной температуре, а затем поставьте в холодильник на 30 минут.

#### ЗАПЕЧЕННЫЙ СЫР

Приготовьте 400 г сыра, столовую ложку муки, 2 яйца, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 0,5 л подсолнечного масла.

Нарежьте сыр кусочками размером 5 на 10 см, толщиной 1,5 см. Обваляйте сыр в

смеси муки, взбитого яйца и панировочных сухарей. Запеките в горячем масле. Как только сыр расплавится, тотчас вынимайте. Подавайте с белым хлебом и салатом из помидоров.

Валентина ЕФИМОВА.  
г. Рыбинск  
Ярославской области.







владельцы "чудо-окон" жалуются, что зимой рамы коробятся, пластик растрескивается, кроме того, первоначально белоснежные рамы со временем желтеют и т.д. Причина подобных претензий понятна: попался некачественный ПВХ.

Во избежание неудачи стоит как можно ближе познакомиться с фирмой, где вы собираетесь сделать заказ. Узнайте, давно ли она занимается

лают редко). Некоторый эффект дает увеличение толщины воздушной прослойки или количества стекол. Для наших климатических условий предпочтительнее двухкамерный стеклопакет. Обычно он имеет "формулу" 4-12-4-12-4 - это три стекла толщиной по 4 мм, разделенные промежутками по 12 мм. Двойному стеклопакету равноценна конструкция - "стекло

в 15-20 лет. Поверить пока можно только на слово.

Может, с окнами действительно ничего не случится, а вот уплотнители придется менять каждые 5-10 лет - это упругие прокладки, которые проходят по всему периметру окна и закрывают щели между стеклопакетом и профилем, а главное - между рамой и створкой. Их изготов-

Куплю

Старинные мебель, люстры, посуду, бронзу, напольные часы и другое. Т. 134-36-49.

Мы с мужем развелись и пять лет не живем вместе. Потом он уговорил меня вернуться. Дом у нас свой, мы его строили совместно, но оформлен он на него. Сейчас мы опять ругаемся, и он меня гонит из дому, говорит, я не имею ни на что права.

Ольга ЗЕЛЕНУХИНА.  
с. Целинное  
Алтайского края.

### Дом пополам

Скорее всего, вы имеете право на половину дома как на часть имущества, нажитого в браке. Хотя, если после развода вы не подавали на алименты и раздел имущества и в течение пяти лет не участвовали в ремонте дома, в оплате коммунальных услуг той части дома, которая могла бы быть признана по суду вашей, бывший муж вполне мог подать в суд иск о признании вас утратившей право на часть совместно нажитого имущества - в вашем случае жилья. Обращался ли он в суд с таким иском, удовлетворили ли его - из вашего письма неизвестно. Поэтому вам самой надо обратиться в суд для выяснения всех обстоятельств дела и соответственно при необходимости подать иск о разделе имущества.

Дарья МОРОЗОВА,  
адвокат.

## ТЕПЛО И ТИХО

этим видом деятельности, сама ли производит окна или является дилером, есть ли у фирмы-дилера официальный договор с производителем. Как

бы то ни было, она должна дать гарантию (как минимум на год). Если в течение этого срока профиль (профиль - это пластиковые бруски, из которых делают оконную раму, створку и другие детали окна) потрескается, пожелтеет, покоробится и т.п., предъявляйте претензии фирме, выдавшей гарантию.

Оконный профиль состоит из рамы, створки, импоста и штапиков.

**Рама** - неподвижная часть, она монтируется в оконный проем. К раме крепятся **створки**, в которых находится стеклопакет. Если окно делит на части вертикальная или горизонтальная планка, значит, оно с **импостом**. **Аштапики** - это планки, придерживающие стекло.

Створка может открываться традиционно вдоль вертикальной стороны - **поворотная** либо, как фрамуга, - **от-**

плюс стеклопакет" (с раздельной створкой).

Можно "утеплить" стеклопакет, заменив внутреннее стекло на специальное - энергосберегающее (или, говоря научным языком, низкоэмиссионное). Это может быть так называемое К-стекло или I-стекло - стекло со специальным напылением. Оно не дает домашнему теплу утекать наружу, отражая его обратно - в комнату. Специалисты считают однокамерный стеклопакет с энергосберегающим стеклом даже "теплее" двухкамерного с обычными стеклами (впрочем, стоят они примерно одинаково). Благодаря своей отражающей способности низкоэмиссионное стекло летом не пропускает в квартиру уличную жару.

ливают из резины, специальных видов резинопластика и силикона. Специалисты считают, что в мороз лучше всего ведет себя силикон, который по

сравнению с обычной резиной не твердеет. Отличить его легко - он светлый, резина черная.

Обычно между рамой и створкой ставят два контура уплотнения: со стороны улицы и со стороны помещения. Бывает и третий - средний уплотнитель, но он увеличивает цену конструкции на 4-5 процентов. К тому же требует максимальной точности при установке окна: небольшой перекося и неплотно прилегающий уплотнитель "выключается" из работы.



дерево

Через какие окна мы взираем на окружающую действительность? Когда-то этот вопрос не имел смысла: у подавляющего большинства горожан окна были похожи, как братья-близнецы. Фасады старых домов и нынче не балуют разнообразием, тем более заметно на этом фоне выделяются новые окна - пластиковые, деревянные, алюминиевые.

Пластик ПВХ (поливинил-



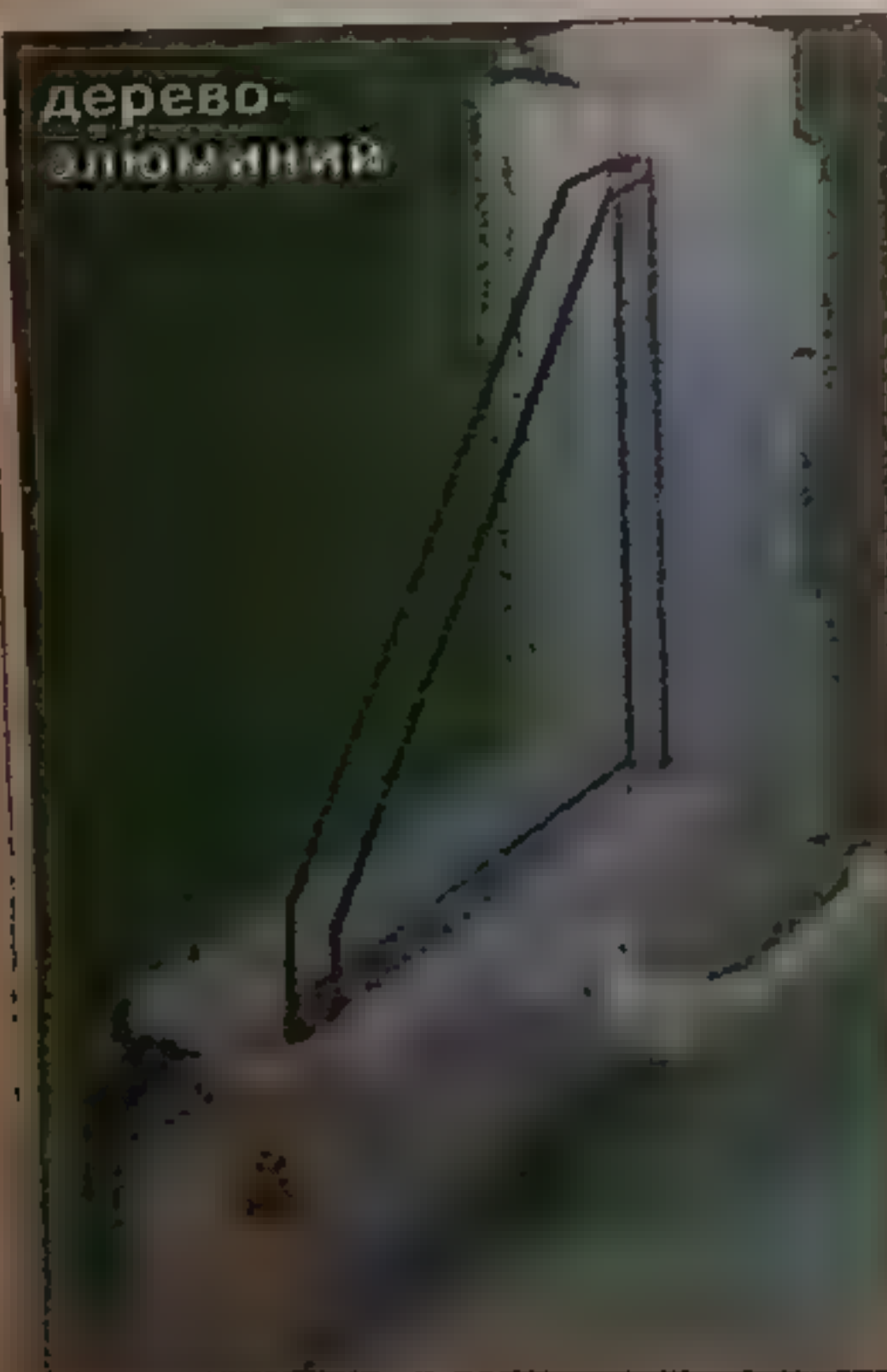


тельность? Когда-то этот вопрос не имел смысла: у подавляющего большинства горожан окна были похожи, как братья-близнецы. Фасады многих домов и нынче не слишком балуют разнообразием, тем более заметно на этом фоне выделяются новые окна - пластиковые, деревянные, алюминиевые.

Пластик ПВХ (поливинилхлорид), который используется при производстве окон, получают из натуральных природных продуктов - нефти и каменной соли. В нем есть канцерогены - винилхлориды, правда, немного: в оконном пластике их в 10 раз меньше, чем в... капусте, грушах, яблоках, картофеле, кочанном салате, винограде и т.д.

Кроме того, в процессе производства к ПВХ для прочности добавляют токсичные тяжелые металлы - кадмий и свинец, которые химически связаны с другими компонентами, так что готовый оконный профиль их не выделяет. Тем не менее многие фирмы стараются избавиться от тяжелых металлов. В частности, некоторые компании сумели заменить их на кальций и цинк. А поскольку благодаря специальным пассивирующим добавкам ПВХ не только не поддерживает горения, а, наоборот, активно ему сопротивляется, можно не бояться, что при пожаре они начнут выделять вредные соединения.

Царапины и повреждения на ПВХ неисправимы. Иные



ем. К раме крепятся створки, в которых находится стеклопакет. Если окно делит на части вертикальная или горизонтальная планка, значит, оно с **импостом**. Аштапики - это планки, придерживающие стекло.

Створка может открываться традиционно вдоль вертикальной стороны - **поворотная** либо, как фрамуга, - **откидная**.

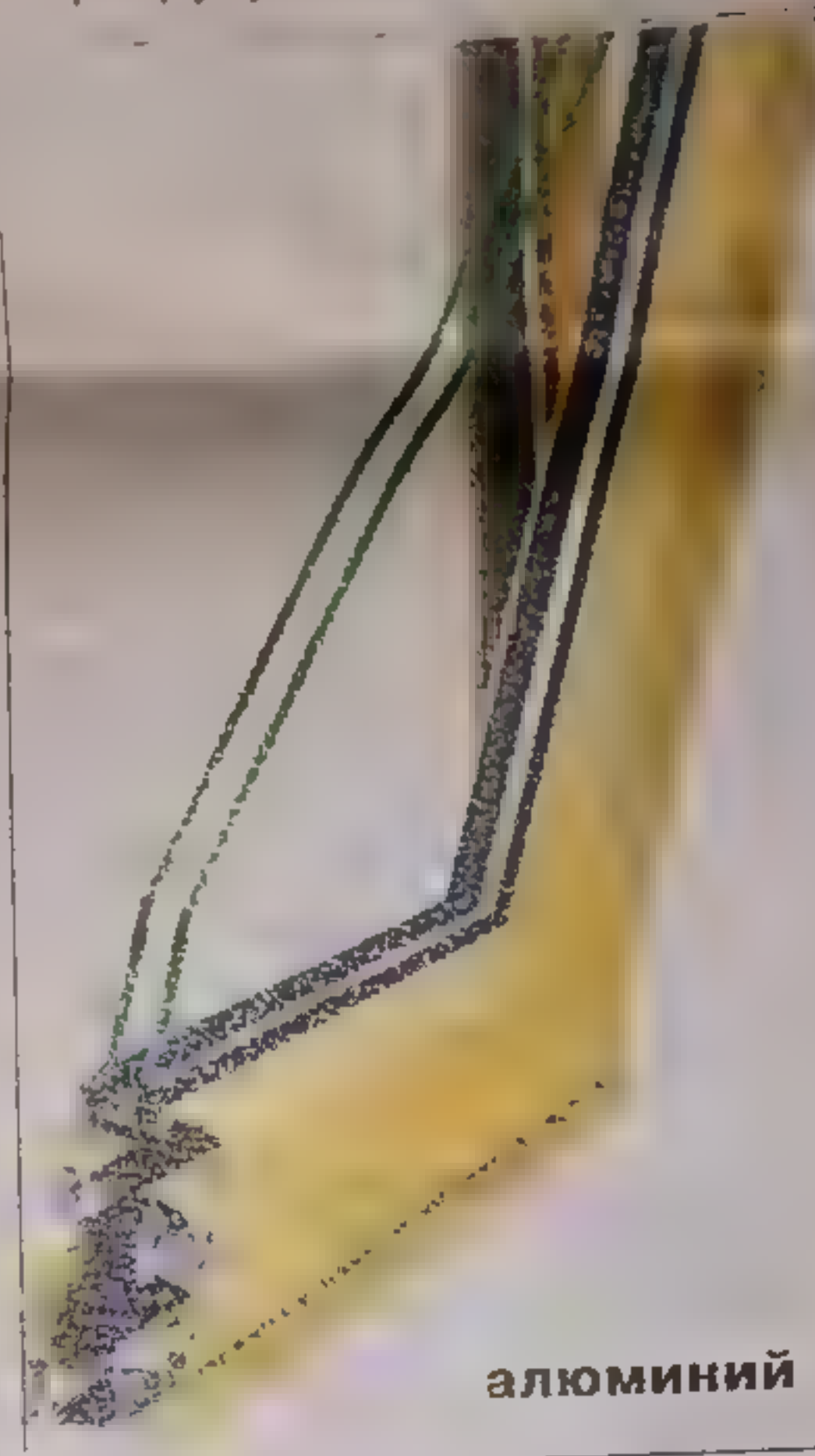
Даже хороший профиль не может обеспечить необходимую жесткость, если ему не помогает металлический каркас (усилительный вкладыш), который держит профиль изнутри. Добротный вкладыш должен быть только из стали, причем оцинкованной, чтобы не ржавел.

Профиль из ПВХ внутри полый и заполнен воздухом - это лучший и наиболее дешевый теплоизолятор. Тонкие перегородки из ПВХ делят воздушное пространство на отсеки - камеры. Профили бывают трех-, четырех- и пятикамерные. Чем толще профиль и больше воздушных камер, тем выше теплоизоляция окна. Жителям средней полосы достаточно трех-четырех камер, северянам нужно окно с пятикамерным профилем.

Большую часть окна занимает стекло, и тепло в основном уходит через него. Его сберегает так называемый стеклопакет - два стекла с воздушным промежутком, между которыми по периметру герметично прикреплена алюминиевая дистанционная рамка. Эта прозрачная конструкция с торцов залита герметиком, поэтому ни влага, ни воздух снаружи в нее не проникают. А воздух, что находится внутри, специально осушают, чтобы стекла не запотевали. Для этого внутрь дистанционной рамки засыпают специальный порошок - силикогель ("молекулярное сито"). Он поглощает остаточную влагу.

Чтобы лучше защититься от холода, можно, например, увеличить количество стекол в стеклопакете, соответственно станет больше и воздушных прослоек - теплоизоляторов. Два стекла образуют однокамерный стеклопакет, три - двухкамерный, четыре - трехкамерный (впрочем, такие де-

стеклю летом не прогреют квартиру уличным жару.



Пластиковые окна могут решить проблему не только тепла, но и звукоизоляции. Она зависит прежде всего от стеклопакета. Однокамерный стеклопакет толщиной 24 мм снижает уровень шума как минимум на 20-25 децибел (дБ). Еще тише станет, если увеличить воздушный промежуток между стеклами, толщину стекол и их количество. Причем с акустической точки зрения предпочтительней, чтобы толщина стекол и воздушные камеры (в двойном стеклопакете) были неодинаковые. Кроме того, лучшей звукоизоляции способствует закаченный внутрь стеклопакета аргон или газ - гексофторид серы, а также специальная полимерная пленка, которую наклеивают на стекла. Если все эти меры не помогают заглушить уличный шум, можно попробовать поставить шумопоглощающий стеклопакет с так называемым триплексом - это два склеенных стекла с полимерной пленкой между ними.

Со дня установки первого пластикового окна в Германии не прошло и 40 лет. А в России и того меньше - лет 10. Тем не менее фирмы-производители заявляют, что и через 50 лет их окна будут как новенькие, более того, официально отпускают своим окнам срок службы

бывает и трескается, уплотнитель, но он увеличивает цену конструкции на 4-5 процентов. К тому же требует максимальной точности при установке окна: небольшой перекосяк - и неплотно прилегающий уплотнитель "выключается" из работы.

При изготовлении профиля некоторые фирмы используют отходы производства: их перерабатывают, после чего снова делают профиль - не хуже обычного, но серого цвета. Чтобы скрыть этот "косметический" недостаток, их покрывают белым пластиком.

Отечественные производители нередко выпускают пластиковые окна не хуже импортных и заметно дешевле. Однако, собираясь стать клиентом российской фирмы, надо учесть некоторые особенности. Так, когда в рекламе фигурируют фразы типа "...совместимо с немецким профилем", то, скорее всего, при этом в одной оконной конструкции используется оригинальный немецкий профиль и скопированный под него продукт собственного изготовления. Будьте осторожны: рано или поздно разница в качестве профиля может проявиться в готовом изделии.

К тому же каждая компания - западная или российская - выпускает несколько типов профилей с неодинаковым уровнем качества и исполнения. Они рассчитаны на потребителей с разным уровнем достатка. Каждый тип имеет свое назначение. Так, "элитное" окно применяют в индивидуальном строительстве, "облегченное, эконом-класса", используют преимущественно для массовых застроек. Профиль, предназначенный для северных регионов, изготавливается по рецептуре, обеспечивающей его морозостойкость, по-другому делают тот, что рассчитан на южные широты. О том, что за тип профиля вам предлагают и в каком регионе его стоит использовать, можно узнать из российского сертификата.

ственно при необходимости подать иск о разделе имущества.

**Дарья МОРОЗОВА,**  
адвокат.

## Подари мне, подари...

*Моя сестра живет в Белоруссии. Очень хочу, чтобы она переехала ко мне поближе. Думаю подарить ей свою квартиру. Как это сделать? Не помешает ли то, что у нее другое гражданство?*

**К. ДИВНОВА.**

Собственник вправе по своему усмотрению совершать в отношении принадлежащего ему имущества любые сделки, не противоречащие закону и иным нормативным актам и не нарушающие права и охраняемые законом интересы других граждан. В том числе вы можете отчуждать свое имущество в собственность другим лицам - в полном соответствии со ст. 209 Гражданского кодекса РФ. Гражданам иностранных государств не запрещено приобретать в собственность жилую площадь, находящуюся на территории России. Таким образом, закон не запрещает вам дарить свою недвижимость кому вздумается.

**Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"**







Расположение отрицательных и положительных полей в пространстве имеет огромное значение для здоровья человека. Самые тяжелые формы онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний часто вызваны пребыванием человека в патогенных зонах разного типа. Что же это за типы и как защитить себя от губительного воздействия смертоносных зон?

"Патогенными зонами, - пишет биоэнерготерапевт Александр Юриков, - принято называть те участки пространства, энергетика которых имеет негативный, угрожающий здоровью человека характер. Патогенная зона, как правило, представляет собой отрицательное энергетическое поле в пространстве.

По своему происхождению патогенные зоны могут быть разными: скажем, есть геопатогенные зоны, как говорит само их название, образованные отрицательными излучениями Земли. Биопатогенные зоны образуются в ходе жизнедеятельности живых существ, будь то люди или животные. Технопатогенные зоны появляются в пространстве вследствие работы каких-либо механизмов и агрегатов - самой разной аппаратуры, не говоря уже о деятельности целых предприятий. Даже офисная техника имеет свой спектр излучений и частот, которые могут быть

вредны для здоровья человека".

Естественно, что нейтрализовать отрицательное воздействие таких зон достаточно трудно, а подчас и невозможно. Легче всего бороться с биопатогенными полями. Они представляют собой сгустки отрицательной энергии в пространстве, образовавшиеся в результате негативных психических переживаний людей или вследствие присутствия в данном месте тяжелобольного человека. Например, помеще-

дечно-сосудистых и онкологических заболеваний очень часто являются результатом воздействия именно геопатогенного излучения. Особенно это типично для случаев, когда такими заболеваниями страдают молодые люди и дети.

Как-то раз упомянутый нами Александр Юриков был приглашен в семью, чтобы проверить квартиру на наличие патогенных зон. Около стены в одной из комнат он обнаружил мощное геопатогенное поле. А напротив, у другой стены, стояла

будьте чутки. У детей есть одно преимущество перед взрослыми - они чувствуют зону с неблагоприятной энергетикой интуитивно и стремятся уйти из плохого места.

Если ребенок долго не засыпает вечером, капризничает, хочет выбраться из кровати, если он часто просыпается по ночам от плохих снов - это должно стать первым сигналом тревоги для родителей: возможно, на малыша влияет патогенная зона.

Возникают и другие неже-

Как же бороться с напастью? Все зависит от характера и силового поля той или иной зоны. Некоторые геопатогенные зоны могут быть нейтрализованы и устранены, некоторые - нет. К числу последних принадлежат так называемые черные столбы - своеобразные вертикальные потоки отрицательной энергии в пространстве. Черные маги и колдуны используют их как каналы общения с темными силами параллельного мира. Эти зоны представляют собой энергетическую воронку, "затягивающую" в себя жизненную энергию всего живого, если оно оказывается в пределах ее досягаемости. Но стоит лишь отодвинуть кровать или рабочий стол на несколько метров от такого места - и его энергетика не страшна.

Встречаются мощные геопатогенные зоны обширного радиуса действия - иногда они простираются на несколько километров. Из таких мест нужно уезжать, другого выхода нет. Если это невозможно - надо нейтрализовать действие геопатогенной зоны в тех участках квартиры, где человек проводит основную часть времени. Ряд специалистов и научных учреждений налаживают сейчас производство приборов, называемых торсионными генераторами и специально предназначенных для этой цели. Но многие экстрасенсы предпочитают использовать старый проверенный метод: рассеивание отрицательной энергии с помощью экранов - мрамора, гранита или обычного зеркала нужного размера. К сожалению, дать простой совет всем - положить под кровать зеркало - нельзя. Чтобы совладать с зоной, нужно иметь определенные знания.

## ОПАСНАЯ ЗОНА

*Известно, что храмы на Руси строили в "хороших" местах, где из-под земли исходили положительные, благодатные токи. Определяли такие места особые люди, называвшиеся лозоходцами - из-за своего обычая использовать лозу при поиске таких мест. Прошли века... Древнее искусство преобразовалось в новую науку - биолокацию, а лозу заменили рамки или маятники в руках оператора.*

детская кроватка. Там было все в порядке. Юриков сказал хозяевам квартиры: "Вам повезло, что ребенок спит здесь, а не там", - указав на геопатогенную зону. При этих словах родители мальчика переглянулись, а мама тихо ахнула: выяснилось, что еще год назад кровать мальчика стояла именно у "плохой" стены, и ребенок тяжело болел три года. Родители, люди состоятельные, показывали мальчика лучшим врачам, перепробовали многие дорогостоящие импортные лекарства, возили сына на курорты... Все было напрасно - мальчик болел и болел. Затем во время ремонта детской комнаты кровать случайно переставили на другое место. И произошло чудо: ребенок сталправляться.

Совет всем родителям:

лательные ситуации. Например, геопатогенная зона располагается на кухне, в том месте, где хранятся продукты. Многие из них имеют обыкновение быстро впитывать окружающую энергетику и долго сохранять ее в себе. Соль, сахар, некоторые крупы относятся к их числу. Образно говоря, сами того не подозревая, мы "сеем" энергетику зоны за обеденным столом. Средой, хорошо сохраняющей и передающей энергетику, является и вода. Если хозяева имеют привычку оставлять на плите чайник, а плита находится в геопатогенной зоне, вода обязательно наберет отрицательный заряд. В этом случае чай и кофе будут приносить хозяевам квартиры отнюдь не только бодрость, как это обещает реклама.

Виталий ПЕТРОВ.



вых существ, будь то люди или животные. Технопатогенные зоны появляются в пространстве вследствие работы каких-либо механизмов и агрегатов - самой разной аппаратуры, не говоря уже о деятельности целых предприятий. Даже офисная техника имеет свой спектр излучений и частот, которые могут быть

иногда негативную энергетику подземные реки и проседания грунта, карстовые разломы и другие факторы. Однако каким бы ни был источник геопатогенной зоны, сам факт ее существования представляет собой реальную угрозу здоровью находящихся в пространстве этой зоны людей. Самые тяжелые формы сер-

чам, перепробовали многие дорогостоящие импортные лекарства, возили сына на курорты... Все было напрасно - мальчик болел и болел. Затем во время ремонта детской комнаты кровать случайно переставили на другое место. И произошло чудо: ребенок стал поправляться.

Совет всем родителям:

является и вода. Если хозяева имеют привычку оставлять на плите чайник, а плита находится в геопатогенной зоне, вода обязательно наберет отрицательный заряд. В этом случае чай и кофе будут приносить хозяевам квартиры отнюдь не только бодрость, как это обещает реклама.

обычного зеркала нужно обычного размера. К сожалению, дать простой совет всем - положить под кровать зеркало - нельзя. Чтобы совладать с зоной, нужно иметь определенные знания.

Виталий ПЕТРОВ.

## ТРЕТЬЕ ИЗМЕРЕНИЕ

### Продолжаем уроки фотографии

В декабре 1895 года братья Люмьер показывали в маленьком парижском кафе новый аттракцион - синематограф. Его первые зрители были поражены увиденным. С обыкновенного белого экрана прямо в зал выезжал... паровоз. При этом особо впечатлительные господа всерьез испугались за свою жизнь и попытались убежать. Так была осуществлена извечная мечта художников: зрители поверили, что плоское по своей сути изображение может быть объемным и потому почти осязаемым. Конечно, решающее значение в этом имело то, что "картинки" были движущимися.

От картины или фотографии еще никто не убегал, но за многовековую историю изобразительного искусства живописцы разработали целый ряд приемов, позволяющих создать иллюзию глубины пространства. Сравните древнеегипетские фрески и полотна художников Возрождения - и вы сразу поймете, о чем идет речь.

Однако если разобраться, то сетчатка глаза - это тот же киноэкран, на который проецируется все то, что мы видим. Но почему тогда окружающий нас мир воспринимается объемным безо всяких художественных ухищрений? Оказывается, все дело в особенности нашего зрения. Мы смотрим двумя глазами, то есть обладаем стереоскопическим зрением. Мозг анализирует эти два изображения и делает вывод, что, например, куст растет прямо перед нами, а самолет летит высоко в небе. Но когда мы рассматриваем фотографию или картину, то оба глаза получают одну и ту же видеoinформацию. В данном случае, чтобы создать иллюзию третьего измерения (глубины

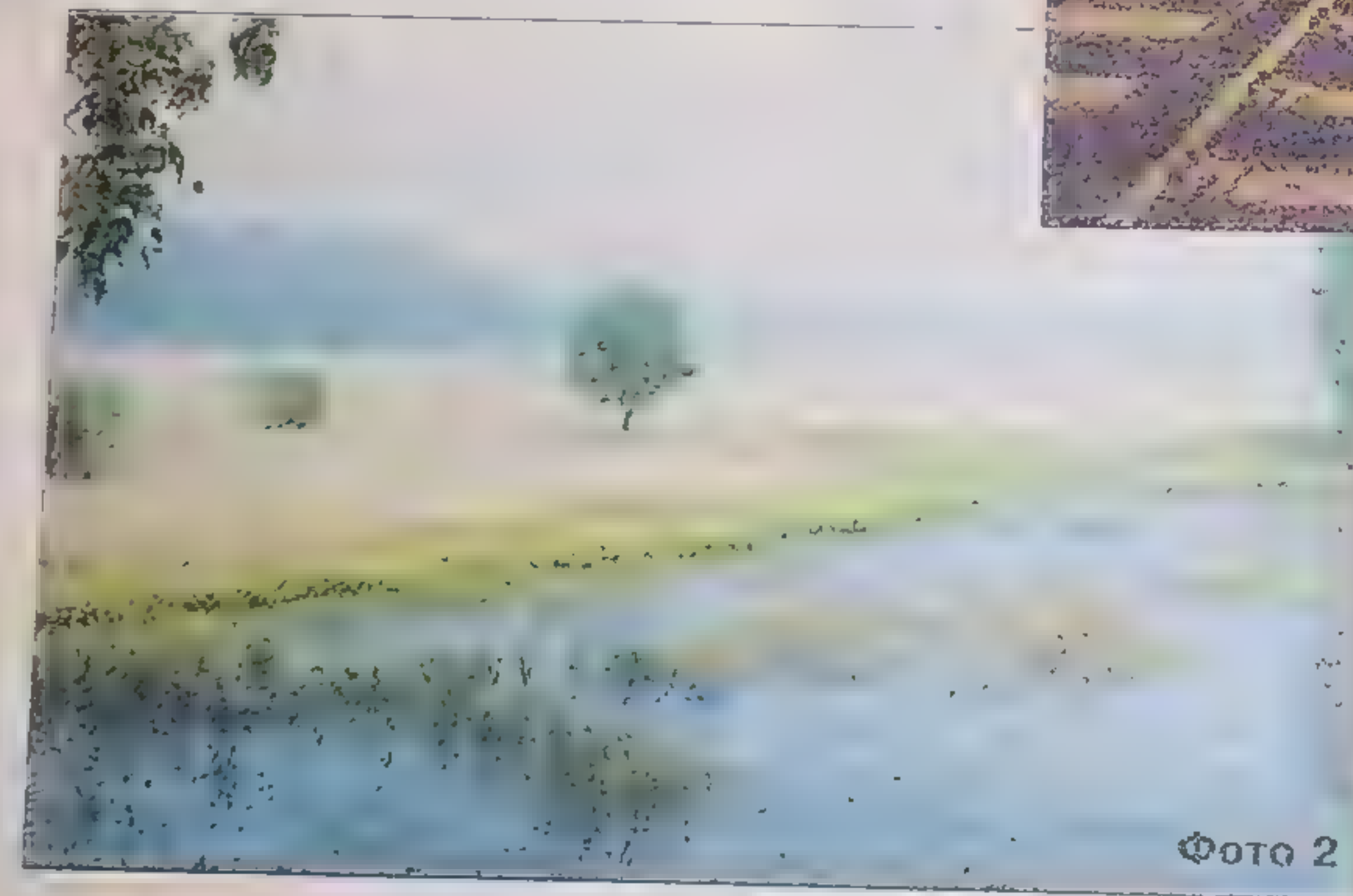


Фото 2

пространства), нужно обратиться к опыту классической живописи - перспективному изображению объектов.

#### Линейная перспектива.

Все хорошо знают, что предметы по мере удаления от наблюдателя зрительно становятся все меньше и меньше. Следовательно, расположив в кадре несколько объектов одинакового размера (телеграфные столбы, автомобили, люди и т.п.), мы однозначно продемонстрируем, что одни находятся ближе к камере, другие

- дальше. Классический пример - железная дорога, у которой "рельсы-то как водится, у горизонта сходятся" (фото 1).

**Воздушная (тональная) перспектива.** Особенность распространения лучей света в атмосфере была замечена еще Леонардо да Винчи. Поскольку воздух никогда не бывает абсолютно чистым (дым, туман, пыль и т.п.), то часть светового потока неизбежно рассеивается. И чем дальше расположен объект, тем мягче



Фото 1

становятся и его контуры, меньше цветовая насыщенность, снижается контрастность. Особенно удаленные предметы приобретают голубоватую окраску (фото 2). Чтобы воздушная перспектива была хорошо заметной, объекты в кадре необходимо расположить на разном удалении от камеры.

**Оптическая перспектива.** Сюжетный центр композиции всегда изображается резко, или, как говорят опытные фотографы, в фокусе. Если фон или малозначащие детали на переднем плане слегка (или полностью) размыты, то это, во-первых, позволяет выделить главный объем съемки и, во-вторых, создает иллюзию глубины пространства. Ведь по опыту мы знаем: то, что на фотографии получилось не резко, всегда находится либо ближе объекта, либо дальше.

**Перекрывающие объекты.** Это наиболее простой способ, позволяющий информировать зрителя о расположе-

нии объектов относительно камеры. Например, если человек стоит рядом с деревом, то на снимке мы не сможем определить, действительно ли рядом с деревом или ближе к камере. Но если человек выглядывает из-за дерева, то их взаимное расположение очевидно.

Начинающие фотолюбители порой забывают об особенностях стереоскопического зрения. В результате вместо, например, живописного леса на снимке получается нагромождение деревьев, а то, что было цветущим лугом, превращается в смесь разноцветных пятен. Чтобы увидеть окружающий мир так же, как объектив фотокамеры, просто закройте один глаз, и вам тут же станет понятно, насколько объемным получится будущий снимок.

Гелий СВЕТОВ.







## КУРНОСЫЙ ВЕСЕЛЬЧАК

Считается, что название этой породы "боксер" происходит от характерной, словно бы расплющенной боксерскими ударами формы морды. На самом деле Боксер - английская фамилия. Мистер Боксер сыграл известную роль в выведении породы, которая создавалась во второй половине XIX века на основе английского бульдога и немецкого булленбейссера. Сформировалась порода в начале XX века, а окончательно самостоятельной была признана в Германии в 1925 году. Выводился боксер, как и доберман, прежде всего как полицейская собака и собака-спутник, телохранитель. Отсюда и основные природные качества: абсолютное бесстрашие, прекрасные сторожевые и защитные навыки на фоне спокойного уравновешенного характера, отсутствия ярко выраженной агрессивности к посторонним. Если боксера специально не злить, не расстраивать, как говорят кинологи, то он, скорее, выра-

стет очень ласковым, дружелюбным, игривым, но не злобным. Это, кстати, делает боксеров идеальными семейными собаками: он с удовольствием будет работать на площадке с хозяином, хозяйка смело сможет отпустить его с поводка во дворе, не боясь, что он порвет соседских собак или обидит играющих в песочнице детей. Вообще, боксер - отличный партнер по играм для ребенка: собаки этой породы подвижны, жизнерадостны и прекрасно ладят с детьми, чего нельзя сказать, к примеру, о чау-чау, "кавказце" или далматине. Они детей, как правило, просто терпят, видя в них "хозяйское имущество". Но даже при отсутствии специального дрессировки боксер все равно остается прекрасным сторожем и охранником.

Воспитывать боксера несложно - порода эта достаточно легко программируется в отличие от охотничьих собак или сторожей - "кавказов" и "азиатов". Хорошей формой для боксера считается "фигура культуриста": широкие, массивные, но сухие плечи с рельефными мускулами, мощная шея и поджарый сухой зад. Для "накачивания" передней

части тела его хорошо запрягать в санки, надевать "патронташ" (ошейник с кармашками для свинцовых грузил), побольше гонять, заставлять прыгать через барьер. Если же не обращать внимания на "физподготовку", боксер быстро теряет форму, обрастает жирком, становится вял и ленив, у него возникают проблемы с пищеварением, сердечно-сосудистой деятельностью.

Что касается формы морды у собак этой породы - для участия в племенном разведении необходим прежде всего правильный прикус: перекус (нижние зубы выступают вперед за верхние) при обязательном смыкании губ. При закрытой пасти полоска зубов между губами - абсолютный браковочный признак. Рост боксеров выше среднего: кобели 65-68 см, редко до 70 и выше, суки в среднем около 60 см в холке. Шерсть короткая, прямая, жестко прилегающая, иногда без подшерстка. Окрас рыжий или гигровый, разных оттенков (от светлого, золотистого, до почти черного), часто с "манишкой" или "перчатками" белого цвета. Хвост боксерам купируют очень коротко. Хотя внешний вид боксера и



выражает силу и грозность, на деле он вовсе не так уж страшен. Инструкторы-кинологи отмечают очень низкий процент немотивированных агрессивных действий со сто-

роны собак этой породы по отношению к людям в отличие от собак некоторых других пород.

**Наталья ШАХОВСКАЯ,**  
кинолог.

Щеглом эту голосистую птичку прозвали недаром: она действительно очень нарядна, сочетает черный, белый, красный, желтый

### Таблетку ПОД ЯЗЫК

Симптомы,  
описанные вами

У нас собака много лет... боко дышать, тихо кашляет... ее тошнит. Она покусывает... Через несколько часов...



ронним. Если боксера специально не злить, не травливать, как говорят кинологи, то он, скорее, выра-

сильные, но сухие талии с рельефными мускулами, мощная шея и поджарый сухой зад. Для "накачивания" передней

белого цвета. Хвост боксерам купируют очень коротко. Хотя внешний вид боксера и

процент немотивированных агрессивных действий со сто-

Паталья Ш... кинолог.

**Щеглом эту голосистую птичку прозвали недаром: она действительно очень нарядна, сочетает черный, белый, красный, желтый и коричневый цвета. Вокруг клюва - широкая красная полоса, крылья черные с ярко-желтыми полосками. Красота, приятный переливчатый голос (а поет щегол в неволе круглый год) делают эту птичку одной из наиболее частых обитательниц домашнего зооуголка.**



## ПЕСНЯ ДЛЯ ЩЕГЛА

Относится щегол к разряду выюровых. Но в отличие от большинства представителей этого отряда, являющихся перелетными, щегол - птица оседлая. Лишь зимой совершает он короткие кочевки на юг. Гнездятся щеглы на деревьях, в густом кустарнике, но не высоко. Питаются преимущественно семенами, травой, мелкими плодами деревьев и кустарников, иногда склевывают различных насекомых. В принципе к корму щеглы абсолютно нетребовательны, и поэтому их можно рекомендовать тем, кто раньше никогда не заводил певчих птиц. Щеглы вообще очень "легкие" птицы: неприхотливы к условиям содержания, жизнерадостны и веселы, быстро привыкают к людям и становятся совершенно ручными, живут в клетках по 5-7 лет и более. Кормить щегла лучше всего семенами лопуха и чертополоха, кусочками яблока и сухой булки (закрепляя кусочки между прутьями клетки),

тертой морковью, листьями одуванчика (летом) и всходами овса, салата (зимой). Можно побаловать его и "мясными блюдами": муравьиными яйцами, мучными червями. Вода в клетке должна быть постоянно. Летом раз в два-три дня в поилку можно добавить марганцовку (до получения чуть розового раствора).

Содержится щегол в самой обыкновенной клетке (не менее 40x30x30 см) с куполообразным верхом. Разумеется, расстояние между прутьями должно быть таким, чтобы птица между ними не протиснулась. Щегол очень ловок и подвижен, в природе охотно лазает по веткам, поэтому лучше взять клетку большего размера и укрепить в ней "дерево" - сухой разлапистый сучок. Поддон можно засыпать песком, опилками, закладывать мхом. Чистят клетку в среднем раз в 4-5 дней (зимой можно это делать пореже, летом, наоборот, почаще). Пока птица не освоится в клетке, лучше не

подходить к ней близко, не пугать - щеглы поначалу пугливы, реагируют на резкие звуки, вспышки света, могут начать биться в клетке. Если вы поймали щегла самостоятельно, то надо быть особенно осторожным и деликатным: на несколько дней лучше поставить клетку повыше и накрывать просвечивающейся тканью - марлевкой, кисеей.

Однако осваиваются щеглы в неволе очень быстро и начинают петь. Песня щегла очень красива и состоит из ряда громких мелодичных трелей, некоторые из которых звучат, как колокольчики. К тому же они обладают отличной музыкальной памятью и легко перенимают коленца из песен других певчих птиц.

А вот по отношению к другим пернатым щегол ведет себя очень некорректно: набрасывается, норовит заклевать. Поэтому содержать его лучше в одиночестве.

**Ольга ЛАРИОНОВА,**  
натуралист.

### Таблетку под язык

Симптомы, описанные вами, очень похожи на проявление сердечных болей. Лучше всего скорее обратиться к ветеринару, чтобы он назначил лечение, поддерживающую терапию. А первая помощь для собаки в этом случае такая же, как и для человека: 1-5 капель (в зависимости от веса собаки) валокардина, корвалола или аналога на слизистую полости рта, таблетку валидола. После капель влейте собаке в пасть немного воды ложкой или спринцовкой.

У нас собака вдруг начинает глубоко дышать, тихо кашляет, иногда ее тошнит. Она поскуливает, стонет. Через несколько часов это проходит. Что это такое?

**Семен ЛАПШИН.** Тверь.

В принципе капли можно растворить в воде или накапать на сахар. А вложив за щеку или под язык собаке таблетку валидола, подержите челюсти сжатыми несколько минут, чтобы она не могла ни проглотить таблетку, ни выплюнуть, чтобы хотя бы часть таблетки рассосалась. Можно растолочь четверть таблетки валидола в мелкую пудру и всыпать собаке в пасть.

**Светлана ДЕНИСОВА,** ветеринар.

Мы поймали на даче, в огороде, маленькую мышку с очень длинным носиком-хоботком. Что это за мышка и как за ней ухаживать?

**Света СУРЯЖСКАЯ.**  
11 лет, Москва.

### Прожорливая ЗАЮЧКА

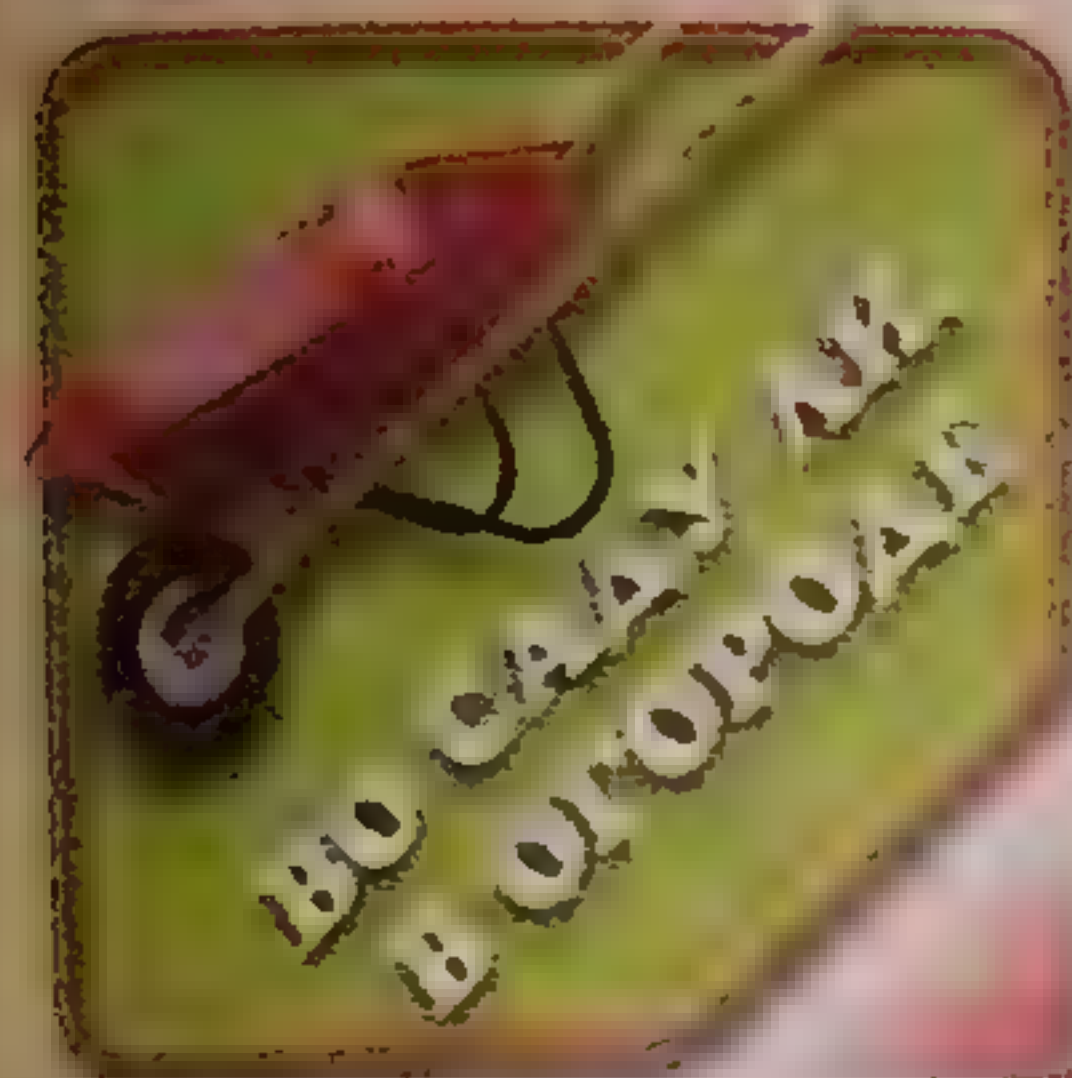
Если с длинным "хоботком", то это не мышка, а землеройка. Этот зверек распространен по всей стране и слывет у садоводов жутким вредителем.

На самом деле он не очень вредоносен, так как является убежденным хищником, питается преимущественно червями, личинками насекомых. Но когда землероек много, они портят грядки, подрывая корни растений. Их подземные галереи весьма извилисты и достигают в длину нескольких метров.

А для содержания в домашних условиях землеройки подходят мало. Прежде всего потому, что очень неконтактны, абсолютно не приручаются, чрезвычайно свирепы и все время норовят укусить (кстати, кусаются они достаточно больно). В природе они тоже очень агрессивны: сплошь и рядом самцы и самки нападают друг на друга (за исключением брачного периода). Вторая причина - так что вряд ли вы сможете обеспечить им столько червей фаршем. Хотя живой корм можно заменить сырым фаршем. Вообще, как показывает практика, в неволе землеройки выживают редко.

**Виктор ХОМЯКОВ,** натуралист.





В середине весны растения еще только начинают пробуждаться после зимнего периода покоя. Но поскольку снег к этому моменту, как правило, сходит, то уже вполне можно приступать к некоторым садовым работам.

## ВЕСЕННЯЯ СТРАДА

Если помните, осенью мы рекомендовали вам связать ветки ягодных кустов в пучки, чтобы во время сильных снегопадов они не поломались. Весной их нужно срочно развязать. Причем до того, как начнут распускаться почки. Если вы не провели обрезку старых кустов осенью, то самое время сделать это сейчас. На растениях черной смородины удалите все ветки старше 6 лет. У красной смородины старыми считаются 10-летние ветки.

Обрезку ежевики тоже лучше проводить весной. Дело в том, что у этого растения очень острые колючки. Причем они расположены не только на стеб-



## КАК САЖАТЬ ГЛАДИОЛУСЫ

Перед посадкой клубнелуковицы гладиолусов желательно очистить от сухих кроющих чешуй. В этом случае можно детально рассмотреть посадочный материал и отбраковать больные или пораженные вредителями луковицы. Кроме того, при обработке пестицидами эффект дезинфекции многократно повышается.

Если клубнелуковицы повреждены такими вредителями, как трипс, то их нуж-

но обработать в течение 30 минут карбофосом (40 г на 10 литров воды). В профилактических целях против грибковых и бактериальных заболеваний клубнелуковицы обрабатывают 0,7-процентным раствором марганцовки в течение 20-30 минут, после чего промывают в воде и просушивают. Еще лучше посадочный материал обработать суспензией фундазола (70 г на 10 литров воды).

Красивые похожие на лилии цветы на высокой травянистой стрелке образуются в конце зимы или ранней весной. В цветочных магазинах гиппеаструм чаще продается под неправильным названием "амариллис". В отличие от гиппеаструма амариллис происходит не из Южной Америки, а из Южной Африки. Кроме того, эти растения различаются по срокам цветения, а также по цветоносу. У гиппеаструма он полый, а у амариллиса - нет. В результате более прочный цве-

**Гиппеаструм - одно из красивейших комнатных растений с ремневидными сочными листьями. При выращивании этого луковичного растения требуется особое мастерство, и тогда его цветение доставит вам истинное удовольствие.**

## ЕСЛИ ЛУКОВИЦА ХОРОШО

## ОТДОХНУЛА

### К ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

Переоборудование МК Крот в электрокультиватор - 4900 р.



М. Ленинский просп.,  
5 Донской пр-д, 216,  
проходная ЭНИМС

Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88

Клубнелуковицы высаживают в почву в то время, когда она уже достаточно хорошо прогреется. Применительно к условиям средней полосы это конец апреля - начало мая. Растения в фазе 1-2 листьев могут выдерживать продолжительное похолодание до -3 градусов. Однако это нежелательно, и если есть возможность, то гладиолусы на период похолодания следует укрыть пленкой или нетканым материалом.

Глубина посадки луковиц зависит от их размера и плотности почвы. Чем крупнее луковица и чем больше песка содержится в почве, тем больше должна быть глубина. Максимум 12-15 см. Однако сразу закапывать луковицы на эту глубину не следует. Весной заглубите их на 5-8 см, а по мере развития растений подокучивайте их, постепенно доводя слой земли до нужных значений.





...розы по  
...отли  
...дру  
ШАХОВСКАЯ,  
кинолог.

...друг начинает глу  
...ко кашляет, иногда  
...это проло  
...ПШИН. Тверь.

...капли можно  
...в воде или на  
...ахар. А вложив  
...под язык со  
...тку валидола,  
...челюсти сжа  
...олько минут,  
...могла ни про  
...петку, ни вы  
...обы хотя бы  
...тки рассоса  
...о растолочь  
...летки валидо  
...пудру и всы  
...в пасть.

...ветеринар.

...орливая  
...точка

...длинным "хо  
...о это не мыш  
...млеройка. Этот  
...пространен по  
...не и слывет у  
...жутким вредн  
...носен, так как  
...еимущественно  
...млероек много,  
...Их подземные  
...ну нескольких

...землеройки  
...очень некон  
...ейно свире  
...кусаются они  
...е агрессивн  
...друг на друга  
...ей причина -  
...ет постоянно,  
...много червей  
...е-ить садами  
...е в земле

...натурелист.

но связать. При  
того, как начнут распускать  
ся почки. Если вы не прове  
ли обрезку старых кустов  
осенью, то самое время  
сделать это сейчас. На рас  
тениях черной смородины  
удалите все ветки старше 6  
лет. У красной смородины  
старыми считаются 10-лет  
ние ветки

Обрезку ежевики тоже  
лучше проводить весной.  
...но, не лучше, а удоб  
нее. Дело в том, что у этого  
растения очень острые ко  
лючки. Причем они распо  
ложены не только на стеб  
лях, но также на плодонож  
ках, листьях и черешках. Но  
поскольку весной ни листь  
ев, ни плодов на ветках нет,  
то данная работа будет ме  
нее травматичной. И все  
таки во время обрезки еже  
вики плотные перчатки на  
девать нужно обязательно.  
И еще один совет: срезайте  
ветки не целиком, а неболь  
шими кусочками - это на  
много удобнее и быстрее.

Если почва уже оттаяла,  
то можно посеять те овощ  
ные растения, семена кото  
рых всходят достаточно дол  
го. К таким культурам отно  
сятся прежде всего укроп,  
петрушка, морковь и лук.  
Всходы этих растений не  
боятся низкой температу  
ры, а некоторый избыток  
влаги в почве, наоборот,  
полезен.

Но весной очень часто  
бывает так, что снег уже  
весь сошел, а земля еще не  
оттаяла. Сеять в такую по  
чву в принципе можно, но  
достаточно трудно. Чтобы  
почва на грядках побыст  
рее согрелась, с них нужно  
заранее убрать снег. Либо  
просто отбросить его лоп  
атой, либо посыпать золой.  
Поскольку темные поверх  
ности нагреваются быстрее,  
то посыпанный золой снег  
растет в первую очередь.



Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома"  
- агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
Михаил  
ВОРОБЬЕВ

Красивые похожие на ли  
лии цветы на высокой травяни  
стой стрелке образуются в кон  
це зимы или ранней весной. В  
цветочных магазинах гиппе  
атрум чаще продается под не  
правильным названием "ама  
риллис". В отличие от гиппе  
атрума амариллис происходит  
не из Южной Америки, а из  
Южной Африки. Кроме того  
эти растения различаются по  
срокам цветения, а также по  
цветоносу. У гиппеатрума он  
полый, а у амариллиса - нет. В  
результате более прочный цве  
тонос амариллиса может удер  
жать большое количество цве  
тов, иногда до 12, а у гиппе  
атрума обычно всего 3-4 цвет  
ка.

В цветочном магазине вы  
можете приобрести как от  
дельные луковицы, так и тро  
нувшиеся в рост уже посажен  
ные в землю. Если вы приоб  
рели луковицу, то выберите  
для нее горшок так, чтобы его  
диаметр лишь на 2-3 см пре  
вышал диаметр луковицы. На  
полните горшок питательной  
смесью из листовой, перегной  
ной и дерновой земли с при  
месью промытого крупного  
песка (1:2:1:1) и посадите туда  
луковицу. Луковица должна  
сидеть в земле не глубже чем  
на две трети своей высоты.  
Горшок поставьте на хорошо  
освещенный подоконник в теп  
лой комнате и осторожно по  
ливайте водой, стараясь при  
этом не попадать на луковицу

Гиппеатрумы очень дол  
говечны. При правильном ух  
оде луковица способна цвести в  
течение 10-15, а то и 20 лет.  
Для ежегодного обильного  
цветения гиппеатруму необ  
ходимы солнце, своевремен  
ный полив, подкормки и све

Расскажите о батате.  
Слышал, что он урожайнее  
картофеля, поэтому хотел  
бы заняться выращиванием  
этой культуры.

Федор ГУСЕВ.  
Ижевск.

В странах с тропическим  
климатом батат действительно  
выращивают так же, как  
картофель, и при этом полу

Гиппеатрум - одно из красивейших ком  
натных растений с ромбовидными сочными  
листьями. При выращивании этого луко  
вичного растения требуется особое мас  
терство, и тогда его цветение доставит вам  
истинное удовольствие.

## ЕСЛИ ЛУКОВИЦА ХОРОШО ОТДОХНУЛА

жий воздух, причем не  
только перед цветени  
ем, но и после него. Дело  
в том, что луковица дает  
цветочную стрелку толь  
ко за счет тех запасов  
питательных веществ,  
которые успеет накопить  
за лето.

При плохом уходе лу  
ковица будет уменьшать  
ся, а если вы не будете  
устраивать период по  
коя, то и не зацветет.

Период покоя у гип  
пеатрума начинается в  
конце лета - начале осе  
ни. В это время посте  
пенно уменьшайте по  
лив, а затем почти пре  
кратите. В конце сен  
тября обрежьте отмер  
шие листья и переставь  
те горшок с луковицей в тем  
ное место, где постепенно бу  
дут желтеть и опадать осталь  
ные листья. Чтобы не допус  
тить засыхания луковицы и кор  
ней, примерно раз в месяц  
наливайте воду в поддон. Зем  
ля в горшке с отдыхающей лу  
ковицей должна быть сухой на  
ощупь. Период покоя должен

длиться не менее 2-3 месяцев.

Примерно в середине ян  
варя или чуть позднее возоб  
новите полив и выставьте гор  
шок на светлое место. Первое  
время поливайте умеренно до  
тех пор, пока цветочная стрел  
ка не достигнет высоты 7-9 см.  
Затем полив постепенно уве  
личивайте.



Через 1-1,5 месяца пос  
ле цветения гиппеатрум  
можно пересадить в свежую  
землю. При этом выньте лу  
ковицу из горшка, стряхните  
с корней старую землю и  
обрежьте загнившие корни.  
Ежегодная пересадка для  
гиппеатрума вовсе не обя  
зательна. Его достаточно  
пересаживать раз в 2-3 года,  
но верхний слой почвы не  
обходимо удалять ежегодно,  
заменяя его свежеприготов  
ленной земляной смесью.

Анна ЯНИНА,  
фитодизайнер.

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

чают очень хорошие урожаи.  
По вкусу его клубни напоми  
нают сладковатую (прихвачен  
ную морозом) картошку. Од  
нако следует помнить, что ба  
тат - культура тепло- и влаго  
любивая, поэтому даже в юж  
ных областях России она не  
получила промышленного рас  
пространения. Впрочем, не

которые любители успешно  
выращивают батат, но только  
как комнатное растение. Кста  
ти, полное название этой куль  
туры - ипомея батат. Не удив  
ляйтесь, но сладкая тропичес  
кая картошка - это действи  
тельно родственник нашего  
обычного садового вьюнка -  
ипомеи трехцветной.







## ОЛИФА, ВОСК, ЛАК

Действительно, доска - она доска и есть; а построй ее лаком - "заиграет", станет более нарядной. Да и вещь сохранится лучше. На покрытую чем-либо поверхность меньше садится пыль, она меньше грязнится, за такой поверхностью легче ухаживать. Но прежде всего поверхность надо подготовить, ведь покрытие выявляет еще и все неровности и дефекты отделки древесины.

Основное - тщательнейшая полировка стеклом или шкуркой. Затем можно затереть поверхность изделия растертой в пыль пемзой - она заполнит мельчайшие поры дерева, сделав его более гладким. Самый простой способ дальнейшей обработки - шлифование олифой. Производится он в два этапа. Сперва подогревают олифу на водяной бане, мягкой кистью наносят ее на дерево и дают просохнуть, затем покрывают шлифованную олифой вторич-

Я делаю из дерева табуретки, полочки. Красить я их не хочу, так как дерево само по себе красиво. Пробовал покрывать лаком, но получается плохо. Как правильно обработать деревянные вещи?

**Олег ТРЕГУБОВ.**  
г. Ивантеевка  
Московской области.

Протравленная поверхность становится гладкой и матовой. "Заиграть" дереву помогает вошение. Смесь для вошения делают следующим образом. На водяной бане растапливают воск и, сняв с огня, заливают его вдвое большим количеством бензина или скипидара. Должна получиться мастика консистенции жидкой сметаны. Эта смесь наносится на тампон и с сильным нажимом втирается в дерево. Сушится вошеное изделие один-два дня, затем полируется мягкой суконкой.

Более стойкое к внешним воздействиям покрытие - лаковое. Лакировать можно как чистую древесину, так и протравленную, и вошеную. По вошению кладут только спиртовой лак в один слой. Чистое, тщательно отшлифованное дерево можно покрыть любым лаком: масляным, спиртовым, нитролаком. Масляные лаки предпочтительней, так как они дольше сохнут и, если можно так выразиться, "саморазглаживаются". Наносят масляный лак в два слоя мягкой плотной щетинной кистью как можно более тонким слоем. Сначала поперек волокон проводится несколько полос, которые потом разматываются вдоль волокон. После просушки первого слоя лака его надо еще раз отшлифовать самой мелкой шкуркой, затем, сдув пыль, покрыть лаком вторич-

## БУДУТ МУСКУЛЫ СТАЛЬНЫМИ

В "Друг дома" приходит очень много писем с вопросами, как "накачаться", стать сильнее, сформировать красивую фигуру. Вот что советует читатель из г. Юбилейный Московской области **Николай САМСОНОВ**.

Этот комплекс упражнений предназначен для основных мышечных групп. Упражнения надо выполнять три раза в неделю. После каждого тренировочного дня отдых - один день, так как необходимо сорок восемь часов для восстановления и роста мышц. Каждое упражнение выполняется в три серии по 7-10 повторений; тренировка длится 40-50 минут. Это позволяет сохранить между сериями примерно полуминутные интервалы.

**Подтягивание на перекладине.** Используя широкий хват, подтягивайтесь до уровня, когда подбородок окажется над перекладиной. Опускаетесь медленно; делаете 10 повторений.

**Жим лежа.** Тоже широкий хват. Опускаете штангу до касания груди на уровне сосков. При опускании штанги - вдох, при выжимании - выдох. Вес подбирают так, чтобы в первых подходах можно было выполнить по 8 повторений, в последнем - 6.

**Приседание со штангой на плечах.** При опускании делаете глубокий вдох, а при подъеме - выдох. Пятки на земле полностью. Можно подложить под них подставки.

**Жим штанги сидя.** Хват штанги на 12-13 см шире, чем

плечи. Можно выполнять упражнение и стоя. Лучше применять пояс штангистов.

**Жим, при котором руки от плеча до локтя неподвижны.** Движение только в локтевом суставе на разгибание; выполняется стоя. Расстояние между руками - 23-25 см. Если локти расходятся,

уменьшите вес отягощения. Штанга медленно опускается за голову и возвращается в исходное положение. Локти неподвижны.

**Подъем штанги на бицепсы.** Это одно из главных упражнений для развития мышц рук. Используете хват штанги, равный ширине плеч, затем можно подобрать наиболее подходящую для каждого ширину. Начинать надо с веса, как и в других упражнениях, который после пятого повторения трудно одолеть. Это упражнение увеличивает силу и объем мышц. Локти прижаты к бокам, предплечья параллельно полу, руки сгибаются в локтях, прижимая штангу к груди. Локти во время выполнения движений неподвижны.

**Сгибание запястий.** Вы-



полняете сгибание сидя на скамье. Хват узкий. Локти вместе. Развиваются мышцы предплечья. Исходное положение - как в предыдущем упражнении, но работают только кисти, опуская и поднимая штангу.

**Подъем туловища лежа на наклонной скамье.** Это упражнение очень хорошо развивает мышцы пресса. Ноги согнуты в коленях. При желании можно привязать ступни ног к скамье.

**Подъем на носках.** Носки ног - параллельны друг другу. Выполняется упражнение стоя, со штангой на плечах. Делаете пять серий по 15 повторений. Не следует брать слишком большой вес, так как в этом случае нельзя чисто выполнить движение.



реть поверхность изделия растертой в пыль пемзой - она заполнит мельчайшие поры дерева, сделав его более гладким. Самый простой способ дальнейшей обработки - покрытие олифой. Производится он в два этапа. Сперва подогревают олифу на водяной бане, мягкой кистью наносят ее на дерево и дают просохнуть, затем покрывают изделие олифой вторично, уже не подогревая ее. Проолифенная древесина приобретает желтоватую окраску, гораздо лучше сохраняется, почти не боится воды.

Однако под лак или воск дерево лучше сперва протравить. Протраву (покупается в хозяйственных магазинах или на строительных рынках) лучше подобрать под материал изделия по цвету. Дуб и береза протравливаются лучше всего, неплохо травится липа, хуже всего - хвойные породы. Во время работы надо соблюдать известную осторожность, ибо если протраву наносить неравномерно, на дереве появляются пятна. Смысл травления в том, что после этой процедуры поднимаются все ворсинки на дереве; их легко удалить, затерев изделие самой мелкой шкуркой, куском шероховатой кожи, мочалкой.

Так выразиться, "саморазглаживаются". Наносят масляный лак в два слоя мягкой плотной щетинной кистью как можно более тонким слоем. Сначала поперек волокон проводится несколько полос, которые потом разматываются вдоль волокон. После просушки первого слоя лака его надо еще раз отшлифовать самой мелкой шкуркой, затем, сдув пыль, покрыть лаком вторично.

Спиртовые и нитролаки сохнут быстрее (спиртовой - час, нитролак - полчаса), но в этом есть свой недостаток: лак высыхает буквально под рукой, и работать с ним надо очень быстро и аккуратно. Покрытие наносится в три-четыре слоя, первый слой опять-таки зашлифовывается самой мелкой шкуркой после высыхания. Лакировать этими лаками надо с помощью тампона. Тампон - завернутая во фланелевую тряпочку вата, пакля или кудель. На тампон набирается немного лака; нажимая на него равномерно в процессе лакировки, добивайтесь, чтобы при проведении тампоном полосы по всей ее длине выдавливалось одинаковое количество лака. Полоса проводится вдоль волокон один раз по одному месту; полосы не должны накладываться друг на друга, но и просветов между ними не должно быть. Если пользуетесь нитролаком, деревянные изделия можно тонировать. По первому слою лака наносится второй, в который добавлено немного порошковых красителей, алюминиевой или бронзовой пудры. Этот слой наносят плотной, но мягкой волосной кистью. Когда тонированный слой просохнет, третий и четвертый поверх него наносятся, как описано выше, тампоном.

**Алексей ТУМАНОВ.**

последнее - 6.

**Приседание со штангой на плечах.** При опускании делаете глубокий вдох, а при подъеме - выдох. Пятки на земле полностью. Можно подложить под них подставки.

**Жим штанги сидя.** Хват штанги на 12-13 см шире, чем

силу и объем мышц. Локти прижаты к бокам, предплечья параллельно полу, руки сгибаются в локтях, прижимая штангу к груди. Локти во время выполнения движений неподвижны.

**Сгибание запястий.** Вы-

нимание стоя, со штангой на плечах. Делаете пять серий по 15 повторений. Не следует брать слишком большой вес, так как в этом случае нельзя чисто выполнить движение.

# КУПИ НОВЫЙ КОМПЬЮТЕР

Стань Пассажиром  
Прогресса!



## QUATRUM

**Технософт - компьютерный центр**  
**предлагает компьютер**  
**QUATRUM-Standard**  
**на базе процессора Intel® Pentium® 4**  
**с тактовой частотой 1.50 ГГц.**  
**Тел. 261-34-01** E-mail: [contacts@pclife.ru](mailto:contacts@pclife.ru)  
**М. "Бауманская", ул. Старая Басманная, д. 25.**

Логотипы Intel Inside® и Pentium® являются зарегистрированными товарными знаками Intel Corporation.

## ЧУДО-ЛЕСЕНКА

Хочу рассказать садоводам, как модернизировать обычную лесенку, чтобы ею было удобно пользоваться в саду.

Если ее сверху снабдить дополнительной гибкой опорой, например, из куска капронового троса или брезентового ремня, стропы, то ее можно смело прислонять к деревьям: и кору не обдерет, и стоять будет устойчиво. А чтобы ножки лестницы не вдавливались в грунт и ее не перекашивало, сделайте опоры. Надо взять подходящие по размеру отрезки железной трубы длиной сантиметров по 30, распилить ножовкой вдоль - примерно до середины, развести в стороны половинки и расплющить их, потом надеть опоры на ножки лестницы (см. рисунок).

**Олег ГОРШКОВ. Уфа.**







## СОЛИСЬ, РЫБКА, БОЛЬШАЯ И МАЛЕНЬКАЯ

Вряд ли кто откажется отве-  
дать солененькой рыбки.  
Однако для этого совсем не  
обязательно спешить в мага-  
зин за готовой селедкой. По-  
пробуйте засолить рыбу сами.

Сделать это можно, вос-  
пользовавшись рецептами,  
присланными в Клуб взаимо-  
помощи нашими читателями  
в ответ на просьбу **Лидии**  
**КРЫЛОВОЙ** из Новосибирска.

Вот такие способы пред-  
лагает **Лидия ТОМИЛОВА** из  
с. Покровское Свердловской  
области.

Обычно солим сельдь,  
скумбрию и горбушу. Для за-  
солки 1 кг рыбы потребуются  
100 г соли, 50 г сахарного  
песка, 5 горошин душистого  
перца, 3 гвоздики, 4 лавро-  
вых листа и сушеные корочки  
хлеба или мандарина.  
Перца, гвоздику, лавро-  
вый лист и корочки измельчи-

те в кофемолке или истолките  
в ступке. Соедините все с со-  
лью и сахаром. Перемешайте.  
Получится ароматная смесь.  
Рыбу почистите, выпотроши-  
те, вымойте, подсушите поло-  
тенцем. Затем натрите ее при-  
готовленной смесью. Особен-  
но хорошо просаливайте го-  
лову, участки вдоль хребта из-  
нутри. Подготовленную рыбу  
сложите в целлофановый ме-

дите и залейте этим рассолом.  
Сверху налейте столовую лож-  
ку растительного масла. Через  
10-12 часов рыба готова.

А летом, когда у нас на  
озере ловится желтый карась,  
таким же способом его солю  
на ночь, а затем коптим.

Поделилась своими рецеп-  
тами **Лидия ЩЕРБАК** из  
г. Златоуст Челябинской об-  
ласти.

### СУХОЙ СПОСОБ ЗАСОЛКИ

Рыбу весом до 500 г можно  
солить непотрошенной, у бо-  
лее крупной внутренности уда-  
лите. Перед засолкой ее вы-  
мойте, разделите от головы до  
хвостового стебля. Разделан-  
ную рыбу обваляйте в соли,  
засыпав ее отдельно в жабры и  
внутрь через разрез. Уложите  
рядами брюшком вверх в бо-

чонке или в плотно  
сбитом ящике, пе-  
ресыпая ряды со-  
лью. Продолжитель-  
ность посола в охлажденном  
помещении (при темпера-  
туре 0-5 градусов) пример-  
но 12 суток. На 10 кг рыбы  
нужно взять 1-1,5 кг  
соли.

### МОКРЫЙ СПОСОБ

Он более подходит для  
длительного хранения  
рыбы. Свежую морс-  
кую или речную рыбу  
средней величины вымойте в  
чистой воде, выпотрошите,  
удалая жабры и внутренности,  
но не разрезая брюшка. Очи-  
щенную рыбу снова тщатель-  
но вымойте в слабо подсолен-  
ной воде (2 столовые ложки  
соли на 1 л воды). Дайте стечь  
воде, после чего в брюшную  
полость засыпьте соль. Уложи-  
те рыбу брюшком вверх в эма-  
лированную посуду, пересы-  
пая солью из расчета 200 г

соли на 1 кг рыбы. Накройте  
чистой тарелкой, установите  
груз и вынесите в холодный  
погреб. На второй день обра-  
зовавшийся красноватый рас-  
сол слейте, залейте свежим из  
расчета 200 г соли на 1 л воды.  
В дальнейшем рассол нужно  
сменять на четвертые и шес-  
тые сутки. Количество долива-  
емого рассола должно быть  
равно количеству слитого. В  
холодном помещении рыба го-  
товится 10 суток, в теплом 6-7.  
После этого рыбу плотно уло-  
жите в трехлитровую банку,  
залейте рассолом, накройте  
крышкой и храните в холод-  
ном помещении. Перед упот-  
реблением рыбу вымочите 2-3  
часа в холодной воде, после  
чего в течение суток подвяль-  
те.

### РЫБА ПО-ДОМАШНЕМУ

На 1 кг свежемороженой  
сельди возьмите 2 столовые  
ложки соли, столовую ложку  
сахара, лавровый лист.

Рыбу почистите, выпотро-  
шите и насухо протрите сал-  
феткой. Нарежьте на кусочки  
и переложите в глубокую мис-  
ку. Соль смешайте с сахаром и  
этой смесью натрите рыбу, до-  
бавьте лавровый лист и оставь-  
те на четыре часа при комнат-  
ной температуре. Затем рыбу  
промойте, переложите в бан-  
ки и уберите в холодильник.

А вот еще несколько сове-  
тов. Вкус рубленой сельди улуч-  
шится, если протереть ее вме-  
сте с яблоками. Если вы добав-  
ляете в фарш лук, то его лучше  
не пропускать через мясоруб-  
ку, а натереть на мелкой терке.  
Рыба легче чистится, если ее  
выдержать некоторое время в  
воде с уксусом или чистить в  
посуде с холодной водой.

Рыбу, пахнущую тинной,  
надо вымыть в крепком холод-  
ном растворе соли. Тогда за-  
пах исчезнет.

Предложила свои рецеп-  
ты засолки рыбы и **Лидия**  
**ПОЛЯКОВА** из Тамбова.

Горбушу или кету солят  
следующим образом. Пере-  
мешайте 2 столовые ложки  
соли, столовую ложку сахара,  
столовую ложку сухой горчи-  
цы. Рыбу выпотрошите, раз-  
режьте по спинке до кости.  
Натрите рыбу снаружи и из-  
нутри подготовленной сме-  
сью, заверните в чистую сал-  
фетку, положите в целлофа-  
новый пакет и уберите в хо-  
лодильник на трое суток. Че-  
рез три дня рыбу выньте, про-  
мойте проточной водой и  
насухо вытрите чистой сал-  
феткой.

Скумбрию можно солить  
таким способом - посолите  
каждый кусочек филе рыбы и  
уложите слоями, перекладыва-  
вая горошками черного ду-  
шистого перца. На самый  
верхний ряд рыбы положите  
слой лавровых листьев. Раз-  
ведите в холодной кипяче-  
ной воде столовую ложку са-  
хара и залейте рыбу. Сверху  
положите гнет так, чтобы вся  
рыба была покрыта рассолом.  
Через три дня рыба готова.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ,  
ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ  
ВЗАИМОПОМОЩИ  
НАШИМИ  
ЧИТАТЕЛЯМИ**



Как правильно варить виш-  
невое варенье, чтобы ягоды  
оставались мягкими?

**Ирина ГАВРИЛОВА.**  
г. Хотьково  
Московской области.

Как очистить от катышков  
шерстяные вещи?

**Любовь ТЕТЕРА.**  
г. Дно  
Псковской области.



Обычно солим сельдь, скумбрию и горбушу. Для засолки 1 кг рыбы потребуются 100 г соли, 50 г сахарного песка, 5 горошин душистого перца, 3 гвоздики, 4 лавровых листа и сушеные корочки апельсина или мандарина.

Перец, гвоздику, лавровый лист и корочки измельчи-

ми пластинками.

Чтобы ускорить процесс соления, вымытую выпотрошенную рыбу порежьте на кусочки, сложите в стеклянную банку. Приготовьте рассол. Все специи и соль возьмите в тех же пропорциях, что и в первом рецепте. Залейте их 1 л воды, вскипятите, обязательно осту-

но не разрезая брюшка. Очищенную рыбу снова тщательно вымойте в слабо подсоленной воде (2 столовые ложки соли на 1 л воды). Дайте стечь воде, после чего в брюшную полость засыпьте соль. Уложите рыбу брюшком вверх в эмалированную посуду, пересыпая солью из расчета 200 г

не пропуская через мясорубку, а натереть на мелкой терке. Рыба легче чистится, если ее выдержать некоторое время в воде с уксусом или чистить в посуде с холодной водой.

Рыбу, пахнущую тинной, надо вымыть в крепком холодном растворе соли. Тогда запах исчезнет.

оставались мягкими?

**Ирина ГАВРИЛОВА.**  
г. Хотьково  
Московской области.

Как очистить от катышков шерстяные вещи?

**Любовь ТЕТЕРА.**  
г. Дно  
Псковской области.

## МОЛОКО НЕ ТОЛЬКО В КАШЕ...

*Конечно, и каша с молоком вкуснее, и тесто без него не замесить, и молочный суп не сварить, и блинчики не испечь. А что еще может молоко? Круг его возможностей выходит за кулинарные рамки.*

Если при стирке тюлевых занавесок к раствору синьки добавить немного молока, занавески будут выглядеть как новые. Подпалины с льняных тканей можно удалить, замочив вещь на ночь в воде пополам с кислым молоком.

В теплом молоке хорошо отстирываются свежие чернильные пятна. Старые кляксы надо предварительно замочить в молоке на несколько часов, затем протереть чистым молоком и уже потом, не дав молоку засохнуть, промыть теплой, а затем холодной водой.

Добавив немного молока в скипидар и протерев этим составом обувь, вы освежите кожу ваших туфель или сапог. В конце процедуры смажьте обувь кремом и почистите бархоткой или щеткой. Чтобы лучше сохранить лакированную и

белую обувь, ее надо время от времени протирать молоком или смесью из половины стакана молока и взбитого яичного белка.

Если гуталин в баночке засох, добавьте в него несколько капель подсахаренного молока, и его можно будет вновь использовать.

Чтобы клеенка на вашем кухонном столе дольше оставалась чистой и блестящей, промойте ее сначала теплой водой, затем протрите тряпкой, слегка смоченной молоком, и вытрите насухо. От трещин клеенку предохранит протирание ее смесью уксуса и молока (1:1).

При помощи кислого молока можно отбелить пожелтев-

шее белье, подержав его в нем 2-3 часа.

Если хотите, чтобы накрахмаленное белье после глажения не лоснилось, добавьте в крахмал немного молока.

Разбитую посуду из фаянса или глины хозяева могут починить сами. Аккуратно соедините куски разбитой вещи, свяжите их бечевкой и несколько минут кипятите в молоке. После этого сушите двое суток. Затем снимите бечевку - куски прочно соедятся.

**Виктор КРЫЛОВ.**  
г. Сосновый Бор  
Ленинградской области.



## НЕЗАМЕНИМАЯ БУТЫЛОЧКА

В каждом доме непременно скапливается множество различных флаконов из-под шампуней, средств бытовой химии на первый взгляд не нужных. Но тем не менее, если хорошо подумать, напярять свою фантазию, можно найти им применение. Например, в прозрачные сложите разноцветные пуговицы, другие мелочи. В ярких оригинальных можно хранить зубные щетки, расчески, карандаши... Настенный карман - несомненное удобство в ванной комнате. Вложите в него флакончики разной формы и величины и вы увидите, как он сразу же перестанет некрасиво отвисать.

Можно прикрепить флаконы к стене или какой-либо прочной основе. Обтяните каждый тканью, клеенкой, искусственной кожей, клеевой пленкой в тон обоям или отделке - получится оригинальный набор для различных мелочей на кухне, который послужит прекрасной подставкой для ложек и вилок.

Большой цилиндрический флакон, обшитый тканью болонья, выручит вас в дороге. В него можно спрятать мокрый зонтик - очень удобно. Прочный и красивый футляр для очков можно сделать из

плоского флакона из-под шампуня. Очки в таком футляре не разобьются, если он упадет на пол. Особенно хорош для очешника флакон из-под шампуня "Сансилк".

Очешник можно оставить прозрачным или обтянуть кожей, декоративным материалом. Для футляра крупных солнечных очков возьмите круглый флакон, обшейте его тканью, в подогнутый край проденьте шнурок. Теперь вашим очкам не страшны недра пляжной сумки.

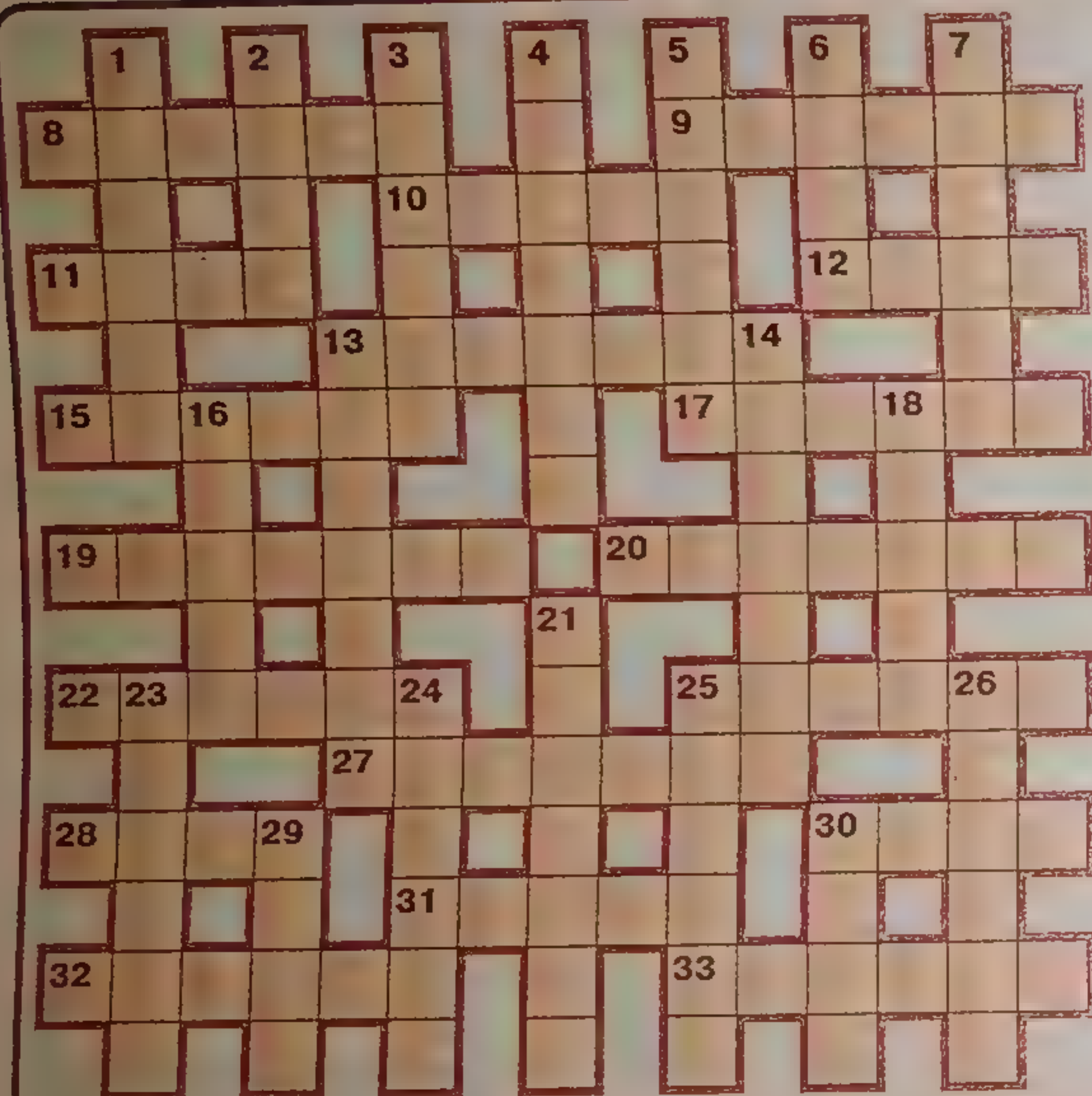
Ровный срез получается так: поставьте флакон на стол, держа линейку на нужном уровне, поворачивайте его, проводя одновременно черту острием тонкой иглы. Лишнее срежьте ножницами или ножом. Кстати, из верхней части может получиться воронка.

Из целого флакона можно сделать замечательный увлажнитель для белья. При глажке он необходим. В пробке сделайте несколько дырочек тонкой раскаленной иглой - и увлажнитель готов.

**Надежда КОРОБОВА.**  
с. Знаменка  
Алтайского края.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ!



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 8. Говорящая шпартгалка. 9. Журнал веселеньких историй. 10. Счастливая находка для того, у кого не было ни гроша. 11. Сорт шампанского. 12. Между тенором и сопрано. 13. Предродовый сигнал. 15. Ненадеванная вещь. 17. Закрепленное мгновение. 19. Так называли Амура древние римляне. 20. Любимый йогурт Фроси из рекламы. 22. Часть парохода, где танцуют девчонки (песенное). 25. Один из видов праздности, по мнению Самюэля Джонсона. 27. Сетка для продуктов. 28. Звук пороссячьей радости. 30. Край халата, обнажающий ноги. 31. Высшая степень сытости. 32. Французский писатель, автор романа "Госпожа Бовари". 33. Любимая писательница У. Черчилля.

**По вертикали.** 1. "Теплица" для подснежников. 2. Самое престижное агентство профессиональных моделей. 3. Увесистая горбушка хлеба. 4. Сцена на открытом воздухе. 5. Несгораемая птица. 6. Обычное количество ботинок, влюбленных и гнедых. 7. Разница прихода и расхода. 13. Брачный обряд. 14. Легендарный "именной" московский трамвай. 16. Гималайская страна, где все дороги ведут в Катманду. 18. Главная часть в автомобиле. 21. "Дважды пропеченный" фарфор. 23. Стиральный порошок "с зеленой эмблемой". 24. И богиня, и издательство, и крейсер. 25. Оружие разъяренной жены. 26. Засасывающая среда. 29. Подходящее место для помады. 30. Сектор на барабане у Якубовича.

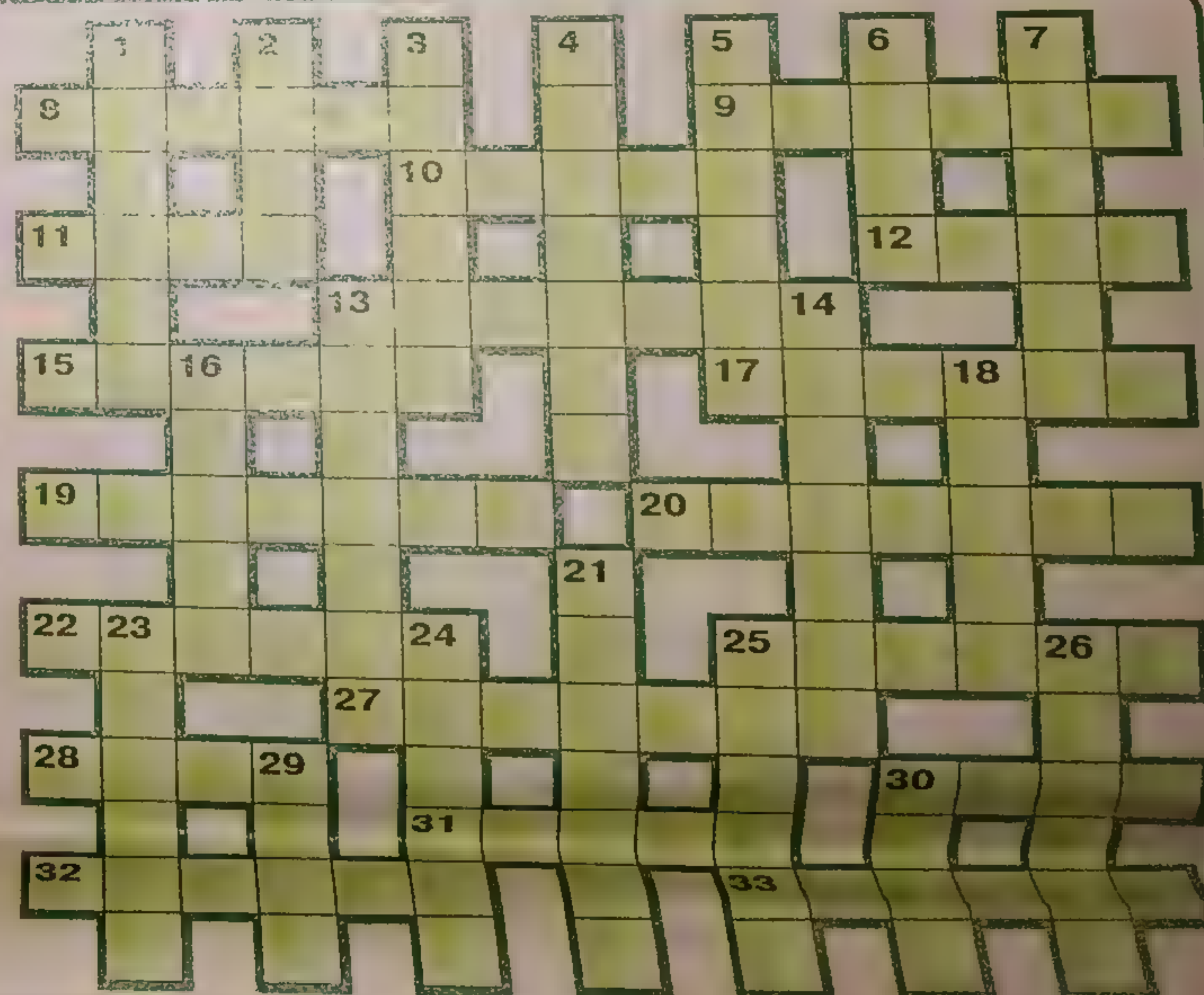
избавляющее хирурга от советов пациента во время операции.

**По вертикали.** 1. Общество бело-голубых

футболистов. 2. Контора по "выращиванию" денег. 3. Места не столь отдаленные, синоним зоны детского отдыха. 4. Солдат через две зимы и через две весны. 5. Итальянский пират. 6. Спортивная парусная лодка. 7. Японский театр, где играют только мужчины. 13. Защитник прав тех, кто не прав. 14. Армейская лечебница. 16. "Забубенный" колдун. 18. Писатель, "запустивший" Незнайку на Луну. 21. Сырье для свечного заводика. 23. Выборная разбойничья должность. 24. Охранник чащ и рощ. 25. Столица предпоследней белой Олимпиады. 26. Сталь в ножнах. 29. Разведчик, забрасываемый в стан возможных родственников. 30. Корыстный спор.

## ДЛЯ МУЖЧИН

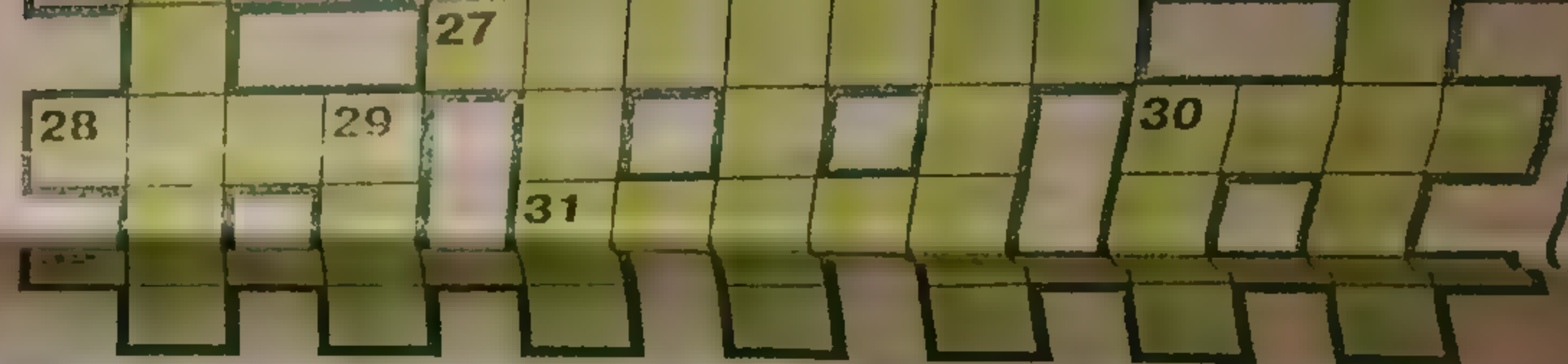
**По горизонтали.** 8. Музыкальный инструмент. 9. Мера древесной толщины. 10. В Византии его называли просто - Поэт. 11. Сигнальная башня на море. 12. Любовный пострел. 13. Джаз-банда А. Козлова. 15. Животное, которое труд создал из человека. 17. Ополченец на Руси. 19. Бытовые удобства. 20. Автомобильная библика. 22. Погромщик храмов и музеев. 25. Отсутствие вызванного. 27. Чтец мыслей на расстоянии. 28. Американская валюта в просторечии. 30. Старорусское название поэта. 31. Трезвость по отношению к жизни некоторых чудаков. 32. Головик для дзюдо. 33. Средство,





19. Бытовые удобства. 20. Автомобильная библика. 22. Погромщик храмов и музеев. 25. Отсутствие вызванного. 27. Чтец мыслей на расстоянии. 29. Американская валюта в просторечии. 30. Старинное название поэта. 31. Трезвость по отношению к жизни некоторых чудаков. 32. Половик для дзюдо. 33. Средство,

тель, "запустивший" Незнайку на Луну. 21. Сырье для свечного заводика. 23. Выборная разбойничья должность. 24. Охранник чащ и рощ. 25. Столица предпоследней белой Олимпиады. 26. Станок и инструмент для возможных родственников. 30. Корыстный спор.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Кто приглашает на "белый" танец? 3. Много детей вместе. 7. Что получают при вычитании? 8. Название глаза в старину. 9. Журнал, который выписывал дядя Федор. 11. "Носовая" часть головы. 14. Чайный усладитель. 16. Уже не икринка, но еще не жаба.

**По вертикали.** 1. Пробойник для скоросшивателя. 2. Центральной богатырь на картине Виктора Васнецова. 4. Край дороги. 5. Половина гривенника. 6. Уже не пруд, но еще не море. 10. Континент, где со слоном можно встретиться не только в зоопарке. 12. Его подводят в конце. 13. Маскировка для стены. 14. Коллектив серых хищников. 15. Украинская изба.

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ**  
**915-44-51**  
РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Директор по развитию Валерий КАЛИНИЧЕНКО.  
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.  
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА,  
Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

Время подписания в печать по графику 3.04.2002 г. в 19.00.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 14

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Осетрина. 4. Истерика. 8. Стан. 10. Ясли. 12. Градусник. 15. "Эйвон". 18. Колье. 19. Маркиза. 20. стакан. 21. Батист. 25. Кухарка. 26. Бровь. 27. Гость. 30. Календарь. 31. Крот. 33. Шкаф. 35. Глазунья. 36. Креманка.

**По вертикали.** 2. Еда. 3. Искра. 5. Тоник. 6. Икс. 7. Шпилька. 9. Тройня. 11. Люлька. 13. Богатство. 14. Поросянок. 16. Балагур. 17. Изнанка. 22. Гарнир. 23. "Шалуныя". 24. Истома. 28. Батон. 29. Драже. 32. Ода. 34. Кен.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Синоптик. 4. Извозчик. 8. Соха. 10. Смех. 12. Баркарола. 15. Склон. 18. Спина. 19. Мазетр. 20. Орудие. 21. Ограда. 25. Перевод. 26. Щепка. 27. Жизнь. 30. Атмосфера. 31. Зевс. 33. Плюс. 35. Казанова. 36. Инфляция.

**По вертикали.** 2. Нюх. 3. Техас. 5. Вобла. 6. Чум. 7. "Реалист". 9. Отскок. 11. Есенин. 13. Рокировка. 14. Опоздание. 16. Паритет. 17. Прогноз. 22. Трение. 23. Ремесло. 24. Рендзю. 28. Чтиво. 29. Дрейф. 32. Воз. 34. Лец.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Журавль. 3. Записка. 7. Подсолнух. 10. Лень. 13. Тайм. 14. Маршрут. 15. Нектар. 16. Клубок. 20. Коляска. 21. Град. 22. Слог. 25. Континент. 26. Антракт. 27. Барабан.

**По вертикали.** 1. Жонглер. 2. Вдох. 4. Паук. 5. Артемон. 6. Тотоша. 8. Универмаг. 9. Картофель. 11. Марафон. 12. Публика. 17. Тигрица. 18. Зяблик. 19. Мегафон. 23. Кора. 24. Шнур.

-ПАПА, РАССКАЖИ СТРАШНУЮ  
СКАЗКУ ПРО РЕМОНТ СТАРТЁРА!



Рисунок Михаила ЛАРИЧЕВА.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнездиновский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ОАО "Молодая гвардия", г. Москва, ул. Суцневская, 21. ООО "Криспин Инк". Тираж 182900 экз. Тип. № 0892

Подписано в печать 3.04.2002 г. в 18.00.



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№ 23/231

2002

Июнь

Выходит  
четыре раза  
в месяц

## МИШЕНЬКА, СДЕЛАЙ БУТЕРБРОДИК!

Согласитесь, только мужчина, как никто другой, может оценить блюдо, приготовленное специально для него. К тому же общепризнанно, что мужчины лучшие в мире кулинары. Например, народный артист России Михаил ДЕРЖАВИН специализируется в основном на приготовлении бутербродов.

- Вообще-то я не могу произнести слово "готовить" при моей жене Роксанне. Вот она готовит бутерброды! И с таким удовольствием, и так вкусно! Ну, по мне это видно, вы же знаете, какой я. Из того, что она готовит лично для меня, я очень люблю бутерброды. Это наше фирменное блюдо.



## ПОБЕДУ ЗАКУСИМ ТОРТИКОМ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

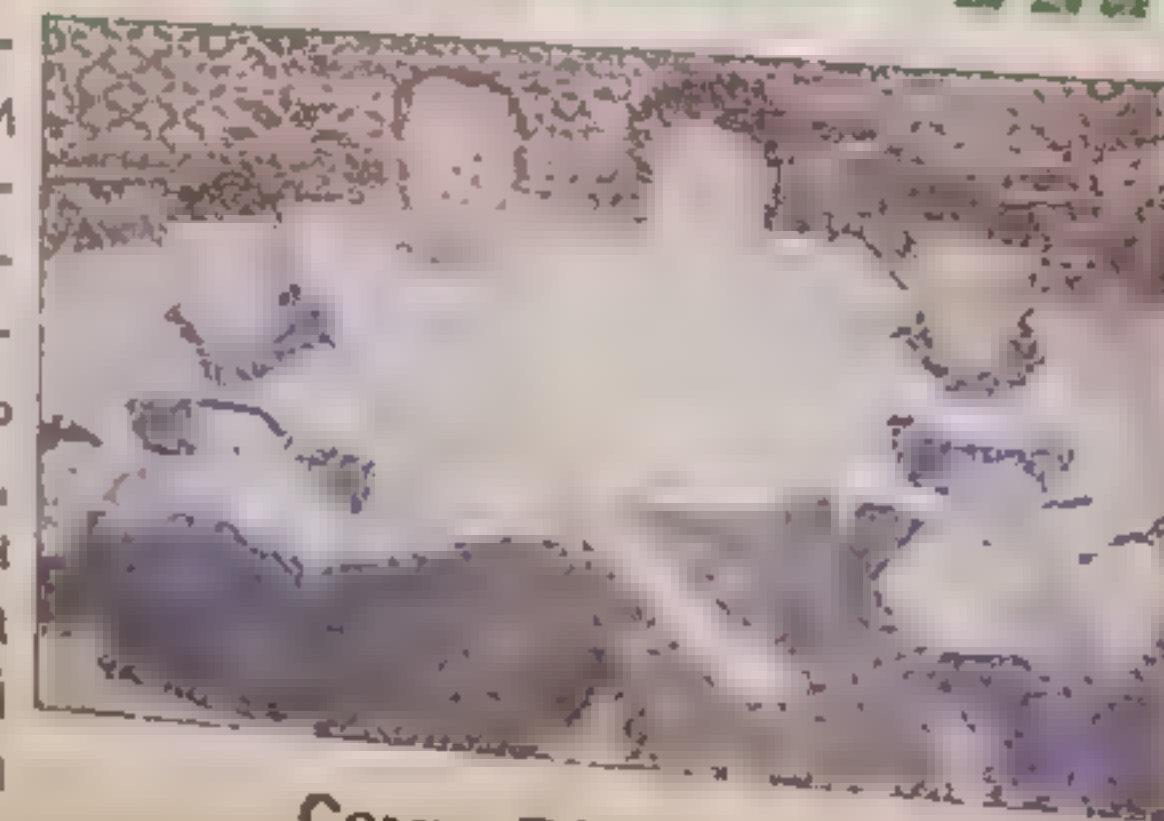
По итогам конкурсов в "Друге дома" № 22 кулинарный приз получает **Ольга Александровна СИЗИКОВА** из г. Гурьевск Кемеровской области за оригинальные рецепты закусочных тортов. Приз получает также участница нашего Клуба взаимопомощи **Людмила Алексеевна АКСАРИНА** из Екатеринбурга, научившая, как правильно ухаживать за кухонной посудой.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т. д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

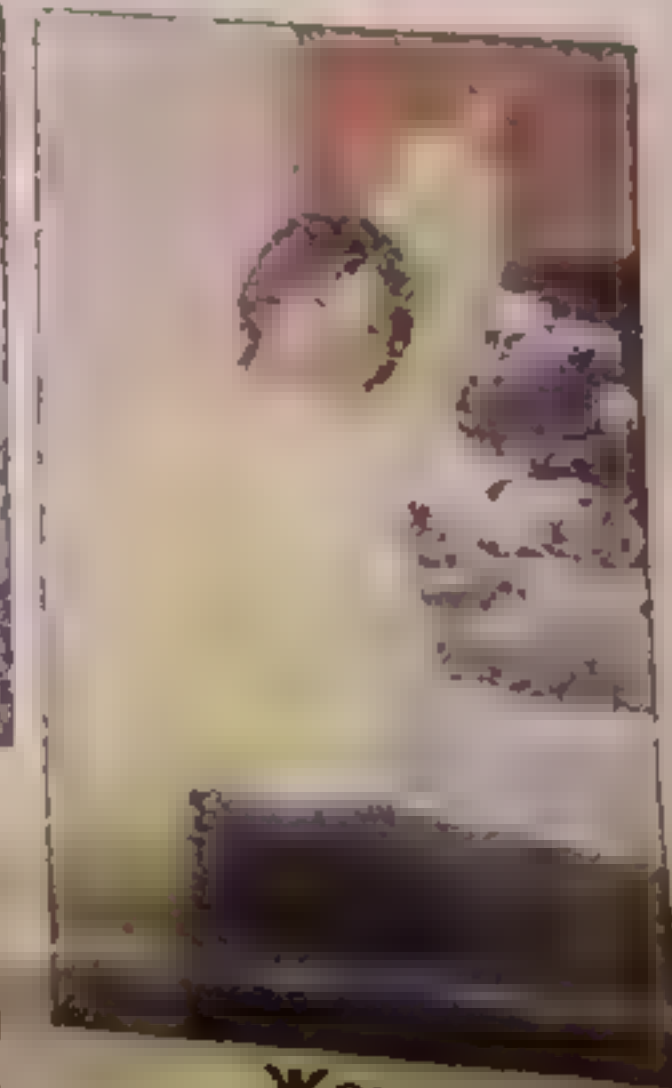
"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет



Семья БОРЗЕНКО

**3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливицы, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие. Призы по 250 рублей



Жена  
ЛАЗАРЕНКО



ется в основном на приготовлении бутербродов.

- Вообще-то я не могу произнести слово "готовить" при моей жене Роксаночке. Вот она готовит фантастически! И с таким вдохновением, и так вкусно! Ну, по мне это видно, вы же знаете, какой я. Из того, что она готовит лично для меня, я очень люблю окрошку. Это наше национальное блюдо, которое многие в мире просто не в состоянии понять. Для окрошки нужен квас, а в него кладется все, что есть в доме хорошего и свежего. Если это еще сдобрить сметаной и хорошей рюмкой водки, то эффект потрясающий! По-моему, лучше еды нет и быть не может, особенно в жаркую летнюю погоду. Никто еще не изобрел ничего вкуснее, чем окрошка.

Зимой я люблю пельмени. И конечно же то, что Роксана привезла с собой, живя в детстве в Ташкенте в кругу узбеков, евреев, русских, украинцев. Там у каждого была своя кухня. Армянская девочка выходила в большой двор, где все собирались, и наблюдала, как готовят. Каждый из своих запасников вынимал какой-то рецепт, и она многое запомнила и все умеет готовить. Кстати, она великолепно готовит плов.

Плов надо делать только на улице. У нас дом за городом, где это таинство происходит.

Все, что для плова нужно, привезено из Ташкента, - настоящие котлы, настоящие печки, настоящие мешалки, которыми надо подбрасывать рис, вертеть мясо. И знаете, что интересно? Рецепт плова совершенно обычный, который есть в любой поваренной книге.

Но для приготовления этого блюда нужно еще иметь зоркий глаз, опыт, ингредиенты. И конечно... талант.

Когда Роксана собирается делать плов, она выбирает для него продукты сама, никому не доверяет. Она мне не говорит: "Мишенька, принеси пять пакетов риса!" Нет, она покупает рис сама и какой-то особый, длинный. И мясо тоже выбирает на рынке особенно тщательно. Лучше всего, конечно, идет барашек. А все принадлежности к плову - сухие травы, определенная морковь, какие-то пузырьки с

крышечками - покупаются в Ташкенте на Алайском базаре. И вкус плова, да и всего, куда добавляются эти приправы, необыкновенный.

Бывает, очень редко, когда Роксана мне говорит: "Мишенька, сделай мне какой-нибудь бутербродик!" Я ухожу на кухню, закрываюсь там и делаю огромное количество разных бутербродов. И уж тут моя фантазия не знает границ. Здесь может быть бутерброд с сыром и бананом. Сначала хлеб мажут сливочным маслом, на него кладут нарезанные кружочками бананы, сверху - сыр, который посыпается укропом. Попробуйте, необыкновенно вкусно! Можно сыр "Виолу" использовать для того, чтобы все это держалось и не падало. Потом отварное мясо, порезанное кусочками. И обязательно зелень. Я иногда делаю бутерброды для рыбалки. Разрезаю вдоль французский батон, мажу его маслом или "Виолой", а сверху кладу кусочки сыра, колбасы и все, что продается в магазинах. А чтобы эта "флейта" держалась в руках, я ее всю "прошиваю" зеленым луком. Делаю дырочки и продеваю туда длинные перья зеленого лука: это очень удобно на природе, когда держишь удочку, и чтоб ничего не соскальзывало. Это такой шаловливый бутерброд.

Записала  
Наталья САВВАТЕЕВА.

бы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет

### Семья БОРЗЕНКО

3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливчики - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 8 июля 2002 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

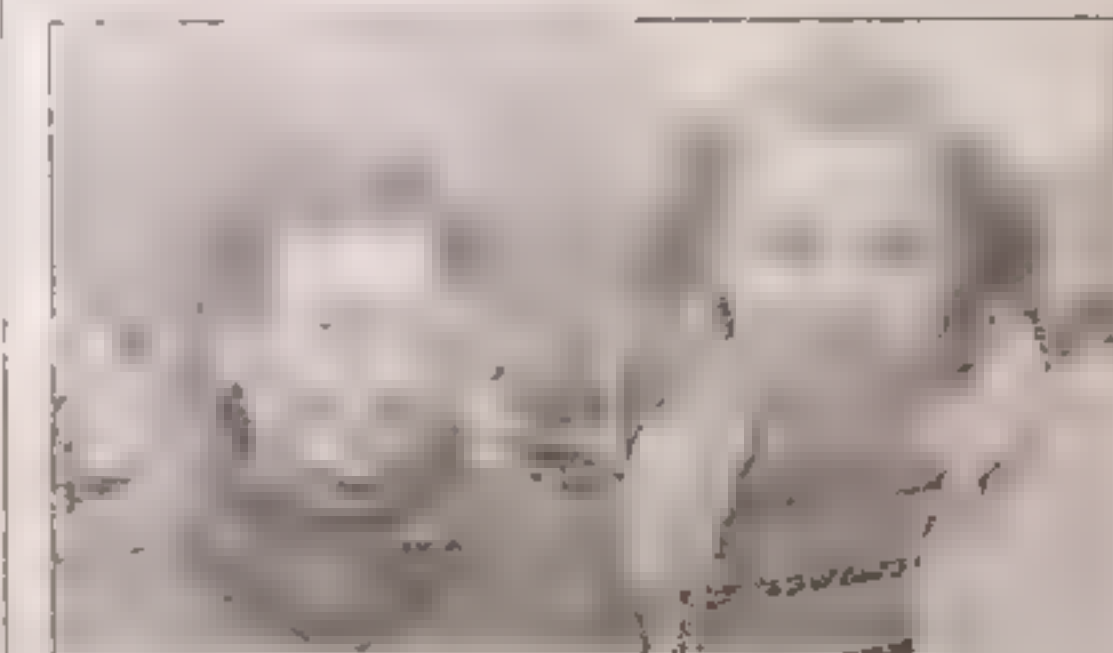
По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 25 за прошлый год в счастливую дюжину попали Татьяна Алексеевна БОРЗЕНКО из с. Терпугово Курганской области, Вера Петровна ГУЙО из с. Редкая Дубрава Алтайского края, Алла Ивановна ДРИНДИК из д. Гологузка Псковской области, Светлана Николаевна ЕСАКОВА из г. Острогожск Воронежской области, Светлана Петровна ЖЕЛЕНКОВА из г. Андреаполь Тверской области, Галина Михайловна КУРЯТНИКОВА из Читы, Евгения Валерьевна ЛАЗАРЕНКО из Омска, Татьяна Васильевна МОСКАЛЕВА из Оренбурга, Юлия Анатольевна ТАТАРЕНКО из с. Таловка Волгоградской области, Оксана Николаевна ХЛЕБНИКОВА из Москвы, Александр Юрьевич ЧУДИНОВ из г. Чусовой Пермской области и Виктор Константинович ШЕСТАКЕВИЧ из г. Шахтерск Сахалинской области.



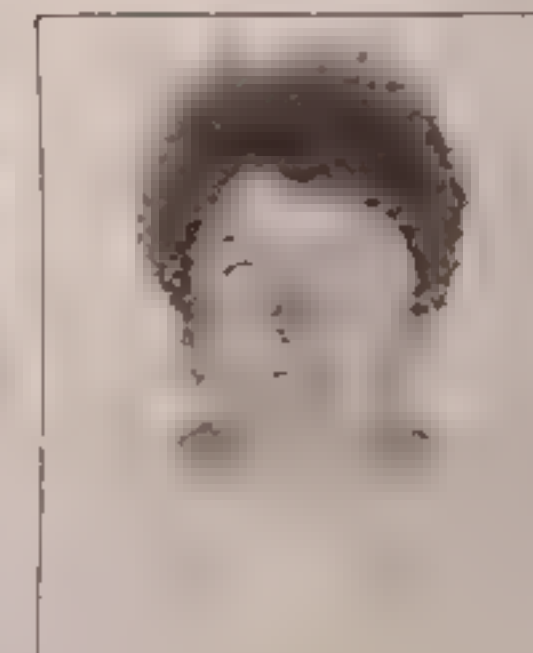
Александр ЧУДИНОВ  
с сыном Игорем



Галина КУРЯТНИКОВА



Светлана Николаевна ЕСАКОВА  
с дочерью Еленой



Вера Петровна ГУЙО

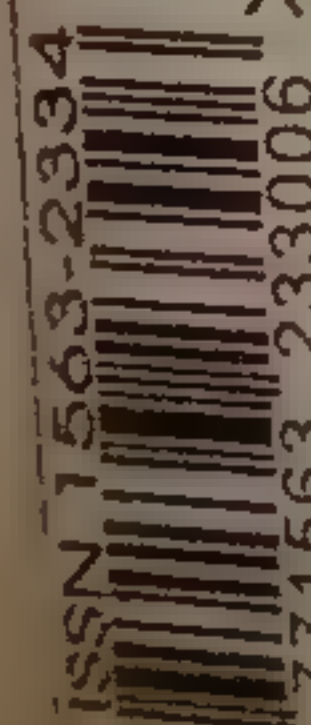
Поздравляем победителей!

## ПОТОРОПИТЕСЬ ПОДПИСАТЬСЯ

Надеемся, что "Друг дома" стал вашим надежным советчиком и помощником. Таким он намерен оставаться и впредь.

А чтобы получать любимую газету без хлопот и проблем, советуем вам прийти до почты, взять Объединенный каталог ГК РФ по телекоммуникациям "Подписка-2002" (он зеленого цвета), открыть 1-й том на 83-й странице, найти наш индекс - 34199 и оформить подписку на II полугодие 2002 года.

С "Другом" - не расставайтесь!



ISSN 1563-2334  
9 771563 233006

### "Друг дома" № 23

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 08.07.2002 г.





*Как правило, большинство психологов, педагогов и родителей знакомы с многочисленными методиками тестирования дошкольников с помощью их рисунков. Действительно, глядя на детские изображения членов семьи, несуществующих животных, домов и деревьев, можно получить весьма достоверное представление о психологическом состоянии ребенка. Однако с помощью рисования, музыки и даже некоторых драматических навыков можно проводить не только диагностику, но и определенную психологическую коррекцию. О том, как это можно сделать, рассказывает психолог Эля ПРОКОФЬЕВА.*

## ДОКТОР ТЕАТР

Дело в том, что сейчас уже можно говорить о таком направлении в педагогике, как арттерапия - то есть лечение с помощью развития творческих способностей ребенка. Другими словами, каждый ребенок - изначально очень творческая личность. Поэтому, используя богатые от природы фантазию и воображение, недостаток жизненного опыта (благодаря которому недостаток реальных образов восполняется придуманными), способность воспринимать сказочные образы как реальные, можно скорректировать очень многие психологические проблемы.

Специалисты используют такой прием: для того чтобы избавить ребенка от мучающих его страхов и переживаний, предлагают малышу нарисовать свой страх (как правило, это получается угловатое страшилище в темных тонах), а затем помять, порвать или сжечь рисунок, тем самым символизируя победу над страхом.

Можно попросить ребенка нарисовать свои эмоции, чувства (грусть, радость, капризы, боль, неуверенность). Кстати, если ребенок не очень любит рисовать, то можно попросить его вместо рисунка описать словами, составив небольшой рассказ, показать, если он более склонен к драматическому искусству, а если он учится музыке - подобрать подходящую мелодию.

Еще одним очень эффективным методом "лечения творчеством" являются так называемые ролевые игры - их суть найти ту роль, которая поможет ребенку справиться с беспокоящей его проблемой. Например, ребенок, абсолютно замыкающийся в присутствии взрослых, стесняющийся сказать хоть слово, будет прекрасно рассказывать стихи и даже сыграть героя сказки в кукольном театре. При этом он проявляет недюжинный артистический талант.

Для многих первоклассников очень большой пробле-

мой бывает выйти к доске и ответить даже прекрасно выученный урок. Происходит это от того, что малыш дискомфортно чувствует себя в роли отвечающего, оцениваемого человека. Поэтому попробуйте предложить ему представить себя артистом, выступающим на сцене, учителем, объясняющим урок. Иногда это прекрасно помогает. Используя тот же метод, можно привить ребенку необходимые навыки. Например, чтобы приучить девочку к аккуратности, поиграйте с ней в Золушку, которая убирает дом своей мачехи, а на самом деле собирает свои игрушки, перед ужином расставляет тарелки.

Многие дети отказываются спать без родителей, не любят одни оставаться в темной комнате. И эту проблему можно решить, предложив ребенку представить себя следопытом, живущим в палатке в диком лесу и выслеживающим неприятеля, отважным разведчиком, высаженным на неведомую

планету, странствующим рыцарем, совершающим дальний поход. Если ребенок боится темноты, можно оставить включенным ночник - это будет свет от костра.

Ребенок не хочет лечиться. Это происходит только потому, что у родителей не хватает фантазии. Заставляя малыша дышать над картошкой, дайте ему фонарик и предложите представить себя маленьким гномиком, воином, охотником, путешественником, вынужденным скрываться от непогоды в пещере или палатке. Делая содовую ингаляцию, предложите малышу рассмотреть фигурки из пузырей, которые получаются в результате опускания соды в кипящую воду. Нанося на грудную клетку йодовую сетку, не полнитесь нарисовать ее в виде забора или клетки для тигра (тигра соответственно тоже нужно изобразить).

Опять же, с помощью игр можно показать ребенку на ошибки в его поведении, под-

готовить к какому-либо ответственному событию. Например, ваш ребенок излишне агрессивен, упрям, неконтактен и при этом стремится к лидерству. Проиграйте ситуацию, будто на лесной полянке (на космическом корабле, в волшебном городе), где все дружат и мирно играют, появился некий новичок, который хочет установить свои порядки. Причем совершенно необязательно, чтобы эта роль досталась ребенку. Скорее, наоборот. Таким образом, он как бы увидит себя со стороны. Или другая ситуация - ребенку предстоит визит к зубному врачу (вступительное собеседование в детский сад или школу, лечь в больницу). Проиграйте с ребенком эту ситуацию, опять же на примере сказочных героев. Например, пофантазируйте, как бы повел себя в этой ситуации Робин Гуд (отважный воин, Гарри Поттер или любой другой почитаемый ребенком персонаж).

Подобных примеров можно привести великое множество. Поэтому, подытоживая вышесказанное, хотелось бы еще раз напомнить взрослым, что вместо окриков и запретов, ограничений и наказаний можно предложить ребенку поиграть и в игре, пусть даже косвенно, указать на его ошибки.

Записала  
Таисия ЛЕБЕДЕВА.

## СИМВОЛ

## "ВЗРОСЛОСТИ"



навык ребенка, то есть

**Дети и деньги... Проблема эта волнует многих родителей. Давать ли детям деньги и сколько, как научить их распоряжаться деньгами и как объяснить, почему у одних денег много, у других - мало. Сегодня "на страницах "Друга дома" на эти вопросы отвечает психолог Алексей ИВАНОВ.**

тели будут самыми красивыми!

проблемой детского "смей-



# СИМВОЛ

## "ВЗРОСЛОСТИ"



навык ребенка, то есть умение общаться не по желанию, а по необходимости.

Количественную суть денег начинайте объяснять детям, когда они более или менее освоят счет, запомнят цифры, лет в 6-7. До этого достаточно обходиться категориями "много", "мало". Тем более что в 3-5 лет на свой вопрос "Откуда берутся деньги?" дети вполне довольствуются ответом: "Маме с папой их дают на работе". А вот через год-

ребенок обычно уже бывает с мамой-папой в магазинах и представляет, хотя бы в общих чертах, процесс обмена денег на товар. Почему бы не поиграть с ним дома "в магазин", а в реальном магазине не предложить самому что-нибудь купить? Конфетку, жвачку, машинку...

Объясните ему, что надо сказать продавцу, как взять сдачу. Это, кстати, разовьет социально-коммуникативный

два количественная сущность денег становится более конкретной: сверстнику Васе родители купили дорогую игрушку, почему ее не могут купить мои папа с мамой? Этот момент важно не упустить, ибо сейчас удобнее всего объяснить ребенку связь между работой, деньгами и потребностями человека. Например, есть профессии, за которые дают денег больше или меньше; чтобы найти хорошую работу, надо хорошо учиться; любую работу надо делать хорошо и так далее.

В этом же возрасте можно привлекать ребенка к планированию расходов, к составлению семейного бюджета. Так, услышав от родителей "денег нет", он не надуется, потому что будет представлять, куда, собственно, деньги деваются. Это, кстати, хорошая профилактика детского эгоизма: ребенок любит маму с папой и прекрасно поймет, что папе нужна новая рубашка, маме - туфли, пусть его роди-

**Дети и деньги... Проблема эта волнует многих родителей. Давать ли детям деньги и сколько, как научить их распоряжаться деньгами и как объяснить, почему у одних денег много, у других - мало. Сегодня на страницах "Друга дома" на эти вопросы отвечает психолог Алексей Иванов.**

тели будут самыми красивыми! Вообще сакраментальная фраза "денег нет" должна звучать как можно реже. Отказ купить что-либо должен быть мотивирован, только не так, как в старом анекдоте. Сын на прогулке просит: "Папа, я хочу мороженое!" Отец в ответ: "Я тоже хочу мороженое, но денег хватит только на пиво".

Крупные покупки для ребенка лучше планировать заранее: велосипед к лету, коньки к Новому году... И обязательно привлекайте малыша к процессу "первоначального накопления". Пусть заведет копилочку, откладывает деньги. Так ребенок приучится экономить, поймет, что такое выбор: есть шоколадки каждый день или потерпеть, но купить желанную вещь. В любом случае, процесс ожидания и накопления приучит ребенка спокойнее относиться и к деньгам, и к тем или иным ограничениям, связанным с их отсутствием.

Хотя тут есть очень серьезный "подводный камень": ребенок может превратиться в такого маленького Плюшкина, то есть страсть к "собираанию денежек" станет манией. Он будет клянить "денежку" у дядей и тетей, дедушек и бабушек. А то и похлеще: начнет "зажиливать" сдачу в магазине, таскать оставленные без присмотра деньги. Как вести себя в этой ситуации? Ругать его не стоит, лучше объясните, что деньги в семье общие, и если он начнет класть в свою "кубышку" больше, то в один прекрасный день семье может не хватить на ужин. Вообще мне, как психологу, нередко приходилось сталкиваться с

проблемой детского "симптома" накопления. И в девяти случаях из десяти это было вызвано искренним желанием поскорее накопить денег на щенка или на ту или иную вещь: роликовые коньки, велосипед... Поэтому - пожалуйста - не ругайте его! Лучше искренне огорчитесь - ведь в этом возрасте ребенок очень боится расстроить папу с мамой.

Что же касается карманных денег, лучше не устанавливать ребенку конкретный "оклад жалованья" и уж, естественно, не привязывать сумму денег к его школьным успехам. Оптимальный вариант - ориентироваться на его друзей-сверстников: пусть он не чувствует себя в их компании "бедным родственником", но и не кичится тем, что богаче их. Если же такой возможности нет, определите уровень реальных нужд ребенка и, выдавая ему то или иное количество денег, постарайтесь объяснить, что возможности у всех разные, за разную работу папам и мамам других детей могут платить разные деньги. И опять-таки, тут уместно сказать, что, мол, хочешь в будущем получать побольше - учись получше сегодня. А вообще карманные деньги для ребенка 7-10 лет не столько возможность купить какой-нибудь приглянувшийся пустячок, сколько символ "взрослости", независимости. И ваше дело научить его правильно распоряжаться этими деньгами.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

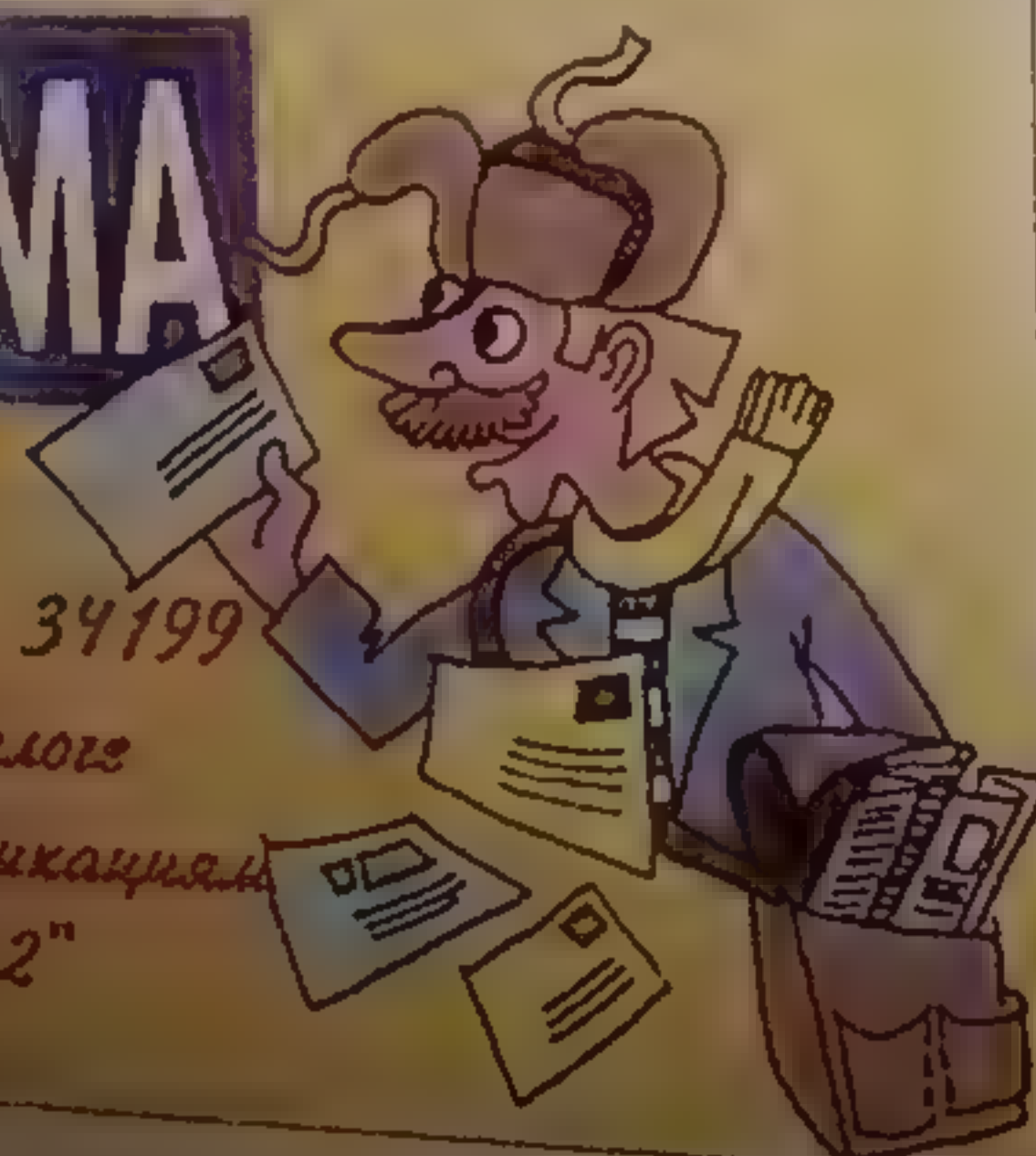
### ДРУГ ДОМА

Наш подписной индекс - 34199

в Объединенном каталоге

ЖК РФ по телекоммуникациям

"Подписка-2002"





"Он меня любит, - с гордостью в голосе утверждала Анна, - вы даже себе не представляете, как он меня любит!"

Мы - две ее подруги - сидели и молчали. Сказать нам было нечего, подобные фразы мы слышали от Ани уже не первый раз...

...Анна развелась с мужем почти пять лет назад. История была вполне типичная - учились вместе в одном классе, вспыхнула сильная первая любовь, такая, что коленки дрожали и земля просто уходила из-под ног. Михаил, муж Ани, устроился на работу, чтобы содержать молодую семью, а Анечка с первого же раза поступила в медицинский институт, она с детства мечтала об этой профессии. Прошло два года. Покрутившись в студенческой среде, она поняла, что ее супруг - личность довольно посредственная, интереса не представляющая. Да и о чем с ним говорить, честное слово, если он, придя со своего завода, рассказывал о каких-то новых станках и технологиях. В общем, кое-как дожили они до окончания Анной института, а потом мо-

подруг сначала "было то же самое, а потом мужик бросил семью, ушел жить к любимой женщине, и до сих пор они счастливы..."

Увы, но Сева, повстречавшись с ней какое-то время и уверяя, что она "единственная радость и отдушина", вернулся в лоно семьи с объяснениями: "Я не могу ее (жену) бросить, она такая болезненная, слабенькая, сразу пропадет, я же не сволочь... А ты, Анна, сильная, уверенная, деньги зарабатываешь. В общем, не пропадешь..."

Аня решила было вообще поставить крест на своей личной жизни: как-никак уже 30 скоро, но тут в ее жизни появился Олег. И именно про него она взахлеб рассказывала нам, что это действительно что-то "чистое, светлое и настоящее..."

Естественно, Олег был женат. И вправду сказать, роман оказался сильным и захватывающим, и наша подруга просто была уверена: скоро, вот-вот совсем скоро, они будут жить вместе... Эта история тянется уже пятый год. Олег обещает, она надеется. Кое-кто из при-

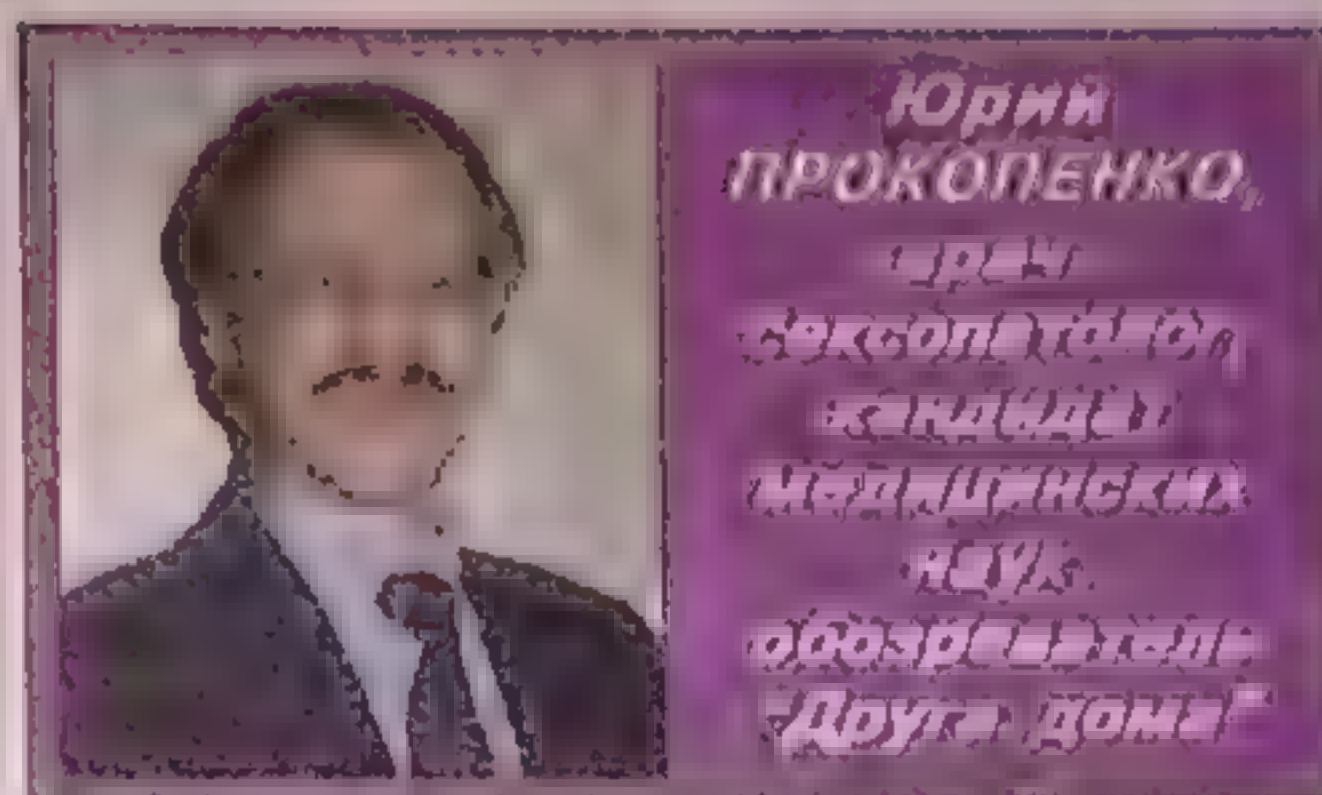
## НАДЕЖДА УМИРАЕТ ПОСЛЕДНЕЙ...

лодой специалист Анечка, устроившись на работу, съехала от надоевшего супруга в коммуналку, доставшуюся ей в наследство от тетки. "Ну все, - решила она, - теперь-то я найду подходящего мужчину для создания семьи - умного, целеустремленного, интересного... Вот только для нас нашего главного Петра Ивановича..."

Петр Иванович был мужчиной с раскрепощенной силой - молодой

ательничек видел его с женой в мебельном магазине - прекрасная пара, они улыбались друг другу, с интересом обсуждали, какой стол покупать в гостиную. Кстати, было слегка заметно, что жена Олега в положении. Но Аня никого не слушает. Она ждет и верит. Говорят ведь, что надежда умирает последней...

Такие женские истории, увы, отнюдь не редкость. Часто женщина находит себе



Юрий ПРОКОПЕНКО,  
председатель  
Общества  
медицинских  
наук  
обозреватель  
«Друга дома»

## МЫ ВЫБИРАЕМ, НАС ВЫБИРАЮТ...



Чтобы быть непохожими на других, мы стараемся следовать моде. Но ведь именно мода заставляет нас терять свое лицо и быть как все. Причем этот парадокс касается не только одежды, но и тех областей поведения, о которых мы не думаем, как о подвластных моде.

Например, мы выбираем сексуального партнера именно в угоду моде - по одежде, фигуре, а потом убеждаемся, что не это главное в понимании друг друга.

Почему скромно одетая и не слишком красивая (а то и откровенно некрасивая) женщина порой привлекает массу ухажеров, а стильная, красивая, прекрасно одетая мается в одиночестве? Говорят - "в ней

чина выберет ту женщину, которая воспринимает его взгляды, позы и другие микросигналы положительно, а не отрицательно. А вот женщина, которая в каждом жесте или слове видит насмешку, скорее всего, будет одинока еще очень долго. Ведь при этом все ее мельчайшие жесты и движения, мимика лица, все тело словно говорят: "Да кому я нужна, все это только насмешка надо мной..." Причем если откровенно не нравящимся мужчинам эта немая сигнализация направляется вполне осознанно, то в большинстве случаев сама эта женщина может и не подозревать, какие микросигналы она посылает окружающим ее мужчинам.

бором начинают руководить не глубинные мотивы, а приобретенные комплексы - начинается сбой.

Маменькин сынок, заласканный и забытый собственной матерью, как правило, ищет объект для заботы - женщину еще более слабую, чем он сам. Конечно, на ее фоне он может проявить себя героем. Но подсознательно его тянет к женщинам типа матери, которые сами будут о нем заботиться. Пойдя на поводу разума, он может жениться на слабой девушке, но вскоре убедится, что двум слабым хорошая семья не создается. А выбирая партнерш-наседок, он всю жизнь будет стремиться к свободе, удивляясь, по-



# НАДЕЖДА УМИРАЕТ ПОСЛЕДНЕЙ...

лодой специалист Анечка, устроившись на работу, съехала от надоевшего супруга в коммуналку, доставшуюся ей в наследство от тетки. "Ну все, - решила она, - теперь-то я найду подходящего мужчину для создания семьи - умного, целеустремленного, интересного... Вот взять хотя бы нашего главного врача Петра Ивановича..." Петр Иванович был мужчиной в расцвете сил - молодой, здоровый, красивый. Только вот имел жену Машу и дочку Верочку. "Ну и что, - рассуждала Аня, - я же лучше, отобью, уйдет ко мне, будем жить вместе". Она ухаживала за Петром как умела: пекла специально для него пирожки, то и дело бегала за советом ("Только вы, Петр Иванович, можете мне помочь, объяснить, подсказать..."). Не забывая при этом кокетливо поддернуть халатик и продемонстрировать гладкие наливные колени. И, о радость, Петр наконец-то увидел, что перед ним молодая красивая женщина. Они стали встречаться. Так прошел год. Петр всю жизнь называл Анечку "любимой", "единственной радостью" и, тяжело вздыхая, все время задавался вопросом: "Ну почему же мы раньше не встретились?..." И вот тогда она поставила вопрос ребром: или - или. Или она, или я. Или любовь до гроба и совместная жизнь - или вообще ничего. Петр мучился долго, не решаясь ни поговорить с женой, ни расстаться с Анной. Закончилась эта история тем, что его супруга, что-то узнав, закатила мужу страшный скандал. И он в ту же секунду сообщил своей подруге, что "вынужден остаться с женой, ведь не могу же я бросить дочку в этом возрасте..."

Анечка осталась одна, но переживала не очень долго и... нашла Севу. Он был прекрасен во всех своих проявлениях, кроме одного - был женат. Но Анна не отчаивалась. Она с жадным любопытством слушала истории приятельниц о том, как у их

приятельниц видел его с женой в мебельном магазине - прекрасная пара, они улыбались друг другу, с интересом обсуждали, какой стол покупать в гостиную. Кстати, было слегка заметно, что жена Олега в положении. Но Аня никого не слушает. Она ждет и верит. Говорят ведь, что надежда умирает последней...

Такие женские истории, увы, отнюдь не редкость. Часто мужчина находит себе женщину на стороне вовсе не потому, что хочет жить с ней вместе. А просто, чтобы иметь некую отдушину, которая, кстати, служит хорошим укреплением для его брака. Это нужно понимать и не возлагать особых надежд на эти отношения, терзая мужчину своими "или-или". Либо принимать все как есть, либо нет.

Но часто бывает и так, что только женатые мужчины "попадают" именно тем женщинам, которые на самом деле (что бы они ни говорили) вовсе не собираются заключать брак и иметь семью. Поэтому они, порою сами этого не осознавая, находят "неподходящих" кандидатур - дескать, я бы рада, да вот он... В таком случае женщина должна понять, что на самом деле так страшит ее в семейной жизни и соответственно что мешает ей сделать подходящий выбор. Чаще всего это бывает либо неудачная первая любовь, либо родительские программы (к примеру, родители девочки постоянно ругались, и она усвоила установку: "в браке нет ничего хорошего"), либо инфантильность, нежелание стать взрослой и нести ответственность за свою семью, свой дом, либо просто страх перед мужчиной, неумение строить с ним открытые партнерские отношения. Причин много, и важно понять, какая именно у вас, чтобы справиться с этим. А потом - найти достойного, но неженатого.

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

Чтобы быть непохожими на других, мы стараемся следовать моде. Но ведь именно мода заставляет нас терять свое лицо и быть как все. Причем этот парадокс касается не только одежды, но и тех областей поведения, о которых мы не думаем, как о подвластных моде.

Например, мы выбираем сексуального партнера именно в угоду моде - по одежде, фигуре, а потом убеждаемся, что не это главное в понимании друг друга.

Почему скромно одетая и не слишком красивая (а то и откровенно некрасивая) женщина порой привлекает массу ухажеров, а стильная, красивая, прекрасно одетая мается в одиночестве? Говорят - "в ней есть изюминка", но не могут описать ее, хотя мы согласно киваем головой, если знаем эту даму лично. Мы произносим слово "сексапильность", но четко понимаем, что это вовсе не то же самое, что правильные черты лица или плавная линия бедер. А что же? Чем привлекают нас женщины и могут ли они этим управлять?

Большинство мужчин и женщин выбирают сердечного друга или интимного партнера бессознательно. Если в процессе начинает принимать участие голова, то это либо своеобразная торговля собой, либо невротические переживания, одинаково снижающие вероятность правильного выбора.

Естественное поведение проявляется неконтролируемыми микросигналами - в осанке, позе, разговоре, жестах, одежде, да практически во всем, что относится к понятию "это я". Точно так же неконтролируемо мы реагируем на окружающую действительность, на людей и их поступки. То есть общение идет на двух уровнях: мы видим друг друга, разговариваем или молчим, что-то вместе делаем или просто стоим рядом, а подсознание трудится, оценивая собственные микросигналы человека и его реакции на мое поведение. И в какой-то момент подсознание убеждается в том, что микросигналы совпадают, что мое поведение встречается положительную оценку, а не встречается в штыки или с насмешкой. Тогда я могу сделать шаг навстречу тому, кто уже реагирует на меня положительно, - и это не будет воспринято отрицательно.

Получается, что поведенческий отзыв женщины не должен отталкивать. То есть муж-

чина выберет ту женщину, которая воспринимает его взгляды, позы и другие микросигналы положительно, а не отрицательно. А вот женщина, которая в каждом жесте или слове видит насмешку, скорее всего, будет одинока еще очень долго. Ведь при этом все ее мельчайшие жесты и движения, мимика лица, все тело словно говорят: "Да кому я нужна, все это только насмешка надо мной..." Причем если откровенно не нравящимся мужчинам эта немая сигнализация направляется вполне осознанно, то в большинстве случаев сама эта женщина может и не подозревать, какие микросигналы она посылает окружающим ее мужчинам.

Но овладеть своей микросигнализацией практически невозможно. Даже когда женщине кажется, что она очень хорошо общается с мужчиной, по полной программе привлекает его, старается познакомиться и понравиться, мужское подсознание легко распознает подделку и сигнализирует: это не то, будь осторожен. Другое дело, что к этой информации большинство из нас не прислушивается, считая, что прекрасно разбираются в людях и способны умом оценить искренность партнера. Увы, лишь подсознание делает это безошибочно, а вот чем больше в процессе принимает участие разум, тем меньше остается искренности, а все больше собственного опыта, который далеко не всегда бывает прав.

Чтобы микросигналы были привлекательными, они должны быть искренними. Это значит, что для того, чтобы привлечь мужчину (или мужчин), к нему нужно почувствовать действительное расположение и всей душой хотеть его внимания, близости (в любом смысле этого слова), общения, любви. То есть будьте искренни в своем влечении к данному мужчине - и это не останется незамеченным.

В процессе дальнейшего общения с избранником мы оцениваем уже не только внешность, но и черты личности. Если они также совпадут с нашими неосознанными установками, то появившееся с первого взгляда сексуальное влечение усиливается.

Но еще раз повторю, что эта слаженная система работает, лишь когда люди не вмешиваются в нее, следуя только своей интуиции. Как только вы-

бором начинают руководить не глубинные мотивы, а приобретенные комплексы - начинается сбой.

Мамынькин сынок, заласканный и забитый собственной матерью, как правило, ищет объект для заботы - женщину еще более слабую, чем он сам. Конечно, на ее фоне он может проявить себя героем. Но подсознательно его тянет к женщинам типа матери, которые сами будут о нем заботиться. Пойдя на поводу разума, он может жениться на слабой девушке, но вскоре убедится, что двум слабакам хорошую семью не создать. А выбирая партнерш-наседок, он всю жизнь будет стремиться к свободе, удивляясь, почему ему не везет. На самом деле, если бы мужчина сумел разобраться в корнях своих влечений, он был бы более спокоен и не пытался бы бороться с судьбой.

Так что женщины, пользующиеся успехом у мужчин, сами испытывают к ним искренний интерес (хотя и не всегда сексуальный), а потому и становятся предметом внимания.

Секрет сексапильности не сложен: будьте внимательны к мужчинам, просто как к интересным людям, независимо от наличия машины или квартиры, стремления выйти замуж и других социальных интересов. Заинтересуйтесь им от души - и он заинтересуется вами. Это неизбежно. Ведь для человека интерес к нему гораздо важнее интереса к тому, что его окружает, важнее секса, важнее доходов, важнее всего остального.

И неважно, кто именно проявляет искренний интерес - модная женщина или нет, молодая или не очень. Главное - искренность чувства, внутренняя близость, совпадение чего-то глубинного, что возможно только на основе полного доверия и бескорыстия.







## МОЛОДИЛЬНАЯ КРАПИВА

Омолодить кожу можно с помощью огуречного крема. Очистите и натрите на мелкой терке огурец. Затем распустите на водяной бане 15 г белого воска, добавьте 50 г миндального масла и огуречную массу. Посуду накройте крышкой и поставьте на слабый огонь. Через час снимите и охладите. Крем используйте для питания и отбеливания увядающей сухой кожи.

Для укрепления волос используют настой ромашки с медом.

20 г сухих цветков ро-

машки лекарственной залейте 8 стаканами кипящей воды, поставьте на 15 минут на водяную баню, затем снимите и оставьте для медленного охлаждения на 40-50 минут, после чего процедите, остаток отожмите, добавьте к полученному настою 3 чайные ложки меда и размешайте до полного растворения. Предварительно вымытые и слегка обсушенные полотенцем волосы смочите полученным настоем. Через 40-50 минут волосы промойте теплой водой без мыла. Делайте эту процедуру при жирных волосах раз в неделю, а при сухих - раз в 12 дней.

Освежить сухую кожу мож-

но с помощью цветочного крема. Пропустите дважды через мясорубку свежие листья крапивы, рябины, петрушки, смородины, лепестки розы и жасмина, взятые в равных количествах. Расплавьте в эмалированной кружке 50 г маргарина и 10 г пчелиного воска, добавьте к ним столовую ложку растительного масла, чайную ложку масляного раствора витамина А и 10 г кашицы растений. Все тщательно разотрите и используйте полученный крем для ухода за сухой увядающей кожей.

Людмила КУНШИНА.  
г. Котельниково  
Волгоградской области.

## ЦВЕТОЧНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Избавиться от головной боли можно с помощью густого отвара груш, который обычно используют для примочек. Можно пить 3 раза в день по четверти стакана отвара травы зверобоя. Для его приготовления столовую ложку травы залейте стаканом кипятка, прокипятите 15 минут и процедите. При систематических головных болях рекомендуют принимать 3 раза в день



## КОСМЕТИКА ОТ БАБУШКИ

Взгляните на старые фотографии. Какие красивые лица!

Наши бабушки не жалели сил, чтобы всегда выглядеть превосходно. Их способы сохранения красоты можно с успехом порекомендовать и сегодня.

Густым рисовым отваром, предварительно остудив его и размешав с небольшим количеством кипяченой воды, протирайте кожу лица 2 раза в день.

Чтобы лицо не теряло свежести, протирайте его мякотью арбуза.

Для уменьшения отечности под глазами прикладывайте на глаза мелко тертый картофель на 20-30 минут, после чего снимите и протрите лицо настоем ромашки.

Для смягчения и отбеливания кожи используйте све-

жеприготовленный сок капусты.

Кашицу из листьев капусты смешайте с простоквашей и нанесите на кожу лица на 10 минут, после чего снимите влажным тампоном.

Отваром из петрушки можно отбеливать кожу, смягчить и придать свежесть. 4 горсти свежей петрушки мелко нарежьте и залейте стаканом крутого кипятка. Через час лосьон готов.

Чтобы придать губам мягкость и вернуть натуральный здоровый цвет, протрите их медом, огуречным или морковным соком.

Галина ЗВЕРЕВА.  
г. Зея Амурской области.

## НАСТОЙКА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Копытень европейский - маленькое приземистое растение, способное творить большие чудеса. Главное его достоинство в том, что оно отбивает тягу к алкоголю, вы-

кольным растением - тимьяном ползучим копытень можно использовать и в сухом виде. Для этого оба растения смешивают, измельчают в порошок и половину чайной

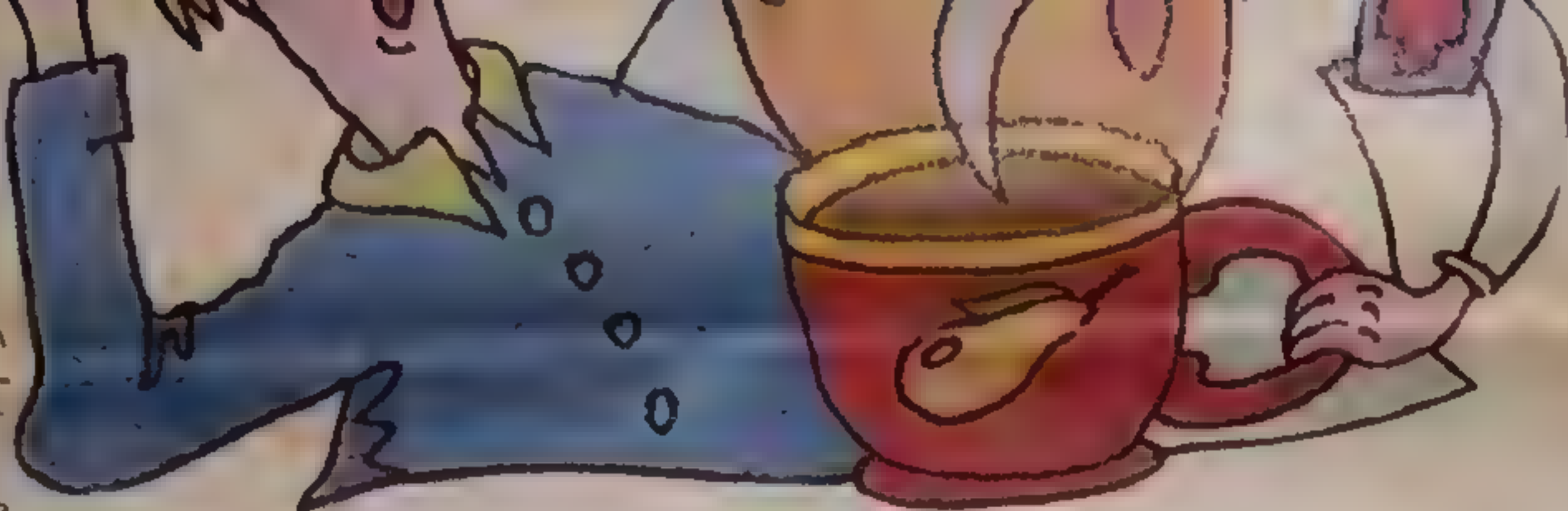


пить 3 раза в день по четверти стакана отвара травы зверобоя. Для его приготовления столовую ложку травы залейте стаканом кипятка, прокипятите 15 минут и процедите. При систематических головных болях рекомендуют принимать 3 раза в день по четверти стакана сока сырого картофеля. Помогает также в тех же дозах сок черной смородины и калины.

От подагры можно избавиться, если делать компрессы из отвара цветов, коры, листьев корня бузины черной. 15-20 г сухого растения заварите стаканом кипятка и настаивайте 30 минут.

Пяточные шпоры исчезнут, если в течение 10 дней парить ноги в таком растворе: на 5 л воды добавьте 400 г соли и пол столовой ложки пищевой соды. Этот раствор можно использовать 2-3 дня, а потом сделать новый.

При гриппах и простудах хорошо помогает такой сбор.



На 2 стакана лекарства возьмите 50 мл черносмородинового сока, 150 мл сока бузины, 150 мл воды, столовую ложку меда. Черносмородиновый сок, воду и сок бузины нагрейте в кастрюльке, добавьте мед и размешивайте до тех пор, пока он полностью не растворится. Пейте этот отвар как можно более горячим.

При изжоге, болях в области кишечника, печени, желчного пузыря, расстройствах желудка помогает настой из корня ириса. Для приготовления этого лекарства 15 г измельченного сухого корня ириса залейте стаканом кипятка, настаивайте ночь, по-

том процедите. Принимайте лекарство по столовой ложке 5 раз в день. Это лекарство очень помогло моему брату, страдавшему от болей.

Когда дочь моего друга перекупалась в речке, и вечером у нее сильно разболелось ухо, помог еще один старинный рецепт. В больное ухо закапали 2 капельки сока репчатого лука - и через 30-40 минут боль прошла. А наутро боли уже не было совсем. Однако для закрепления лечения можно еще закапать.

**Николай ТРИФОНОВ.**  
г. Вязники  
Владимирской области.

## ПРИВЫЧЕК

Копытень европейский - маленькое приземистое растение, способное творить большие чудеса. Главное его достоинство в том, что оно отбивает тягу к алкоголю, вызывая рвоту, понос и последующее отвращение к выпивке.

В растении применимо все: листья, корни, корневища. Благодаря дубильным веществам и крахмалу, органическим кислотам и эфирным маслам копытень находит широкое применение в антиалкогольной практике. Вот несколько рецептов приготовления лекарства из этого растения.

Один грамм листьев (чайная ложка) настаивать 2 часа в стакане холодной кипяченой воды, потом процедить. Пить по столовой ложке два раза в день.

Два грамма корневищ настаивать 2-3 часа в стакане воды, процедить. Пить по столовой ложке два раза в день. В смеси с другим антиал-

когольным растением - тимьяном ползучим копытень можно использовать и в сухом виде. Для этого оба растения смешивают, измельчают в порошок и половину чайной ложки добавляют в любые блюда как приправу. Если алкоголик или наркоман не хочет лечиться добровольно - делать это можно тайком от него. После нескольких приемов смеси у больного начинаются рвота или понос либо и то и другое вместе, и ваш больной постепенно отвыкает от спиртного.

**Владимир ЧЕРКАШИН,**  
православный  
целитель-травник.

Автор готов поделиться растением свежего сбора со всеми желающими. Достаточно написать по адресу: 400009, Волгоград-9, д/в Владимиру Борисовичу Черкашину. Просьба вложить 2 конверта для ответа и дальнейшей переписки.

К Диетфарм - философия здоровья

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...



...что жиры не всегда приносят вред организму? Есть такая категория жиров, которая является жизненно необходимой. Это полиненасыщенные жирные кислоты, которые называют незаменимыми. Имеются два таких вещества: омега-6 и омега-3. Они не синтезируются человеческим организмом, и поэтому должны поступать извне. Соотношение их в норме должно быть как 4 к 1. Сейчас же в рационе россиянина соотношение омега-6 к омега-3 находится в пределах 10-20 к 1.

Переизбыток омега-6 и катастрофический недостаток омега-3 приводит ко многим болезням, поэтому включение в свой рацион препарата **РИБАСАН ФОРТЕ**, который представляет собой насыщенный источник омега-3 кислот, позволит вам ликвидировать не одну проблему со здоровьем. Препарат получен из особо ценных в пищевом отношении лососевых рыб.

**РИБАСАН ФОРТЕ:**

- повышает жизненный тонус;
- улучшает работу сердечно-сосу-

дистой системы, способствует нормализации артериального давления, уменьшает уровень холестерина и жира в крови, препятствует образованию тромбов;

- повышает иммунитет, помогает при вирусных болезнях;
- используется при лечении кожных болезней, в т.ч. псориаза;
- оказывает положительный эффект при артритах и мигренях;
- улучшает внешний вид кожи, предохраняет ее от высыхания и шелушения.

**РИБАСАН ФОРТЕ** улучшит состояние вашего организма и внешний вид, повысит иммунитет и предотвратит многие заболевания.

**РИБАСАН ФОРТЕ - это помощь в лечении и профилактика. Начните сейчас - и вы не ошибетесь!**

Горячая линия: (095) 208-40-59.

Бесплатная доставка:

(095) 755-93-95.

Справочная "Медицина для Вас": (095) 241-41-42 или 241-77-72.

[www.dietpharma.ru](http://www.dietpharma.ru)

Пер. уд. МЗ РФ № 001723.И.276.06.2000.



## ВОСКОВАЯ МАЗЬ

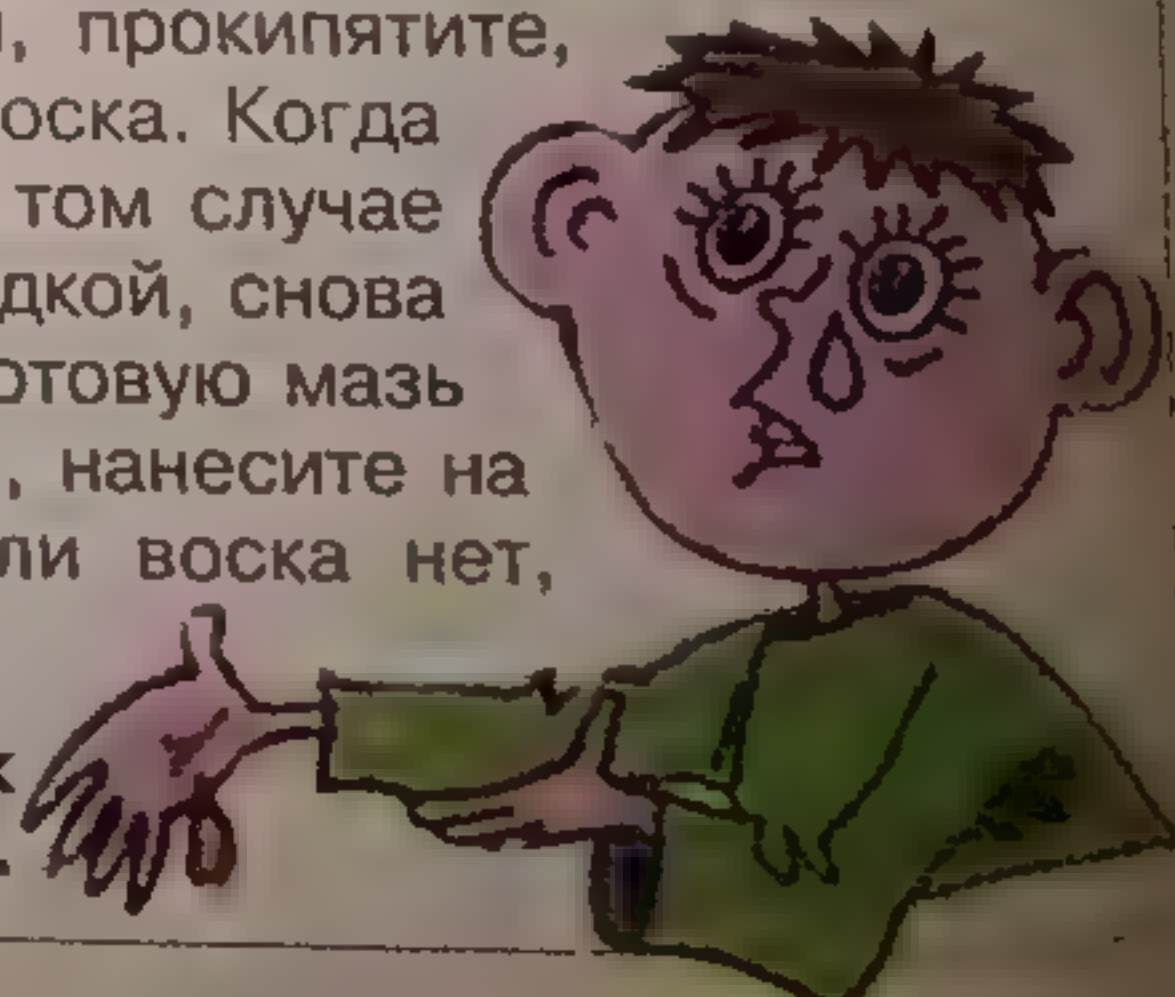
Я хочу рассказать о способе приготовления очень недорогой, но эффективной мази для заживления ран.

Возьмите 50 г растительного масла, большую луковицу, небольшой кусочек воска.

Масло раскалите в баночке или кружке, погрузите в него луковицу, разрезанную на 4 части, прокипятите,

отделите масло от лука и положите кусочек воска. Когда мазь остынет, она получится как вазелин. В том случае если вы сначала приготовите ее слишком жидкой, снова разогрейте и положите еще кусочек воска. Готовую мазь берите стерильной лопаточкой или ложечкой, нанесите на стерильный бинт и приложите к ране. Если воска нет, можно использовать церковную свечу.

**Ольга МАТВЕЕВА.** г. Рубцовск  
Алтайского края.





## ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ РЕБЕНОК

*Постоянные простуды - бич многих семей в любое, даже теплое, время года. Как избавиться от надоевших ОРВИ? Прислушайтесь к советам врача-педиатра из Минска Геннадия МЕТЕЛЬСКОГО.*

- Ребенок обычно легко переносит жар, его трудно удержать в постели. Не спешите сбивать температуру аспирином, особенно производства СНГ. Если температура не выше 38 градусов, то до прихода врача ее сбивать не следует. При повышенной температуре организм лучше борется с инфекцией. Можно обтереть тело ребенка водкой, на голову положить смоченную в холодной воде и отжатую салфетку, пить воду с лимоном или клюквенным соком.

Если ребенок кашляет, используйте в качестве ингалятора грелку. Налейте в нее горячий отвар ромашки, шалфея, мать-и-мачехи. Или такой состав: чайная ложка соды, пол чайной ложки соли, чайная ложка подсолнечного масла. Грелку оберните полотенцем, проверьте, не слишком ли горячий пар, и, посадив ребенка рядом с собой или на колени, покажите, как дышать над раструбом.

Хорошее средство от кашля: два банана, протерев через сито, положите в кастрюлю, добавьте чашку горячей воды с сахаром, снова подогрейте и пейте мелкими глотками. Парьте обязательно руки! В 40-градусную воду опустите предплечья ребенка, укройте по шею полотенцем и держите так 10 минут. Когда щеки малыша порозовеют, появится испарина, процедуру прекратите.

Не кутайте ребенка - температура поползет вверх. Если кашель не дает заснуть вечером, поможет стакан горячей воды с тремя каплями йода.

От кашля можно вместо таблеток пить мед, капустный отвар или луковый сок.

У вас дома нет лекарственных трав? Жаль, потому что они повышают лечебный эффект меда. Если же их нет, делайте так: растворите ложку меда в стакане горячего молока или крепкого чая, добавьте сок половины лимона. Давайте ребенку на ночь. Не упустите только, пожалуйста, момент, когда он начнет потеть, - тут нужно как можно быстрее переодеть малыша в сухое.

Но кашель не всегда следствие простуды. В наше время "болезнь века" - аллергия - поражает, к великому сожалению, не только взрослых, но и малышей и выражается нередко в аллергическом насморке, астматическом бронхите, который, если вовремя не захватить, может привести к тяжелому заболеванию - астме. Ребенок-аллергик должен находиться под наблюдением врача-специалиста, все указания которого нужно строго выполнять. Я же хочу предложить два рецепта лекарств, которые при астматическом бронхите смягчат кашель, облегчат дыхание, а если набраться терпения и провести весь курс лечения - дадут отличные результаты. Чайную ложку семян конопли измель-

чите, прокипятите в стакане молока, процедите и отожмите. Давайте по четверти стакана перед едой 2 раза в день малышам, 4 раза в день - детям старше восьми лет в течение 2-3 месяцев. И второй рецепт: во время цветения сирени соберите листья с куста, высушите их и заваривайте вместо чая. Поверьте, сиреневый чай - ароматный и вкусный, а уж пользу его вы оцените сами. Если у детей, склонных к аллергическим реакциям, появляются приступы лающего кашля с охриплостью и удушьем (ложный круп), срочно вызывайте детскую "скорую помощь". До приезда врача - горячие ножные ванны, теплое питье, грелка к ногам.

Больной ребенок нуждается в калии - главном "электролите" крови. Давайте побольше домашних соков из яблок, овощей. В магазинных соках много сахара, а сахар и соль усиливают склонность к аллергии. В период простуд ежедневно давайте поливитаминный препарат. Детям старше двух лет понравятся вкусные, как конфеты, жевательные поливитамины "Тролль". Особенно хорош детский поливитаминный комплекс "Джунгли", содержащий кальций, железо, магний, йод, цинк, медь, фосфор и бета-каротин.

Страдающим от кашля с

трудно отделяемой мокротой поможет туссин, разжижающий слизь в бронхах и улучшающий ее отхаркивание, а также снимающий воспаление бронхов, трахеи и задней стенки носоглотки.

При первых признаках насморка, когда нет еще обильных выделений, подышите теплым сухим воздухом (например, включив фен на расстоянии вытянутой руки), сделайте горячие ножные и ручные горчицы ванны, пейте настой из смеси шиповника, малины, календулы либо настой липового цвета, чабреца, мать-и-мачехи. При резком затруднении носового дыхания можно закапать в нос крепкий настой чая (лучше зеленого), после чего сделайте несколько интенсивных вдохов поочередно правой и левой ноздрей, а выдыхайте через рот. Не пользуйтесь большими носовыми платками, чтобы избежать повторного заражения. Запаситесь несколькими маленькими, а лучше - бумажными носовыми платками разового пользования. Поскольку респираторный вирус погибает в щелочной среде, полезно делать горячие ингаляции с пищевой содой (чайная ложка на стакан воды). Детям, беременным женщинам, членам тех семей, где кто-то уже заболел ОРВИ или гриппом, надо закапывать интер-

ферон по 5 капель в носовые ходы 2 раза в день с интервалом не менее 6 часов. Полезно принимать по таблетке (0,01) дибазола 3 раза в день - он способствует выработке в организме интерферона. Не принимайте самостоятельно антибиотики, их назначает врач при осложнениях.

Поливитамины тоже требуют контроля. При их приеме хорошо питайтесь. Помните: никакой витамин не заменит протеин (белок) - основу иммунитета. Больным детям не давайте мясо, сметану, сливки, жиры - это пища с огромной нагрузкой на печень. Включайте в меню легкоусвояемые белки: творог, рыбу с "белым мясом" (карп, лещ), говяжье сердце, печень. Перепелиные яйца - источник легкоусвояемого белка, ценность которого исключительно высока. Чтобы легче работала печень, употребляйте тертую морковь с добавлением меда и нерафинированного подсолнечного или оливкового масла. Витамин С оказывает противовирусный эффект только на фоне продуктов, богатых медью: свекла, фасоль, горох, орехи, тыквенные семечки, яичный желток, ржанные блины, петрушка, отвар зверобоя, грибы. А вообще "ключевыми" для повышения иммунитета являются витамины В, Е, С, микроэлементы, особенно цинк, которого много в цельном молоке, твердых сортах сыра, зелени, горохе, говядине, тыквенных семечках.

Записала Светлана  
БАРАННИКОВА.

## ЖИВАЯ СОЛЬ





Действительно, в последнее время на прилавках появляется все больше косметических и гигиенических средств, а также средств по уходу за телом, волосами и кожей, при изготовлении которых использовали морские минералы, глины и соли. Среди других популярных "морских" компонентов можно упомянуть рыбий жир, перламутр, кальций, полученный из раковин, вытяжку водорослей и так далее. Стоят такие средства недешево, и неудивительно, что женщин занимает один и тот же вопрос: действительно ли эффективны "морские" компоненты или это всего лишь ловкий трюк компаний-производителей и модной тенденции? Ведь тратя двести или триста

рублей на баночку с кремом или пакетик с глиной, хочется быть уверенной, что деньги не выброшены на ветер.

Дары моря в последнее время приобрели особую популярность на косметическом рынке. Считается, что глина и соль с Мертвого моря круглогодично доставлялись Соломону и Клеопатре - большим почитателям морских минералов. Рецепты "морских" косметических средств и природных компонентов, которые в них входили, в те времена настолько тщательно охранялись, что расшифровать некоторые из них удалось лишь в конце прошлого века. Как известно, в воде Мертвого моря содержится в десять раз больше кальция, калия, брома и магния, чем в обычной морской воде,

чистота морских глубин по сравнению с поверхностью земли, а ведь именно в отдаленных от береговых зон районах добываются водоросли, раковины, глина и соли, используемые в косметической промышленности. Печень акулы богата жирами и глицеролом, которые активно используются в средствах по уходу за кожей лица и тела и за волосами. В тунце содержится большое количество эластина, также необходимого нашей коже. Красные морские водоросли производят вещество, усиливающее кровоснабжение кожи и способствующее ее регенерации. И это только верхушка айсберга.

По всему миру косметологи рекомендуют средства, в состав которых входят морс-

так что наиболее эффективными считают косметические средства, использующие глины и соли именно Мертвого моря.

Помимо этого исследования независимых ученых подтвердили: субстанции, выделяемые и производимые морскими организмами, значительно отличаются от всех остальных. Одна из причин этого -

# ЖИВАЯ СОЛЬ МЕРТВОГО МОРЯ

*Очень часто женщины интересуются: действительно ли морские соли и глины так полезны, как об этом говорят. Постараемся ответить на этот вопрос как можно более полно.*

кие минералы и субстанции. Исследования Лондонского общества защиты прав потребителя показали, что подобные средства действительно положительно сказываются на состоянии кожного покрова, волос и даже самочувствии человека. Конечно, не все средства одинаково эффективны, и об этом мы поговорим подробнее. Наибольшие разногласия у специалистов вызывают **мыло и скрабы**, призванные бороться с целлюлитом. Они помогают не всем, но не потому, что плохи, а потому, что строение подкожных жировых отложений неодинаково у разных людей. Одному для избавления от них достаточно ограничить себя в еде и использовать специальные косметические средства, другому требуются еще и физические нагрузки. Зато однозначную позитивную реакцию вызвали **средства по уходу за волосами** - маски с использованием морских минералов, морские глины, масла с экстрактами морских водорослей. Восстанавливающие комплексы способны сотворить чудо даже с совершенно безжизненными волосами. Самый высокий балл получили **средства с использованием морской соли**, придающие коже тела мягкость, бархатистость и гладкость. Они особенно полезны в летний период, когда под воздействием солнца и ветра кожа грубеет.

Одной из наиболее популярных в мире признана маска, содержащая морские минералы, которые увлажняют

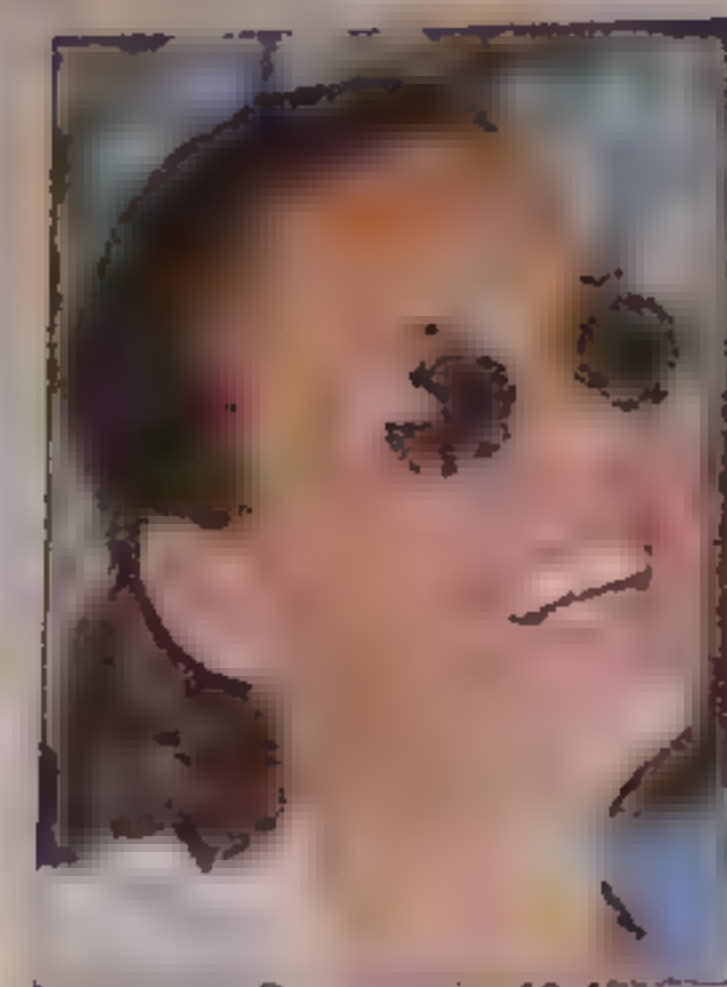
кожу, освобождают ее от вредных, загрязняющих веществ и способствуют активной регенерации клеток. Во время опроса, проведенного Американским обществом защиты потребителей, женщины признали особенно эффективным средство из морских водорослей по уходу за сухой кожей лица и крем с вытяжками из морских раковин с добавлением перламутра, который помогает сохранить кожу блестящей, гладкой и здоровой даже в самое жаркое время года.

В целом и покупатели, и косметологи согласны с тем, что "продукты моря" стали глотком свежего воздуха в задыхавшейся от химических компонентов косметической индустрии. Свежесть и чистота природных минералов и экстрактов успешно заменили жесткость химикатов. Ученые утверждают, что по минеральному составу кровяная плазма и морская вода очень близки друг к другу.

**Татьяна ВИОЛИНА,**  
косметолог.







Солнцезащитные очки всегда считались неотъемлемой частью гардероба каждой стильной, следящей за модой женщины. Но если раньше их носили исключительно в дневное время суток, да еще и в солнечную погоду, то последние несколько лет благодаря всемирно известным дизайнерским маркам очки носят днем, вечером и даже ночью, на улице и в помещении, когда солнечно и когда идут дожди. Их сочетают как со спортивной, так и с вечерней одеждой. Иными словами, очки стали важной частью повседневного женского туалета.



## ОЧКИ В ВАШУ ПОЛЬЗУ

*Как правильно выбрать солнцезащитные очки*

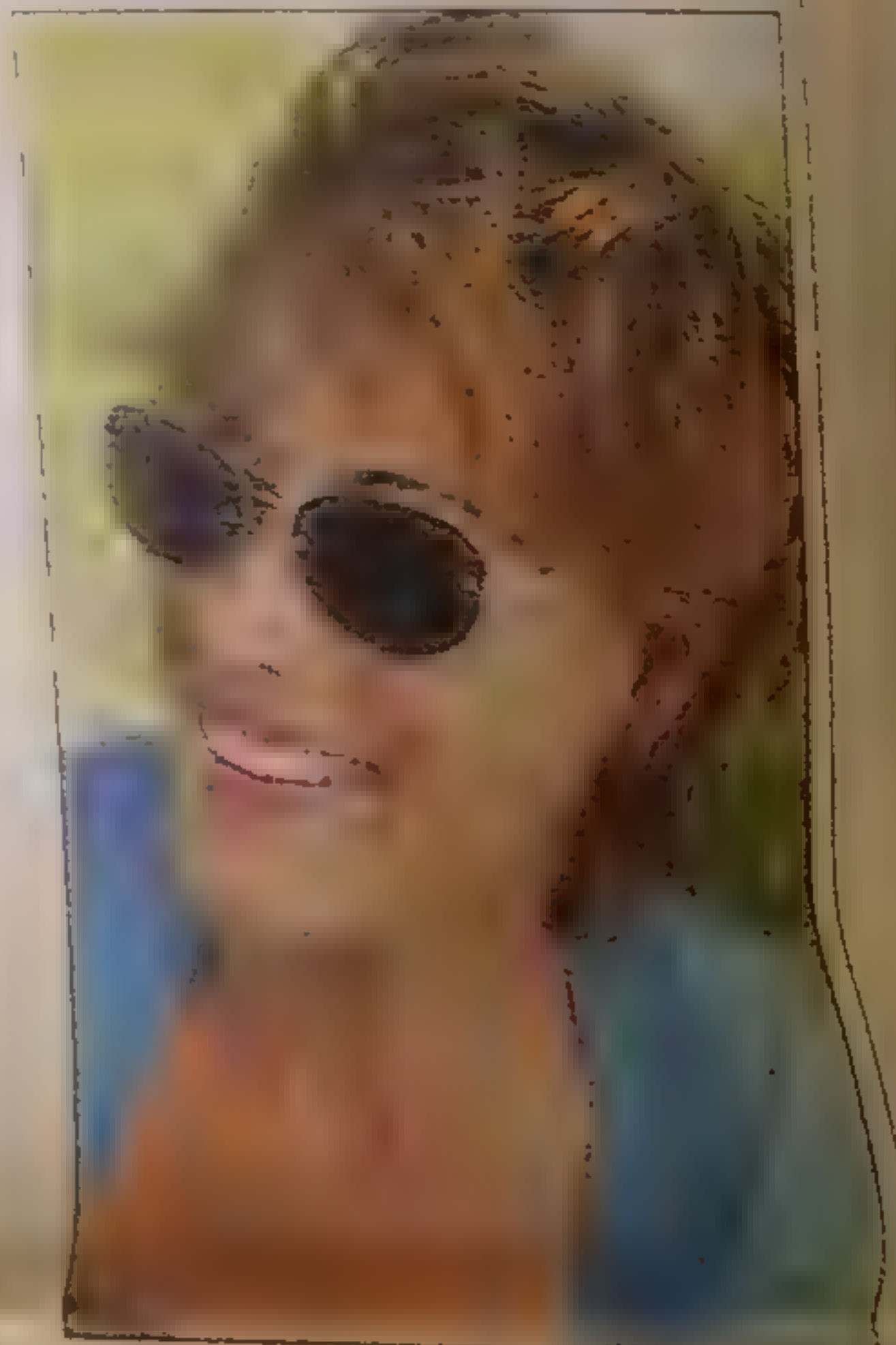


И именно поэтому важно помнить, что при покупке очков необходимо в первую очередь учитывать не цену и марку, а овал лица. Самые дорогие и красивые очки могут выглядеть ужасно, если категорически не подходят женщине; с другой стороны - правильно выбранная оправа может сделать вас моложе, свежее и подчеркнуть все ваши внешние достоинства.



ниями или боковым затемнением.

Помимо овала лица цвет линз должен соответствовать тону вашей кожи (теплому или холодному), цвету кожи (от бело-розового до смуглого) и цвету волос. Иногда довольно трудно правильно определить тон кожи: кожа теплого тона имеет желтоватый оттенок, а холодного - голубоватый или розовый. Самый простой способ определить это - посмотреть на свои вены (на запястьях и ногах). Если они кажутся зеленоватыми, то у вас кожа теплого тона. Если голубыми, тон кожи можно считать холодным. С кожей теплого тона гармонируют линзы коричневые, бежевые, желтые, розо-



шие очки аккуратной формы, без оправы и линзы светлых,

ответствовать тону кожи, глаз и волос. Верхняя линия оправы должна макси-

прямой нижней линией, которые зрительно расширят лицо. Неправильно:





горически не подходят женщине; с другой стороны - правильно выбранная оправа может сделать вас моложе, свежее и подчеркнуть ваши внешние достоинства.

Помимо овала лица не стоит забывать и о таких факторах, как размер одежды, прическа, цвет кожи и волос. Худым женщинам стоит отдавать предпочтение маленьким, аккуратным оправам (большие линзы подчеркивают худобу). Если вы носите стоматологические скобки, откажитесь от металлических оправ. Цвет очков должен со-



ответствовать тону кожи, глаз и волос. Верхняя линия оправы должна максимально соответствовать линии бровей. Очки не должны выходить за пределы

самой широкой части вашего лица, за исключением овального: в этом случае оправа может быть чуть шире.

А теперь более подробно о том, как правильно выбрать солнцезащитные очки.

Начнем с овала лица. Главное правило - форма очков должна контрастировать с овалом лица. Перемычка между линзами также влияет на внешность: тонкая, легкая перемычка неяркого цвета (например, серебристого) зрительно увеличивает расстояние между близко посаженными глазами, в то время как яркая широкая перемычка зрительно сближает широко расставленные глаза.

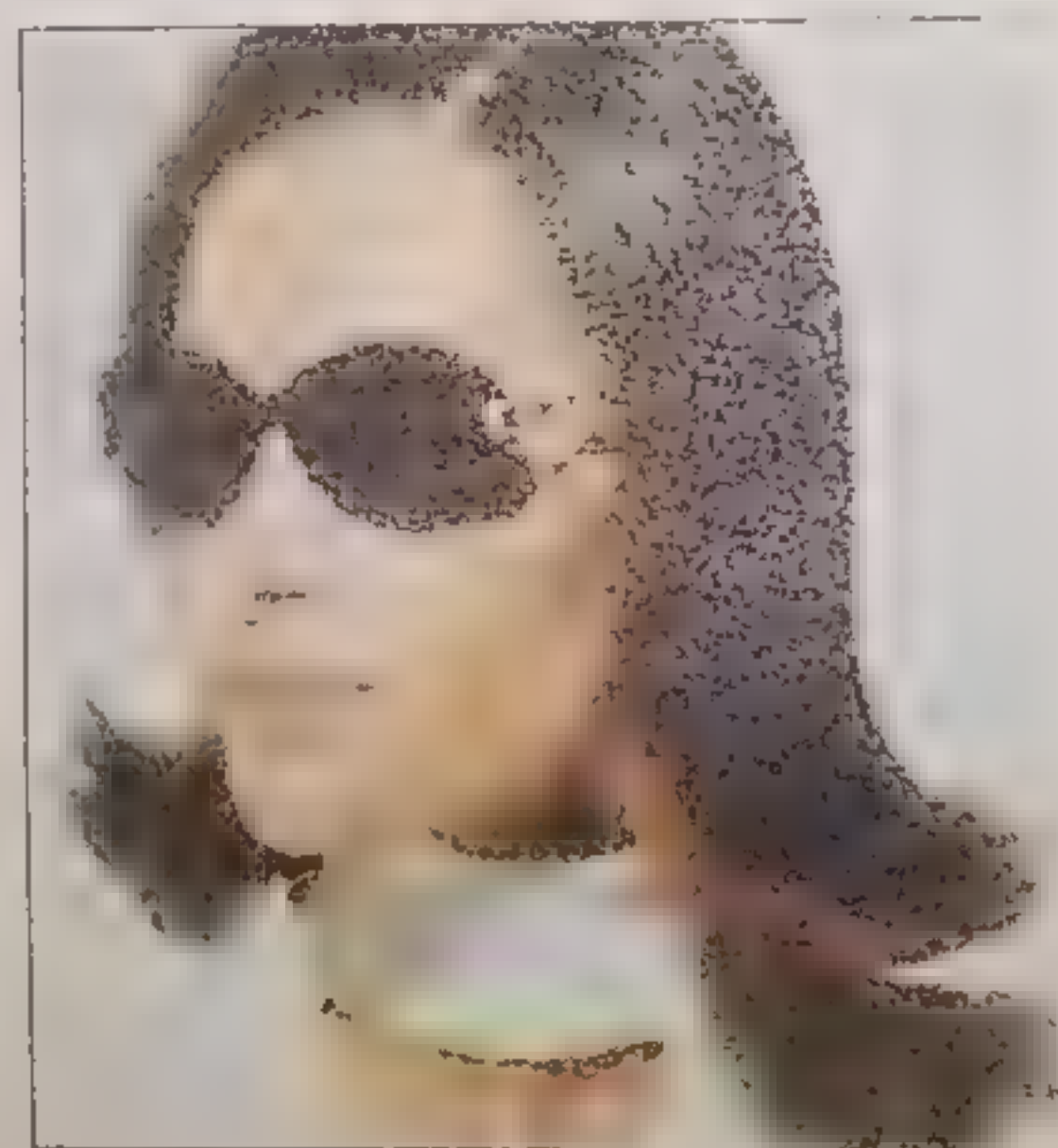
**Круглое лицо.** Правильно: небольшие прямоугольные оправы с прямыми верхними и нижними линиями, образующими четкие углы с боковыми частями. Такие очки подчеркнут скулы и зрительно сузят лицо. Неправильно: круглые линзы и округлые оправы, которые зрительно полнят щеки и делают лицо еще более широким. Избегайте оправ, внешняя боковая часть которых шире внутренней.

**Квадратное лицо.** Правильно: округленные или изогнутые оправы с подъемом в верхней части, овальные оправы. Такие очки зрительно удлиняют лицо. Неправильно: избегайте квадратных оправ.

**Удлиненное лицо.** Правильно: большие оправы с округлыми боковыми частями и

прямой нижней линией. Это зрительно расширяет лицо. Неправильно: низко сидящие на лице оправы.

**Треугольное лицо.** Правильно: "авиаторские" оправы, верхняя часть которых толще нижней, а также овальные оправы с прямой верхней линией и закругленной нижней частью. Если овал вашего лица по форме напоминает сердце (верхняя часть значительно шире нижней), то вам подойдут оправы с акцентированной (более тяжелой, широкой, яркой) нижней частью. Такие очки сбалансируют лицо. Неправильно: избегайте квадратных и прямоугольных оправ.



**Ромбовидное лицо.** Правильно: оправы с прямой боковой линией, нижняя линия которых идет под углом к внешней части лица. Это зрительно расширит подбородок и лоб. Неправильно: оправы с закругленными боковыми ли-

лодным. С кожей теплого тона гармонируют линзы коричневые, бежевые, желтые, розо-

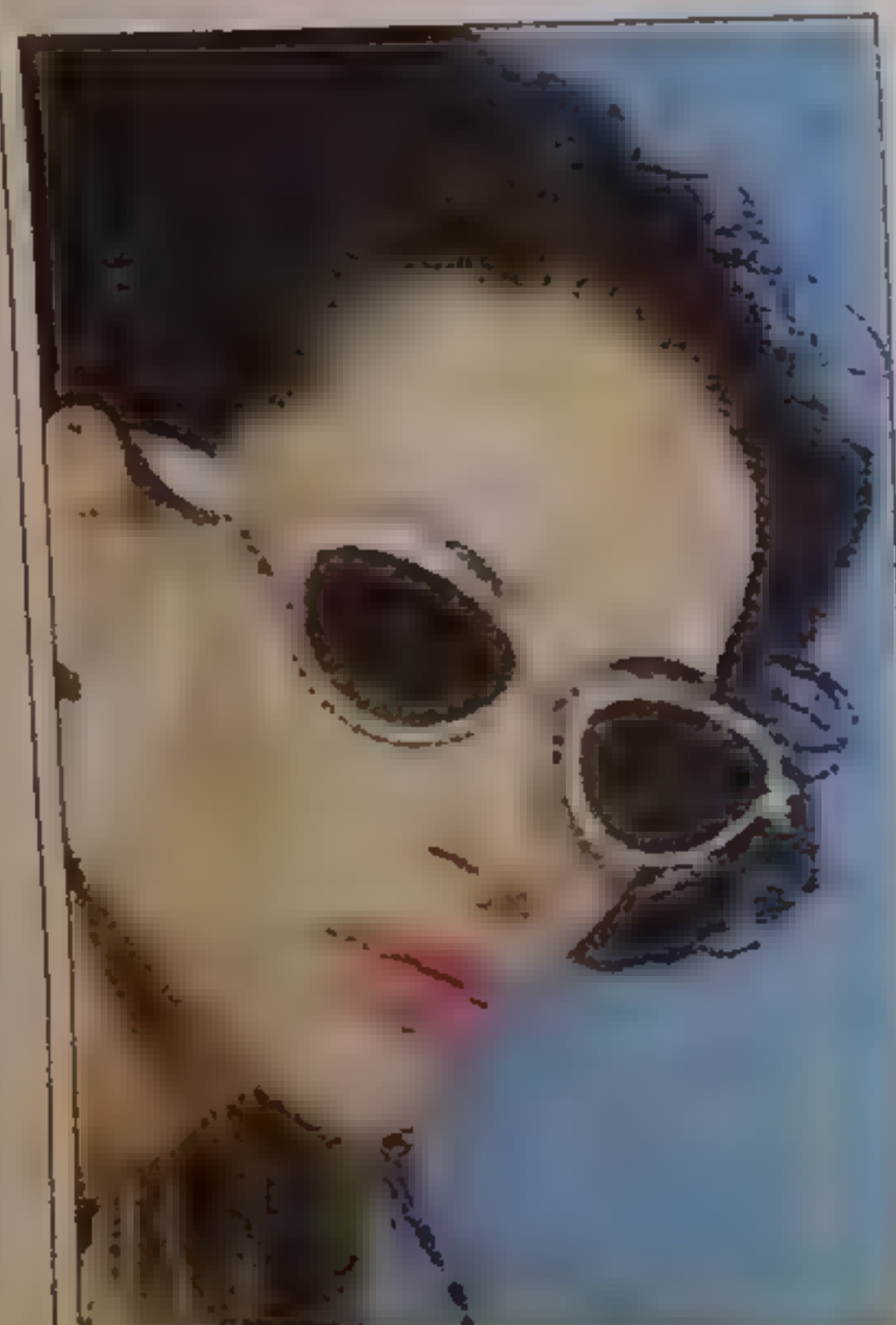


вые, зеленые, теплый металл (золотистые, бронзовые) и очень яркие, например бирюзовые или оранжевые. К коже холодного тона идут линзы таких цветов, как серый, серебристый, а также мягких пастельных и нейтральных оттенков. Что касается цвета волос и кожи, то светлокожим блондинкам больше подходят очки со светлыми оправами и линзами пастельных, мягких тонов: салатного, нежно-розового, бежевого. Обладательницам каштановых волос и смуглой кожи подходят очки с линзами металлических оттенков (бронзовый, золотистый), а также всех оттенков коричневого, зеленого и голубого. На брюнетках и загорелых женщинах особенно эффектно смотрятся светлые очки с голубыми, розовыми и зелеными линзами, а также линзами золотистых и бронзовых тонов.

И наконец, поговорим о прическе. С волнистыми и кудрявыми волосами наилучшим образом гармонируют неболь-

шие очки аккуратной формы, без оправы и линзы светлых, прозрачных, пастельных тонов. Обладательницам сильно вьющихся волос особенно идут небольшие очки классической формы. При выборе очков следует руководствоваться линией бровей. К коротким геометрическим стрижкам подходят очки геометрической формы - квадратные и прямоугольные, но если этого требует овал лица или вам хочется немного смягчить стрижку, вы можете остановить выбор на овальных или с закругленной боковой частью. С очень короткими стрижками и гладко уложенными волосами лучше всего смотрятся большие очки экстравагантного или авангардного дизайна с яркими линзами, например голубыми или розовыми, а также очки с украшением, например стразами. Это привлекает внимание к лицу.

**Наталья ЕГОРУШКИНА,**  
СТИЛИСТ.







# В ПРОХЛАДНЫЙ ЛЕТНИЙ ДЕНЬ

## СЕТКА КРЮЧКОМ. РАЗМЕР 48-50

Схема № 1.  
Филейная сетка.



Вам потребуется 500 г хлопка "Камтекс" в 2 сложения, крючки № 4 и № 3.

Плотность вязания: 10x10 см = 14 воздушных петель x 6 рядов.

"Филейная сетка" - схема № 1.

Изделие связано без швов от горловины с регланскими линиями.

Наберите на крючок № 4 112 воздушных петель (далее в.п.) и сомкните ее в круг. Сделайте 5 в.п. для подъема и вяжите по схеме № 1.

В конце ряда сделайте соединительную петлю. Таким образом, у вас получилось 56 ячеек филейной сетки и 56 столбиков с одним накидом в одном круговом ряду. Распределите их на реглан следующим образом: по 19 столбиков на спинку и перед и по 9 столбиков на рукава. Регланские линии вяжите по схеме № 2.

Вяжите по кругу, пока длина регланной линии не достигнет 28-30 см, а ширина переда и спинки - 50-52 см. Сделайте примерку на фигуре. Затем вяжите по кругу только перед и спинку по схеме № 1 до нужной длины изделия, последний ряд свяжите крючком № 3 столбиками без накида. Довяжите рукава по кругу, делая убавления по внутренней линии рукава по схеме № 3, пока его ширина не достигнет 18 см (в сложенном виде). Затем вяжите без убавлений по кругу по схеме № 1 до нужной длины. Последний ряд свяжите столбиками без накида.

Обвяжите вырез горловины столбиками без накида крючком № 3 в один или в несколько рядов.

Схема № 2.  
Прибавления по регланским линиям.

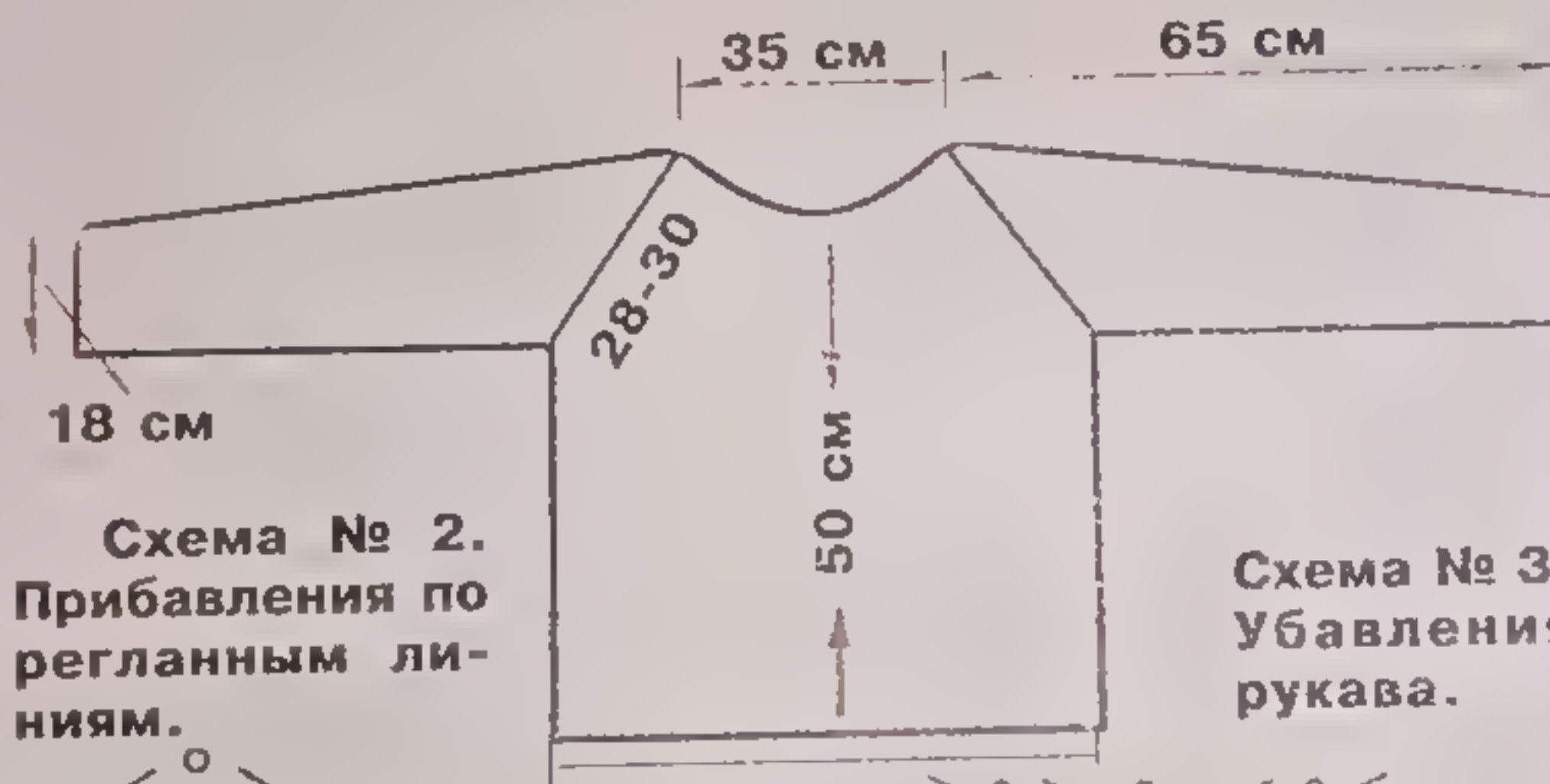
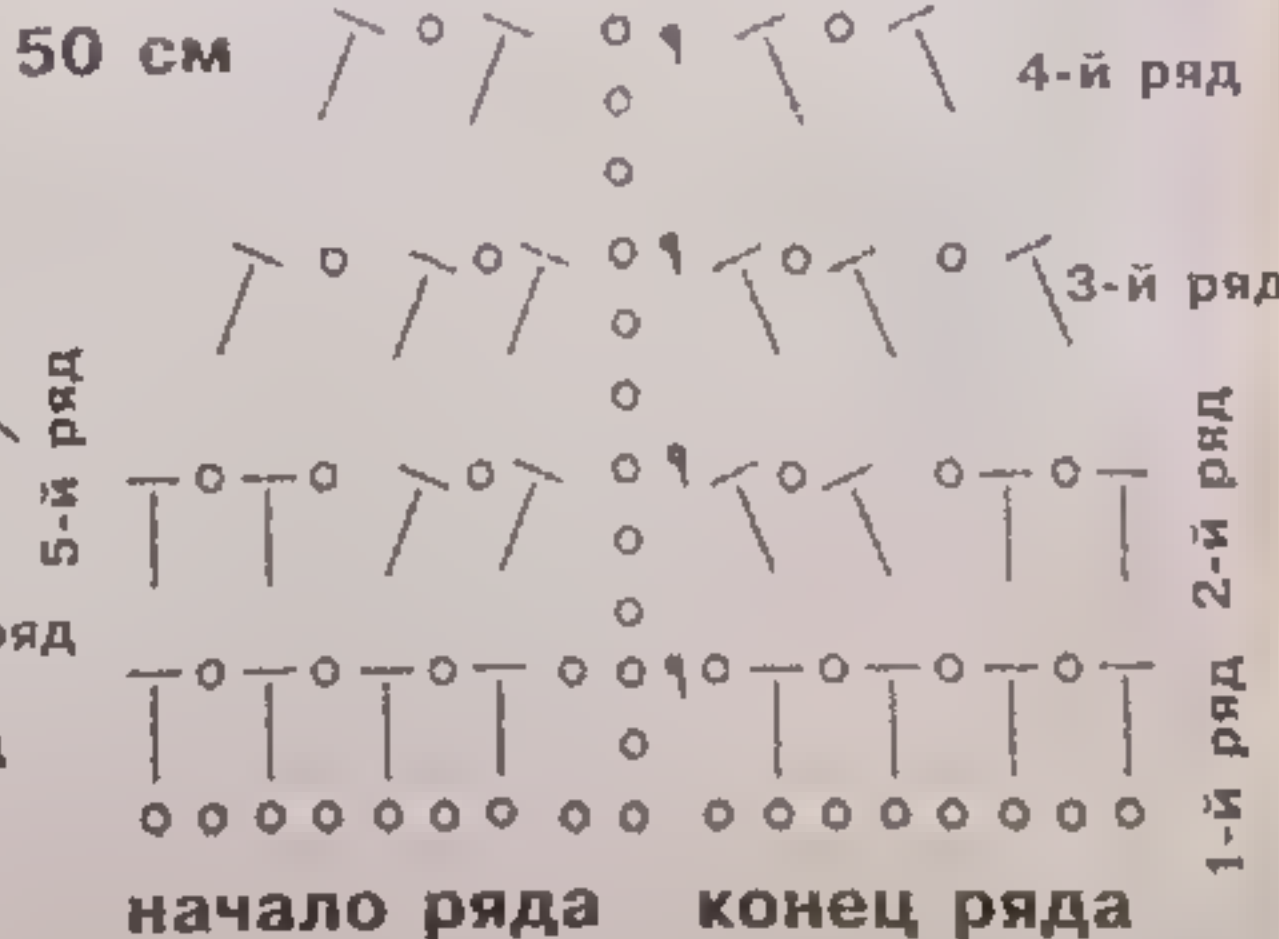


Схема № 3.  
Убавления рукава.



### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- соединительная петля
- столбик с одним накидом
- - воздушная петля

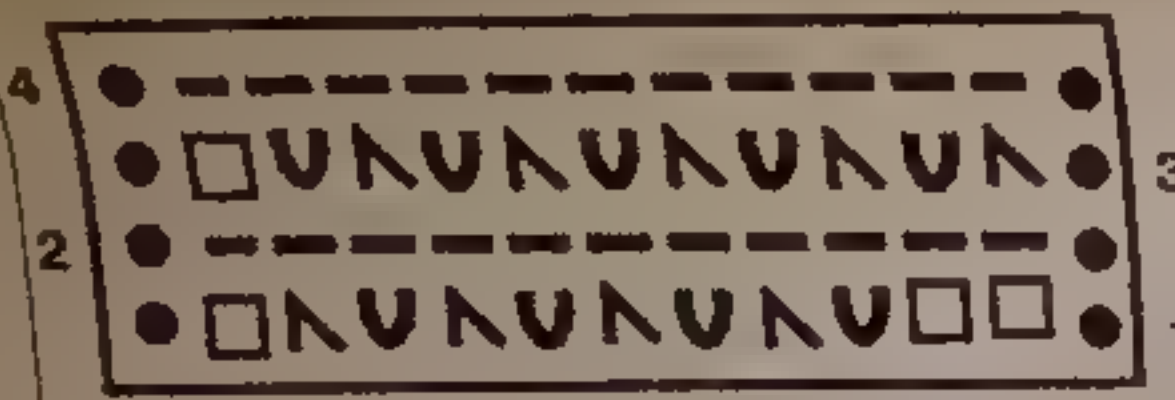




кругу, делая убавления по ажуру по схеме № 3, пока его ширина не достигнет 18 см (в сложенном виде). Затем вяжите без убавлений по кругу по схеме № 1 до нужной длины. Последний ряд свяжите столбиками без накида. Обвяжите вырез горловины столбиками без накида крючком № 3 в один или в несколько рядов.

- 1 - соединительная петля
- Т - столбик с одним накидом
- О - воздушная петля

### СХЕМА АЖУРА "СЕТКА"



- - кромочная
- - изнаночная

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- Л - 2 вместе лицевой влево (за задние дуги)
- U - накид
- - лицевая



## СЕТКА НА СТИЦАХ. РАЗМЕР 48-50

Вам потребуется 300 г меланжевой фасонной пряжи, хлопок "Камтекс" в 2 сложения, спицы № 5 и № 4.

**Ажур "Сетка".** Количество петель - нечетное, для образца наберите 21 петлю.

1-й ряд - кромочная, 2 лиц., \* 1 накид, 2 вместе лицевой влево (то есть за задние дуги)\*, в конце ряда 1 лиц., кромочная. (Далее кромочная обозначается "к".)

2-й и все четные ряды - изнаночные петли, накиды вязать открыто.

3-й ряд - к., \* 2 вместе лицевой влево, 1 накид \*, в конце ряда 1 лиц., к.

5-й ряд - повторять с 1-го ряда.

Резинка 1x1:

1-й ряд - к., \* 1 изн., 1 лиц. \*, в конце ряда 1 изн., к.

2-й ряд и все последующие - по рисунку или как "смотрят" петли.

Плотность вязания для ажюра и для резинки одинаковая: 10x10 см = 12 петель х 18 рядов.

Кофточка вяжется целиком, без плечевых и рукавных швов. Наберите на спицы № 5 61 петлю и свяжите 2 см резинкой 1x1, затем перейдите на ажур "Сетка". На высоте 30 см от начала вязания закройте 31 петлю в центре полотна по лицевой стороне вязания, оставшиеся 15 петель довяжите до конца ряда и после кромочной наберите воздушными петлями 32 петли. С изнаночной стороны провяжите их изнаночными петлями (32 п. + 15 п. = 47 п.). Это будут петли правого плеча и правого рукава. Петли левой стороны - 15 пе-

тель, оставшиеся на спице без внимания, - переснимите на дополнительную нить.

Свяжите 47 петель ажуром 40 см высотой. С изнаночной стороны вязания закройте 32 петли, а 15 петель снимите на дополнительную нить. Затем переснимите на спицу 15 петель левой стороны (спицу вставляйте от края к центру), свяжите изнаночный ряд и в конце ряда наберите воздушными петлями после кромочной 32 петли. Далее продолжите вязание ажуром на 47 петлях высотой 40 см. Затем по лицевой стороне закройте в начале ряда 32 петли, 15 петель продол-

жите до конца ряда и в конце ряда после кромочной петли наберите воздушными петлями 31 петлю, посадите на эту же спицу 15 петель правой стороны. Возьмите новый клубок и свяжите изнаночный ряд на 61 петле. Свяжите спинку прямо 28 см ажуром и 2 см резинкой 1x1, закройте петли. Затем по вырезу горловины наберите на круговые спицы № 4 петли и свяжите резинку 1x1 высотой 3-4 см по вашему желанию.

Несмотря на то что на чертеже вырез квадратный, на изделии он получится круглым за счет эластичности трикотажа. Сшейте боковые швы. Края рукавов можно оставить без обработки.



Людмила ОЛЕЙНИК.





### РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ С БАКЛАЖАНАМИ

Вам потребуется 1,5-2 кг свинины, килограмм баклажанов, по 500 г сладкого перца и шампиньонов, головка чеснока, зелень.

Баклажаны вымойте, отварите в подсоленной воде, очистите от кожуры и разрежьте вдоль на пластины. Подготовленные сладкий перец, чеснок и петрушку мелко нарежьте. Свежие шампиньоны переберите, промойте, измельчите.

Свинину вместе с жиром нарежьте большими пластинками толщиной 1,5-2 см, уло-

жите на фольгу, смазанную растительным маслом и густо посыпанную зеленью петрушки и сладким перцем. На мясные пластины уложите ломтики баклажанов, сверху - измельченный сладкий перец, дольки чеснока, грибы.

Мясные пласты туго сверните в рулет, оберните фольгой и запеки-те в духовке до готовности.

### МЯСНОЙ РУЛЕТ-АССОРТИ

Возьмите по 500 г мякоти говядины, свинины, баранины, курицы, по чайной ложке черного молотого перца и соли, 50 г зелени.

Мясо тонко нарежьте, хорошо отбейте, посолите и поперчите с обеих сторон, обваляйте в измельченной зелени. Уложите подготовленное мясо,

## ЛЮБИМЫЕ РУЛЕТЫ

чередую различные его виды, и сверните в виде рулета. Заверните рулет в фольгу, хорошо заделайте стыки и запеки-те в духовке. В горячем виде положите под пресс и поставьте на холод.

### РУЛЕТ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

Вам потребуется килограмм отварного мяса, 200 г репчатого лука, по 100 г сметаны и пряной зелени, перец, соль по вкусу. Для теста возьмите 2 стакана муки, стакан кефира, столовую ложку сахара, соду, соль.

Отварное мясо пропусти-те через мясорубку, добавь-те пассерованный репчатый

лук и мелко нарезанную зелень. Все перемешайте, добавьте соль, перец, сметану. Опять тщательно перемешайте. Замесите тесто и тонко раскатайте лепешку. Уложите приготовленный фарш ровным слоем по всей поверхности смазанной растительным маслом лепешки и, сформировав рулет, запеки-те в духовке. Готовый рулет сразу же смажьте сливочным маслом или любым другим жиром.

### РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ

Возьмите 1-1,2 кг свинины, 500 г шпината, 200 г зелени, головку репчатого лука,

1-2 головки чеснока, 1-2 горсти луковой шелухи, соль, перец по вкусу.

Мякоть свинины с жировыми прослойками нарежьте на широкие пласты, посоли-те, поперчите, посыпьте мелко нарезанной зеленью. Затем туго сверните в рулеты, обвяжите суровой ниткой или заверните в чистую марлю.

Луковую шелуху залейте водой, положите крупную луковицу и 10 горошин черного перца, доведите до кипения, опустите в отвар рулеты и варите на медленном огне примерно 2 часа.

Готовые рулеты обваляйте в толченом чесноке и положите под гнет.

Светлана МАЛЫХИНА.  
Сочи,  
Краснодарский край.

### САЛАТ "БЛИННЫЙ"

Двенадцать яиц взбейте, посолите, поперчите и выпекайте на сковороде, как обычные блинчики, но без муки и молока. Готовые блины порежьте лапшой. Отварите 300 г нежирной свинины (подойдет и любое другое мясо, но лучше, если это будет свинина), разделите на тонкие волокна - чем мельче, тем лучше. Поджарьте на растительном масле мелко порезанную луковицу, перемешайте все компоненты и заправьте майонезом.

## НЕПРОСТЫЕ

*Не ищите такое блюдо в ресторанах, тем более изысканных. Однако каждая немка, наверное, имеет свои рецепты приготовления айнтопфа - тушеных в бульоне овощей. "Topf" - по-немецки горшок с крышкой, а блюдо, хоть и непритязательное, но вкусное, нечто среднее между нашим густым супом и овощным рагу. Основное преимущество - сочетание минимума продуктов и времени с возможностью накормить целую ораву.*

## АЙНТОПФ ПО-НЕМЕЦКИ

Принцип приготовления один при множестве вариантов: в кастрюле, горшке, котелке с крышкой тушатся овощи вместе с рыбой или мясом, шпиком или копченостями.

Итак, готовим оригинальный морковный айнтопф.

Затем долейте еще 250 мл горячей воды и опустите в бульон граммов 600 порезанного кубиками картофеля и столько же моркови.

На слабом огне овощи доводятся до готовности. Иногда, чтобы сделать айнтопф более густым, добавляют сто-

### СВИНИНА В ПИВНОМ ТЕСТЕ

На 600 г постной свинины возьмите 4 чайные ложки тертого сыра, 2 столовые ложки зелени, стакан муки, полстакана пива, 2 яйца, соль. Замесите на пиве тесто, добавьте желтки и взбитые с солью белки.

Свинину разрежьте на ломтики и отбейте. Половину ломтиков посыпьте солью, перцем, тертым сыром. Парно соедините с несолеными кусочками мяса, выровняйте края. Каждую пару обмакните в подготовленное тесто и жарьте в большом количестве разогретого жира на медленном

## ФИРМЕННЫЕ ОТБИВНЫЕ

края надрежьте, обваляйте в муке и обжарьте. Подлейте бульон, немного потушите.

Шампиньоны порежьте, потушите с маслом, солью и пряностями. К мягким грибам добавьте помидор и яйца, нарезанные ломтиками, и тушите на слабом огне до получения однородной кашицы. Посыпьте эту смесь нарезанной ветчиной, тертым сыром и полейте сметаной. Накройте отбивные этой смесью и



ном масле мелко порезанную луковицу, перемешайте все компоненты и заправьте майонезом.

## НЕПРОСТЫЕ БЛИНЧИКИ

### БЛИНЧИКИ ИЗ ОМЛЕТА С КУРИНЫМ ФАРШЕМ

Желтки разотрите с солью, добавьте молоко и немного муки. Белки взбейте и, помешивая, добавьте желтки. На маленькой сковородочке испеките тонкие блинчики. Отварное мясо курицы нарежьте мелкой соломкой, обжарьте, смешайте с мелко нарезанным обжаренным луком, добавьте соль, перец. Выложите массу на блинчики, сверните их трубочкой и запеките в огнеупорной посуде, залив взбитыми белками, в духовке. Подавайте со сметаной.

### БЛИННАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ И МЯСОМ

Стакан муки смешайте со стаканом молока, двумя желтками. Добавьте 2 взбитых белка и посолите. Из полученного теста испеките блинчики.

Приготовьте начинку. Для этого нарежьте кубиками 150 г отварного мяса, добавьте 150 г тертого сыра, мелко нашинкованную луковицу, щепотку черного перца, столовую ложку лимонного сока, петрушку или зеленый лук, 2-3 столовые ложки томата. Смажьте маслом форму для запекания, дно выложите блинчиками, затем слой начинки. Чередуйте таким образом слои, выложите все продукты. Последний слой должен быть блинчиковый. Прогрейте в духовке, залейте смесью из стакана молока и 2 взбитых яиц, сбрызните маслом, посыпьте тертым сыром и запеките до румяной корочки. Подавайте, посыпав зеленью.

**Светлана СУХАНОВА.**  
Оренбург.

дин при множестве вариантов: в кастрюле, горшке, котелке с крышкой тушатся овощи вместе с рыбой или мясом, шпиком или копченостями.

Итак, готовим оригинальный морковный айнтопф.

Нарезанное на небольшие кубики мясо (300 граммов) залейте 750 мл кипящей воды, добавьте мелко порезанную луковицу, посолив, положив несколько горошин перца, лавровый лист, горчичные зерна. Закройте крышкой и варите на небольшом огне минут сорок.

горячей воды и опустите в бульон граммов 600 порезанного кубиками картофеля и столько же моркови.

На слабом огне овощи доводятся до готовности. Иногда, чтобы сделать айнтопф более густым, добавляют столовую ложку муки, разведенной в небольшом количестве холодной воды. Перед подачей блюдо посыпают свежей зеленью.

Немцы весьма практичны и вкусы не меняют со времен своих прабабок.

**Лана СЕЛОТОВА.**

## ПОЛОСАТАЯ КАША

Для приготовления такой каши потребуется полстакана пшена и риса, по 3 моркови и свеклы, 2 яблока, 3 стакана воды, 3 столовые ложки сливочного масла.

Рис и пшено переберите, хорошо промойте по отдельности. Овощи очистите и нарежьте соломкой, яблоки промойте и нарежьте вместе с семенами. На дно кастрюли уложите слой свеклы, моркови и яблок. Тонким слоем насыпьте пшено, затем выложите слой овощей и яблок, сверху слой риса, потом снова слой овощей. Залейте водой так, чтобы был покрыт верхний слой. Доведите до кипения и варите, не мешая, 20-25 минут при закрытой крышке. Выложите кашу на блюдо и сверху положите сливочное масло.

**Наталья ИГНАТЕНКО.**  
г. Тобольск Тюменской области.

Хочу предложить вам рецепт блюда, которое мы называем "Рог изобилия". Оно сравнительно дешевое, сытное и готовится легко и быстро. В зависимости от начинки подходит и для детских праздников, и к студенческим застольям, и к торжественным обедам.

Основа блюда - пресная лепешка из теста. Для ее приготовления потребуется 800 г муки, 200 г воды, соль по вкусу. Замесите тесто, раскатайте тонкие лепешки по размеру сковороды и обжарьте их с двух сторон, не добавляя жира. Готовые лепешки сверните кулечками и уложите в них заранее приготовленную начинку. Чтобы кулечки не

разворачивались, их можно закрепить деревянной шпилькой.

Начинки могут быть самыми разнообразными: мясными, рыбными, овощными, творожными, сладкими. Вот несколько вариантов.

### НАЧИНКА МЯСНАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ

Мелко порежьте репчатый лук и петрушку, обжарьте на растительном масле. Такое же количество мясного фарша прожарьте на сковороде до готовности, время от времени подливая бульон. Затем добавьте обжаренный лук, зелень, посолите и поперчите, перемешайте.

тиков, посыпав тертым сыром. Попарно соедините с несолеными кусочками мяса, выровняйте края. Каждую пару обмакните в подготовленное тесто и жарьте в большом количестве разогретого жира на медленном огне примерно минут 15. Готовое блюдо подавайте вместе с зеленью. А вместо сыра можно использовать порошок из сухих грибов.

### СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ШАМПИНЬОНАМИ

На 600-700 г свинины возьмите 20 г муки, 40 г жира, 20 г сливочного масла, 200 г шампиньонов, помидор, 50 г ветчины, 40 г твердого сыра, 2 столовые ложки сметаны, немного бульона, соль, перец, тмин, 2 сваренных вкрутую яйца.

Мясо отбейте, посолите,

резанные ломтиками, и тушите на слабом огне до получения однородной кашицы. Посыпьте эту смесь нарезанной ветчиной, тертым сыром и полейте сметаной. Накройте отбивные этой смесью и запеките в горячей духовке. Сок, оставшийся после тушения, можно смешать со сметаной, лимонным соком, кетчупом и подавать к отбивным.

### КУПАТЫ

Мякоть свинины нарежьте небольшими кусочками, добавьте лук, пропустите через мясорубку. В фарш добавьте толченый чеснок, зерна граната, корицу, гвоздику, хмели-сунели, перец. Из фарша сделайте колбаски, обмакните во взбитые яйца и жарьте.

**Эльвира ГИЛИНА.**  
г. Новокузнецк

Кемеровской области.

## РОГ ИЗОБИЛИЯ

### НАЧИНКА ИЗ МЯСА И ОВОЩЕЙ

Мясной фарш прожарьте на сковороде. Нарезанные баклажаны, лук и томаты спассируйте на растительном масле. Затем добавьте мясной фарш (его должно быть примерно столько же, сколько и овощей), посолите, поперчите и потушите еще минут 5.

### НАЧИНКА ТВОРОЖНАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ

Творог протрите через сито, добавьте мелко нарезанную зелень укропа и зеленый лук, посолите, заправьте майонезом.

### СЛАДКАЯ ТВОРОЖНАЯ НАЧИНКА

Творог протрите через сито, добавьте немного сметаны, сахарной пудры и немного тертого шоколада, изюма или орехов.

### НАЧИНКА ИЗ ОВОЩЕЙ И СЫРА

Болгарский перец, морковь очистите, измельчите и спассируйте на растительном масле.

Сыр натрите на терке и перемешайте с готовыми овощами.

### ГРИБНАЯ НАЧИНКА

Свежие грибы переберите, промойте и мелко нарежьте. Репчатый лук очистите и тоже мелко нашинкуйте. Грибы и лук обжарьте на сковороде на растительном масле. Посолите. В принципе пропорции грибов и лука могут быть любыми, но я обычно беру на килограмм грибов 200 г лука.

**Ольга ШТЕЙ.**  
г. Калач-на-Дону  
Волгоградской области.



## ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СКЛУБНИКОЙ

Вам потребуется 250 г клубники, 4 яйца, 500 г творога, 160 г сахарного песка, пакетик ванильного сахара, 10 г крахмала, столовая ложка тертой лимонной цедры, 2-3 столовые ложки апельсинового ликера, немного сахарной пудры. Клубнику тщательно вымойте, удалите плодоножки и каждую ягоду разрежьте на 4 части. Яичные желтки отделите от белков, смешайте с творогом, добавьте половину сахара, ванилин, крахмал, лимонную цедру и апельсиновый ликер. Яичные белки взбейте с оставшимся сахаром, добавьте клубнику и творожную массу. Выложите в смазанную маслом форму и запекайте в предварительно нагретой духовке при температуре 180 градусов на самом нижнем уровне духовки примерно 45 минут до образования золотистой корочки. Готовую запеканку посыпьте сахарной пудрой.

Светлана МЕРЕЖКО.  
г. Радужный Владимирской области.

## ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ КИСЛОЕ

### ПОВИДЛО ИЗ РЕВЕНЯ

Молодые нежные черешки ревеня, очистив от кожицы, порежьте на кусочки длиной 2-3 см и варите в небольшом количестве воды минут 10-15 до полного разваривания. После этого на каждый килограмм массы добавьте килограмм сахара и варите, пока повидло не станет густым, как сметана.

### ПЮРЕ ИЗ РЕВЕНЯ

100 г нарезанных черешков ревеня залейте 0,75 стакана сахарного сиропа и тушите, помешивая, чтобы не пригорело. Затем протрите через сито. Можно использовать как начинку для пирогов или блинчиков.

### ВАРЕНЬЕ ИЗ РЕВЕНЯ

На 1 кг ревеня нужно взять 1,5 кг сахара.

кипятите на медленном огне минут 5 и сразу же разлейте в подготовленные стеклянные банки, закатайте и переверните. Варенье получается очень вкусное и красивое.

### ИКРА ИЗ РЕВЕНЯ

Отварную свеклу и нарезанный кусочками ревеня (из расчета черешок на 100 г свеклы) пропустите через мясорубку, заправьте сливочным маслом, сахаром и солью по вкусу. Поставьте на огонь и варите, помешивая, минут 5-10. Остудите и подавайте.

Надежда ЗАБЕЛИНА.  
с. Менза  
Читинской области.

## СЛАДКИЕ ГРЕЗЫ ГЕНИЯ

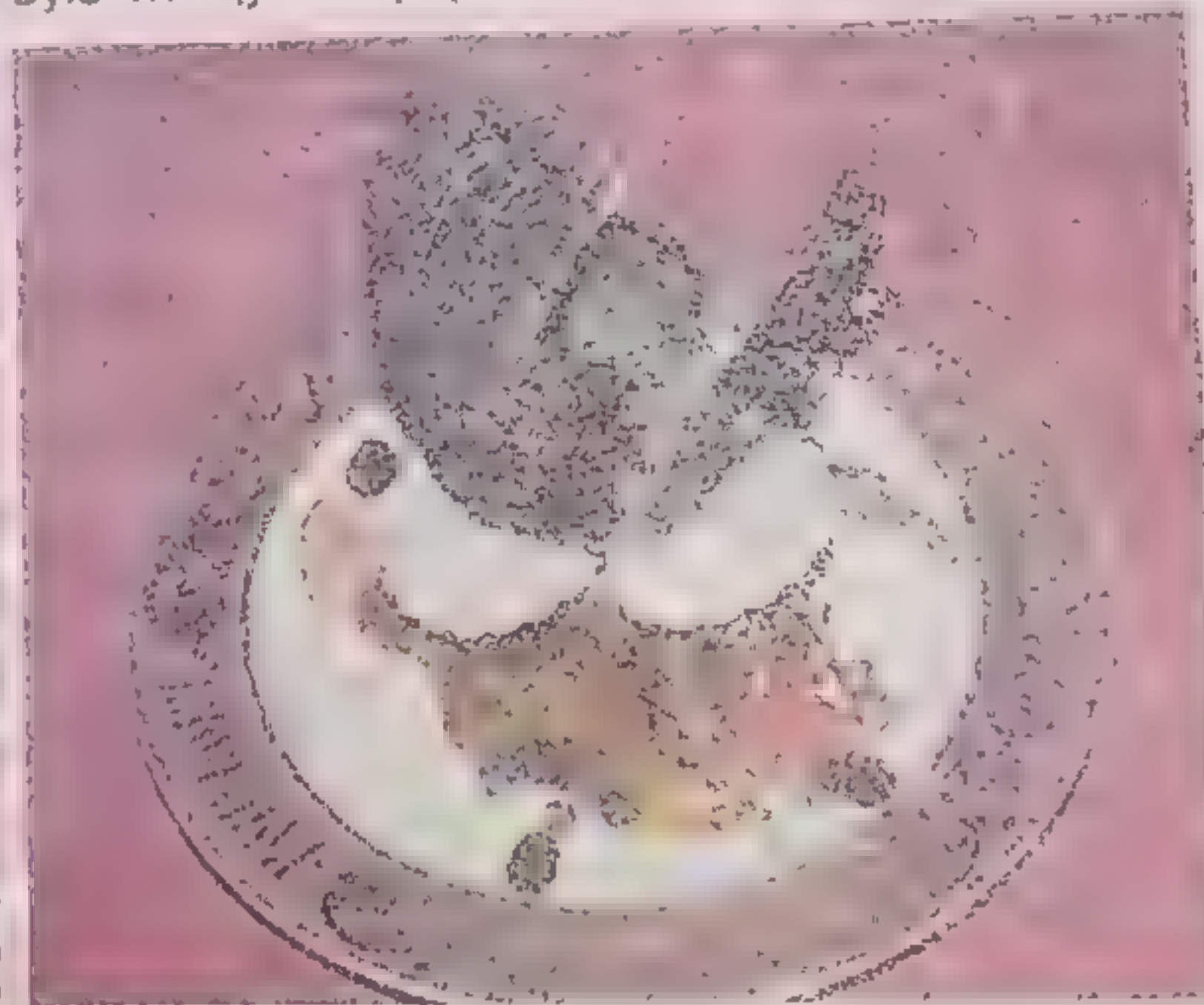
### САЛАТ "ГЕНИЙ"

Если вы являетесь поклонником старинной русской кухни или просто хотите отведать рябчиков с боровиками или оленину в вишневом соусе, посетите московский ресторан "Годунов". Приготовленные под руководством шеф-повара ресторана Сергея ЕРОШЕНКО блюда удовлетворят даже самый изысканный вкус.

## ЕШЬ ОЛЕНИНУ, РЯБЧИКОВ ЖУЙ

### РЯБЧИК СО СЫНОЙ ГРУДИНКОЙ

Обработанную птицу оберните тонко нарезанными ломтиками грудинки и жарьте в печи. Отдельно приготовьте рагу из боровиков, кедровых орехов и лесных ягод. Рагу выложите на тарелку, сверху положите готовую птицу и оформите блюдо.



### БЛИНЧАТЫЙ ПИРОГ С КРАБАМИ, ШПИНАТОМ И БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

Приготовьте блины обычным способом. Отварных крабов, шпинат, жаренный с сыром, тушеные белые грибы измельчите до пюреобразного состояния. Готовый блин покройте этой массой, сверху положите другой блин и таким образом выложите несколько слоев. Готовое блюдо украсьте ягодами, сметаной, зеленью.



### ОЛЕНИНА, ЗАЖАРЕННАЯ НА РЕШЕТКЕ

Куски оленины жарьте на решетке на березовых углях. Приготовьте соус. Вишню и мяту отварите в красном вине с добавлением крепкого бульона из оленины. На медленном огне уварите соус до нужной консистенции. Готовое мясо выложите на тарелку, полейте приготовленным соусом и украсьте фруктами и ягодами.





шите, помешивая, чтобы не пригорело. Затем протрите через сито. Можно использо-

надежда Сидорова  
с. Менза  
Читинской области.

### ВАРЕНЬЕ ИЗ РЕВЕНЯ

На 1 кг ревеня нужно взять 1,5 кг сахара.

Черешки ревеня нарежьте на кубики, засыпьте 0,75 кг сахара и выдержите 8-10 часов, чтобы выделился сок и растворился сахар. Этот сироп слейте, поставьте на огонь, доведите до кипения и при постоянном помешивании постепенно всыпьте оставшийся сахар. Когда сироп снова закипит, опустите в него кусочки ревеня, доведите варенье до кипения, снимите с огня и дайте час постоять. Затем опять про-

## СЛАДКИЕ ГРЕЗЫ! ГЕНИЯ

### САЛАТ "ГЕНИЙ"

Натрите на мелкой терке 3-4 моркови. Свежие яблоки нарежьте соломкой. Изюм запарьте и добавьте в салат. Положите по вкусу сахар и заправьте сметаной.

### САЛАТ "СЛАДКИЕ ГРЕЗЫ"

Очищенные от кожицы яблоки нарежьте крупной соломкой. Грушу разделите на восемь продольных частей. Чернослив промойте, доведите до кипения, охладите, удалите косточки и нарежьте дольками. Все смешайте, заправьте сметаной, посыпьте сахарной пудрой и украсьте.

Валентина СМЕРНОВА.  
г. Горняк Алтайского края.

Приготовьте блины обычным способом. Отварных крабов, шпинат, жаренный с сыром, тушеные белые грибы измельчите до пюреобразного состояния. Готовый блин покройте этой массой, сверху положите другой блин и таким образом выложите несколько слоев. Готовое блюдо украсьте ягодами, сметаной, зеленью.



## ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С МАЛИНОЙ И СЛИВОЧНО-ВАНИЛЬНОЙ ЗАПРАВКОЙ

Очищенные и нарезанные яблоки обжарьте в сахарном сиропе с добавлением корицы. Приготовьте тесто, сформируйте закрытый пирог и выпекайте до готовности. Подавайте с малиновой и сливочно-ванильной заправками. Для приготовления первой отварите малину с сахаром, а для второй уварите до нужной консистенции сливки с ванильным сахаром.

### САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ И ЯБЛОК

Вам потребуется 400 г помидоров, огурец, яблоко, майонез, зелень, сахар, соль.

У небольших крепких помидоров срежьте верхнюю часть, удалите сердцевину, углубление посыпьте солью. Мелко порежьте огурец, добавьте натертое яблоко, майонез, измельченную зелень. Перемешайте, добавив по вкусу соль, сахар, и начините этой массой помидоры.

### САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ЯИЦ И СЫРА

Возьмите 400 г помидоров, 4 яйца, 150 г сыра, 250 г сметаны, соль.

Помидоры и сваренные вкрутую яйца нарежьте кружочками и, посолив, выложите в салатницу. Сыр натрите на крупной терке, смешайте со сметаной и залейте этой смесью салат.

## САЛАТЫ С ФАНТАЗИЕЙ

### САЛАТ АМЕРИКАНСКИЙ

Вам потребуется по 400 г помидоров и картофеля, по 200 г репчатого лука и корня сельдерея, 5 яиц, 100 г оливкового масла, 40 г уксуса, соль.

Помидоры, отварной картофель, репчатый лук, сваренные вкрутую яйца нарежьте кружочками и смешайте с нашинкованным сельдереем. Посолите по вкусу и полейте заправкой из уксуса и оливкового масла.

### САЛАТ "ФАНТАЗИЯ"

Возьмите 400 г свеклы, 250 г яблок, по 120 г любых орехов и чернослива, 200 г майонеза, 40 г зелени.

Вареную свеклу и очищенные яблоки натрите на терке,

добавьте дробленые орехи, распаренный чернослив без косточек, заправьте майонезом, зеленью и залейте этой смесью выложенный горкой салат.

### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ И РЕДЬКОЙ

Вам потребуется 400 г свеклы, 150 г чернослива, 60 г редьки, 80 г майонеза, 20 г сока лимона, 5 зубчиков чеснока, зеленый лук.

Чернослив промойте и залейте водой в пропорции 1 к 1, доведите до кипения и оставьте для набухания на 20-25 минут. Свеклу с редькой натрите на крупной терке, добавьте рубленый чеснок, набухший измельченный чернослив, лимонный сок и майонез, перемешай-

те и посыпьте зеленым луком.

### САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И РЕВЕНЯ

Нужно взять 300 г моркови, 200 г ревеня, 100 г репчатого лука, 100 г майонеза, зелень, укроп, соль.

Ревень нарежьте кружочками, морковь и репчатый лук - соломкой, посолите, полейте майонезом и посыпьте зеленью укропа.

### САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЯБЛОКАМИ И МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

Вам потребуется 300 г редиса, 200 г яблок, по 100 г репчатого лука и маринованных огурцов, зелень укропа или петрушки.

Редис натрите на мелкой терке, смешайте с натертыми на крупной терке яблоками, мелко нарезанными маринованными огурцами и репчатым луком. Заправьте майонезом или сметаной и посыпьте зеленью. Этот салат можно подавать и как отдельное блюдо или использовать для фарширования помидоров и сладкого болгарского перца.

Лидия ЩЕРБАК.  
г. Златоуст  
Челябинской области.







## РОЗЫГРЫШ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Большинство макаронных изделий, производимых и продаваемых в России, считать макаронами нельзя.

1 апреля 1957 года Би-би-си запустила в телеэфир информацию о небывалом урожае макарон в Швейцарии. На экране крестьяне собирали на полях макароны. Голос диктора вещал об одинаковой длине всех макарон - результате экспериментов швейцарских селекционеров. Редакция получила мешки писем: кто-то удивлялся, что макароны растут вертикально, а не горизонтально. Кто-то просил выслать рассаду и лишь немногие высказывали сомнение - до сих пор они полагали, что макароны изготавливаются из муки. Это был первоапрельский розыгрыш века!

Отечественные производители и торговцы, похоже, по сей день разыгрывают нас всерьез. Настоящие макаронные изделия, как и во всем

ном оборудовании. Чаще всего это продукция Челябинского ОАО "Макфа" и московских АО "Экстра-М" и ОАО "Русский продукт". Сквозь прозрачную упаковку хорошо виден продукт, который имеет гладкую поверхность и однородную консистенцию. Форма современных изделий может быть самой разной: от длинной со-

duro". Качество макарон можно определить и по внешнему виду. Настоящие имеют гладкую поверхность, ровный кремовый или золотистый цвет. У них чистый стекловидный излом. В пачке нет никаких крошек. "Условные" макароны имеют шероховатую поверхность, белесый или желтый излом. Их из-



Федеральный закон не оговаривает размеры участков, выделяемых для постройки дач. Предельные (максимальные и минимальные) размеры земельных участков, предоставляемых гражданам в собственность из находящихся в государственной или муниципальной собственности земель, устанавливаются законами субъектов Федерации (ст. 33 Земельного кодекса).

### Минимум или максимум?

Выражение "шесть соток" давно уже стало крылатым. Но вот вопрос - это минимальный или максимальный размер участков, предоставляемых гражданам для дачного строительства?

Л. МАТВЕЕВ.

### Снять дачу - почему бы и нет?

Купить дом с участком нам с мужем не по карману. А так хочется пожить за городом! Можем ли мы арендовать землю со строением и на каких условиях?

С. КОЛЕСНИКОВА.

Аренда земельных участков предусмотрена ст. 22 Земельного кодекса РФ. Условия аренды, включая ее стоимость, устанавливаются исключительно договором, заключаемым между арендодателем и арендатором. Арендодателем может быть как гражданин или юридическое лицо, так и государство. Если арендуется участок без дома, условия его возведения также оговариваются с собственником земли.

При этом арендатор участка (в отличие от арендатора квартиры) вправе без согласия собственника передать свои

права и обязанности по договору аренды третьему лицу, в том числе, например, отдать свои права в залог и внести их в качестве вклада в уставный капитал или паевого взноса в пределах срока договора аренды, если в договоре не установлен запрет на эти действия. Арендатор также может без согласия собственника, лишь уведомив его об этом, передать участок в субаренду в пределах срока договора аренды, но опять-таки если в договоре не установлено иное.

По истечении договора аренды арендатор имеет преимущественное право на заключение нового договора. В случае продажи участка, находящегося в государственной или муниципальной собственности, арендатор этого участка имеет преимущественное право его покупки.

### Посторонним с властями?

В соответствии со ст. 49 Земельного кодекса РФ изъятие (в том числе путем выкупа) земельных участков для государственных или муниципальных нужд возможно в следующих случаях:

- при выполнении международных обязательств Российской Федерации;

Местные власти предполагают проложить шоссе через садовые участки, находящиеся в собственности нашего садоводческого товарищества. Можем ли мы воспрепятствовать этому?

К. САЗОНОВ.

быть проведено лишь при условии предварительного и пуб-



сил выслать  
рассадку и

лишь немногие высказывали сомнение - до сих пор они полагали, что макароны изготавливаются из муки. Это был первоапрельский розыгрыш века!

Отечественные производители и торговцы, похоже, по сей день разыгрывают нас всерьез. Настоящие макароны (в Италии, как и во всем мире, их называют "паста") делают только из твердых сортов пшеницы. При помоле ее зерна превращаются не в обычную муку, похожую на пыль, а в мелкие крупинки - крупку. При правильном размоле, прессовании и сушке кристаллический крахмал не разрушается, давая макаронам ту самую консистенцию, тот самый вкус. В Италии есть специальный закон, который разрешает для производства пасты использовать только такую муку. К сожалению, в России, как и в большинстве стран, поставляющих нам макаронные изделия, такого закона нет. Поэтому у нас преобладают макароны из муки мягких сортов пшеницы, которые считать макаронами нельзя.

Между тем макаронные изделия занимают в рационе россиян почетное второе место после картошки. По количеству марок на рынке мы уже догоняем Италию. Только вот россияне предпочитают покупать самые дешевые "серые" макароны - по 6 рублей за полкило. Тогда как цена итальянских колеблется от 12 до 50 рублей за полукилограммовую пачку. Условно все макаронные изделия на отечественном рынке можно разделить на три группы: "советские", "новые русские" и "не-русские".

Первые знакомы нам издавна. Продаются на вес без информации о производителе. Цвета они сероватого. При готовке "советские" макароны часто развариваются и слипаются в один большой ком. "Новые русские" макароны делают обычно на зарубеж-

ном оборудовании. Чаще всего это продукция Челябинского ОАО "Макфа" и московских АО "Экстра-М" и ОАО "Русский продукт". Сквозь прозрачную упаковку хорошо виден продукт, который имеет гладкую поверхность и однородную консистенцию. Форма современных изделий может быть самой разной: от длинной соломки или вермишели (спагетти) до разнообразных фигурок коротышек. Стоит полукилограммовая пачка 8-10 рублей.

Несколько обиняком стоят макароны быстрого приготовления, например "Новинка". Варятся 3-4 минуты, но можно и не варить - залить кипятком и плотно закрыть крышкой на несколько минут. Такая скорость приготовления обеспечивается тем, что "Новинку" перед сушкой пропаривают. "Этот процесс сравним с некоторой проваркой, но никаких пищевых свойств макароны не теряют", - говорит Татьяна Шнайдер, возглавляющая отдел технологии и ассортимента макаронного производства ГОСНИИ хлебопекарной промышленности.

"Нерусские" макароны занимают небольшую нишу российского рынка - примерно 5 процентов. Дорогие итальянские макароны в основном встречаются лишь в супермаркетах и ресторанах. Есть категория покупателей, которые ценят настоящий продукт и не меняют своих привычек никогда. Всем прочим же потребителям следует внимательно читать информацию на упаковке.

Действующий у нас ГОСТ подразделяет макаронные изделия на три группы: А, Б и В - соответственно из муки твердой, мягкой стекловидной и мягкой хлебопекарной пшеницы. И три класса: 1-й - высший, 2-й - первый, 3-й - второй сорт. На пачке настоящих макарон должна присутствовать одна из надписей - "Группа А, 1-й класс", или "durum", или "пшеница твердых сортов", или "semolina di grano

duro". Качество макарон можно определить и по внешнему виду. Настоящие имеют гладкую поверхность, ровный кремовый или золотистый цвет. У них чистый стекловидный излом. В пачке нет никаких крошек. "Условные" макароны имеют шероховатую поверхность, белесый или ядовито-желтый цвет. Их излом шероховат, а в пачке обычно крошка и мука.

Почему наши фабрики выпускают в основном стекловидные или вот такие "условные" макароны? Производители утверждают, что в России плохо растет пшеница твердых сортов. Опять-таки похоже на розыгрыш. На рубеже XIX-XX веков самая лучшая и самая популярная твердая пшеница для производства итальянской пасты поставлялась из России. Поскольку ее вывозили через таганрогский порт, ее так и называли "Таганрог". Все это прекратилось в 1917 году по понятной причине. Но, скажите на милость, что сейчас мешает?

Специалисты из Российского общества потребителей провели дегустацию наиболее часто встречающихся на московских прилавках марок спагетти. Под названием "спагетти" в продаже можно встретить все что угодно. Так попала немецкая яичная вермишель 3 Glocken, хотя в настоящих макаронах никаких яиц быть не должно. Для их производства разрешается брать только два компонента - муку твердой пшеницы и воду. Ничего больше. Использование или добавление другого сырья - без упоминания об этом - считается мошенничеством. Вполне приличные "Макароны курские - соломка" оказались обычными макаронами "с дырочками". Но и то, и другое продается именно как спагетти, хотя так называется только чистая вермишель.

Алексей МЯСНИКОВ.

## Поспорим с властями?

В соответствии со ст. 49 Земельного кодекса РФ изъятие (в том числе путем выкупа) земельных участков для государственных или муниципальных нужд возможно в следующих случаях:

- при выполнении международных обязательств Российской Федерации;
- при размещении объектов государственного или муниципального значения и отсутствии других вариантов возможного размещения этих объектов;
- при иных исключительных обстоятельствах.

При этом отчуждение может

## Три года на раздумья

*Мы с сестрой - владельцы земельного участка на праве пожизненного наследуемого владения. Недавно наш старенький домик сгорел. Нам сказали, что, если мы немедленно не приступим к строительству нового дома, нас могут лишить права на этот участок. Правда ли это?*

М. РОГОЗИН.

Согласно ст. 39 Земельного кодекса РФ при разрушении здания, строения, сооружения от пожара, стихийного бедствия, ветхости права на земельный участок, предостав-

ленный для их обслуживания, сохраняются за лицами, владеющими земельным участком на праве постоянного (бессрочного) пользования или пожизненного наследуемого владения, при условии начала восстановления здания, строения, сооружения в течение трех лет. Кроме того, этот срок могут продлить органы местного самоуправления или государственной власти - естественно, при наличии уважительных причин.

**Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"**



## Если он усыновлен

*У моей бывшей жены сын от первого брака. В браке у нас родился еще один сын. Должен ли я после развода платить алименты на двоих детей? Бывшая жена говорит, что должен.*

Сергей Д. Челябинск.

Бывшая жена права только в том случае, если ее ребенка от первого брака вы усыновили. В этом случае отец ребенка перестает платить алименты, а вы принимаете на себя определенные юридические обязательства, в том числе и выплату алиментов на его содержание в случае развода. Если же юридически ребенок жены от первого брака не был вами усыновлен, то, естественно, алименты на его содержание вы выплачивать после развода не должны.

Дарья МОРОЗОВА,  
адвокат.





## А ТЕПЕРЬ НАТОПИМ БАНЮ

*В старые времена дровам для бани придавали большое значение, особенно если баня готовилась для молодоженов. Заготавливаемые дрова становились магическим предметом, от свойств которого зависела судьба будущего брака. При их выборе требовались осторожность и осмотрительность. В различных местностях предпочтение отдавалось разным дровам. Где-то брали только березовые, где-то дубовые или кленовые, но ни в коем случае не сосновые или еловые. Иногда, наоборот, запрещали дрова березовые. Но в любом случае деревья не должны были быть срубленными. Подходили только так называемые громовые (сваленные бурей или сленные молнией) деревья, поскольку таким образом земной огонь сочетался с огнем небесным.*

Собрав все нужное, начинали топить баню. Как и для многих ритуальных действий, огонь для бани зажигался "живой", добытый трением дерева о дерево либо высеченный из камня. По головешкам не били, чтобы муж потом не бил жену. Баню топили родители или друзья жениха и подружки невесты.

Дрова - дело серьезное. Поэтому на Руси их всегда заготавливали зимой. Из леса на санях проще вывозить, а к зиме из стволов деревьев сок уходит, древесина становится значительно суше, чем летом, и, естественно, плотнее.

Если вам привезли не готовые плахи, то дрова сначала нужно напилить. При наличии мотопилы типа "Дружба" или электрической цепной вопрос решается просто. Только не забывайте цепь электропилы периодически окунать в моторное масло, можно отработанное. Если есть обычная двуручная, которую шутники называют "Дружба-2", то пиление дров на морозе вдвоем - неплохая зарядка. При работе ручной пилой следует помнить: пилу нужно тянуть на себя, не нажимая вниз, а даже слегка поддерживая. При нажиме будет значительно труднее пилить, а эффект нулевой. За счет своей овальности пила сама режет нужную глубину. Ваша задача - тянуть плавно, без рывков. Пилиться будет легко и скоро, и, поверьте опыту, получите удовольствие.

полена нужно выбрать так, чтобы колун на вытянутых руках ударил точно посередине. Если станете чуть ближе, колун может опуститься чуть дальше полена или зацепить его самой пяткой. В этом случае вы почувствуете сильный удар по рукам, а то и сломаете топорик. Если полено имеет несколько сучков, ударять нужно между ними - так легче расколоть. А вот относительно тонкое полено с одним сучком нужно колоть вдоль сучка с обратной стороны.

Дрова нужно колоть средних размеров - диаметром 50-70 мм. Если вам попалось полено прямослойное и без сучков, его целесообразно поколоть потоньше. Этими тонкими полешками значительно проще растапливать печь. Сначала кладете в печь лучину или хворост, а сверху - мелкие полешки. Когда они хорошо разгорятся, кладете более толстые.

Чтобы избежать подсосов холодного воздуха в печь, нужно уплотнить дверки, так как через щель размером в 2 мм ежечасно подсасывается 10-15 кубических метров холодного воздуха, что снижает КПД печи на 10 процентов.

При правильной топке мож-

ку трубы) закрыли, перед тем как идти в баню, ее нужно проветрить.

Но вернемся к дровам. После того как дрова наколоты, их нужно уложить в поленницу. Место для поленницы выбирают вдоль забора, стены сарая или бани. Во всяком случае, там, где их меньше видно, они не мешают и хорошо продуваются ветром, но не слишком далеко от бани. На землю нужно положить прокладки, чтобы дрова не сырели. По краям поленницы дрова нужно укладывать, или, как еще говорят, складывать, колодцем. Это не позволит поленнице развалиться. Дрова в поленницу укладывают очень аккуратно, чтобы поленья лежали плотно и ровно. Если получается наклон в ту или другую сторону, его нужно тут же выравнивать, укладывая поленья более толстым концом в сторону наклона. Неаккуратно уложенная поленница развалится. После того как поленница уложена на высоту 1000-1200 мм, с внешней стороны колодца надо забить в землю два кола, лучше старые водопроводные трубы, и связать их между собой куском проволоки или синтетической веревкой. Высота



ми дровами, дезинфицирует баню, наполняя ее легким душистым ароматом. Однако березовые дрова после двух лет хранения становятся менее ароматными. Кроме того, при неправильной дозировке воздуха в печи, когда дрова горят дымно, вместе с дымом возгоняется и деготь, березовая смола. Он достаточно обильно оседает на стенках трубы, а иногда и течет вниз, если труба тонкостенная и легко охлаждается. Обилие дегтя на стенках трубы является пожароопасным.

Липовые дрова издревле применялись в особых случаях. Для воинов, получивших

года они несут свой специфический аромат.

Осиновые дрова. В деревнях говорят: осина не горит без керосина. Это потому, что осино́вые дрова достаточно сложно разжечь. Если осину подкладывать в уже растопленную печь, она горит достаточно жарко и долго держит жар. В деревнях также считают, что осино́вые дрова, сгорая, прочищают дымоход. Обычно они бывают дешевле других.

Наиболее распространенными дровами являются хвойные породы - ель и сосна. Сосна из-за большого содержания смолы горит жарче ели.



работе ручной пилой следует помнить: пилу нужно тянуть на себя, не нажимая вниз, а даже слегка поддерживая. При нажиме будет значительно труднее пилить, а эффект ну-

лости пила сама режет нужную глубину. Ваша задача - тянуть плавно, без рывков. Пилиться будет легко и скоро, и, поверьте опыту, получите удовольствие.

Если приходится пилить одному, соедините ручки пилы жесткой рейкой. Пила при толкании не будет гнуться, и дрова успешно можно напилить и одному. Длина полешек должна быть на 50-60 мм короче топки. Естественно, пила должна быть острой, а как наточить пилу - мы уже писали.

Мороженые поленья легче колются. Расколоть летом сучковатую березу или комель елки - проблема, а на морозе полешки разлетаются с первого удара. Кроме того, зимой по хозяйству забот меньше, чем летом. Колют дрова колуном. Это литой из стали топор, у которого рабочая часть имеет значительно больший угол, чем у обычного топора. Нужно иметь или выбрать из всей кучи дров наиболее толстую плаху, на ней и колоть. Поленья устанавливаются на плаху, а ударить колуном нужно посередине полена. Расстояние до

кими полешками значительно проще растапливать печь. Сначала кладете в печь лучину или хворост, а сверху - мелкие полешки. Когда они хорошо разгорятся, кладете более толстые.

Чтобы избежать подсосов холодного воздуха в печь, нужно уплотнить дверки, так как через щель размером в 2 мм еже часно подсасывается 10-15 кубических метров холодного воздуха, что снижает КПД печи на 10 процентов.

При правильной топке можно добиться существенной экономии топлива. Когда открывают топочную дверку, в печь поступает холодный воздух, который не участвует в горении, а, лишь отбирая теплоту, уходит в атмосферу через трубу. Поэтому топочную дверку открывают как можно реже. Открытая дверка снижает эффективность сжигания топлива на 40 процентов.

Регулируя степень открытия поддувальной дверки, увеличивают или снижают объем воздуха, поступающего для горения, добиваясь расхода его, близкого к оптимальному.

Кстати, печку можно окончательно закрывать лишь тогда, когда по углям перестали бегать голубенькие огоньки, то есть вся древесина прогорела. Несгоревшая древесина в процессе тления выделяет угарный газ, которым можно отравиться. В любом случае, после того как шибер (заслон-

ту или другую сторону, его нужно тут же выравнивать, укладывая поленья более толстым концом в сторону наклона. Неаккуратно уложенная поленица развалится. После того как поленица уложена на высоту 1000-1200 мм, с внешней стороны колодцев надо забить в землю два кола, лучше старые водопроводные трубы, и связать их между собой куском проволоки или синтетической веревкой. Высота колов должна быть равной высоте поленицы. Сверху поленицу нужно накрыть, чтобы на нее не попадал дождь. Хорошие дрова должны сохнуть не меньше года.

Так какими же дровами лучше топить печь? Обычно топят теми, какие деревья растут в округе. Поэтому мы рассмотрим различные виды топлива.

Дубовые дрова. Дуб должен быть среднего возраста. Молодой дуб не даст нужного жара, а баню наполнит запахом древесного угля. В старом дубе много дряхлой древесины, от которой больше золы, чем жара. Воздух в бане, топленной старым дубом, будет тяжелым. Хорошие дрова наполняют баню жаром и ароматом леса и свежести.

Наиболее распространенные дрова - березовые. Они легко разгораются, горят долгим ровным пламенем. Жар от печки, топленной березовы-

ароматными. Кроме того, при неправильной дозировке воздуха в печи, когда дрова горят дымно, вместе с дымом возгоняется и деготь, березовая смола. Он достаточно обильно оседает на стенках трубы, а иногда и течет вниз, если труба тонкостенная и легко охлаждается. Обилие дегтя на стенках трубы является пожароопасным.

Липовые дрова издревле применялись в особых случаях. Для воинов, получивших ранения в битвах с врагами, топили жаркие бани липовыми дровами, поили отваром липового цвета с липовым медом. Липовый дух в бане целебен для органов дыхания. Липу достаточно сложно разжечь, она разгорается медленно, но жар у нее долгий и стойкий. Липовые дрова более двух лет хранить не стоит.

В России ольховые дрова считаются царскими. По торцу и сколу они окрашиваются на воздухе в красноватый цвет и резко отличаются от других поленьев. Горят ольховые дрова жарко и почти не дымят. Баня, топленная ольховыми дровами, обладает противостудным действием, а сухая баня на ольховых дровах сделает вас бодрым и энергичным. Ольховые дрова достаточно быстро высыхают и долго хранят свой неповторимый запах. Даже через три

что осиновые дрова достаточно сложно разжечь. Если осину подкладывать в уже растопленную печь, она горит достаточно жарко и долго держит жар. В деревнях также считают, что осиновые дрова, сгорая, очищают дымоход. Обычно они бывают дешевле других.

Наиболее распространенными дровами являются хвойные породы - ель и сосна. Сосна из-за большого содержания смолы горит жарче ели. Следует помнить, что в смоляных дровах при горении, резком повышении температуры лопаются смоляные пазухи - маленькие полости в древесине, где скапливается смола. При этом происходит характерный треск и искры разлетаются во все стороны. В том числе и в открытую печную дверцу. Когда вы подкладываете дрова или перемешиваете их кочергой, лучше надеть очки, что предохранит глаза. А когда печную дверцу закрыли, посмотрите внимательно на пол около печи, не залетела ли куда-нибудь искра.

Из сказанного видно, что дрова - не такая уж простая вещь. В деревнях, как правило, имеют запас дров на несколько лет и ежегодно его пополняют. В деревне зимой вам хлеба дадут, а дров - нет...

Юрий ВЛАСОВ.

**Как утверждают английские специалисты, пытливого глазу ногти раскроют ваши самые сокровенные секреты и пристрастия.**

Ни тщательный макияж, ни элементарная прическа, ни дорогое платье не компенсируют необработанных ногтей. Пожимая руку при знакомстве, вы даете о себе полную характеристику. Здоровые ногти демонстрируют ваше отличное самочувствие и уверенность в себе. Потрескавшиеся темные ногти с пятнами выдают нездоровое питание и болезненное состояние. Но это не все. Увлекаю-

## О ЧЕМ РАССКАЖУТ НОГТИ

щемся психологией человеку ваши ногти расскажут, что вы думаете о себе и что бы вы хотели, чтобы о вас думали другие.

**Руки с ногтями разной длины** принадлежат женщине, для которой слишком легкомысленными кажутся пилочки и щипчики. Все ее помыслы на даче, на кухне. Если хотите подружиться с ней, постарайтесь разделить ее увлечение. Ногти говорят, что эта женщина - натура творческая, свободная, раскованная и уж конечно не может связывать себя еженедельной процедурой маникюра.

**Квадратные ногти** имеют свой смысл. Если они таковы от природы и коротко пострижены, их обладательница - женщина трезвомыслящая, к тому же бойцовского склада. Она отличается постоянством, и на нее можно положиться.

**Короткие и круглые ногти** имеет женщина, которая не довольствуется "милостями от природы". Она динамична и искренна. Можно даже попробовать определить и характер ее мужа: это, скорее всего, самостоятельный волевой человек.

**Овальные ногти** наиболее распространены. Они отража-

ют присущее большинству женщин стремление к гармонии. Обладательницы таких ногтей стараются сочетать активность на работе с выполнением домашних обязанностей. Им не подойдет служба, связанная со сверхурочными или бесконечными командировками.

**Острые и узкие ногти**, особенно если они покрыты ярким лаком, - символ агрессивности. Если женщина все время придерживается такого стиля, она, скорее всего, пренебрежительна по отношению к окружающим, трудна в общении, эгоистична.

**Обкусанные и неровные ногти** - признак нервозности. Обладательнице явно не достает самоконтроля. Ей не стоит спешить в парикмахерскую, сначала неплохо бы проконсультироваться у невропатолога.

Выбор цвета лака тоже отражает наш внутренний мир. Предпочтение ярко-красных, пурпурных, коричневых тонов характеризует страстность, динамизм, целеустремленность. Мягкие пастельные и бледные оттенки свойственны женственности, мечтательности, романтике. Некоторые женщины пробуют все цвета и оттенки - это особы, способные на риск, с изменчивым настроением.

Анатолий САФОНОВ.





Либо страдайте от аллергии, либо расставайтесь с кошками. Такую рекомендацию дает американский медицинский журнал "Хелс". Она актуальна для тех двух миллионов американцев, которые переживают приступы аллергии именно от контакта с кошками, но не находят в себе сил расстаться с любимцами.

## С ГЛАЗ ДОЛОЙ, ИЗ СЕРДЦА - ВОН...

Имейте в виду - расхожее представление о том, что аллергию вызывает кошачья шерсть, ошибочно. Дело не в нем, а в кожных железах, выделяющих аллергены. Содержит их и кошачья слюна. Когда чистюля кошка тщательно себя вылизывает, при высыхании слюны аллергены разносятся по воздуху.

Первая мысль - надо мыть кошку, но, по признанию самого журнала, толку от этого мало. Пробовали мыть разными путями: намыливать и смыть под душем, окунать в ванну с водой, комбинировать оба способа. До выцарапывания у банщика глаз дело не дошло, но аллергены носились снова в воздухе уже через несколько часов после высыхания кошки. Лучше

иметь в доме по крайней мере одну комнату, скажем спальню, куда доступ для кошки должен быть полностью закрыт. Уберите с полов все ковры. Наконец, тем, кто страдает от кошачьей аллергии, но избавляться от кошек не желает, следует держать именно кошек, а не котов. В крайнем случае, кастрируйте, это помогает.

Надежного рецепта против аллергии кошачьего происхождения нет. Придется вам или расстаться, или терпеть такие неприятности, как насморк, чихание, слезящиеся и покрасневшие глаза. Ну а уж если дело доходит до астмы, срочно распрощайтесь с кошкой, иначе добром это не кончится.

**Олег ПИВОВАРОВ.**

## КУРНОСЫЙ МСЬЕ



**Французский бульдог обладает одним необыкновенно привлекательным свойством - замечательным чувством юмора, которое в сочетании с умом и забавным внешним видом делает собаку совершенно неотразимой.**

Как видно даже из названия, честь в деле создания этой породы принадлежит Франции. По поводу происхождения ее существует несколько гипотез. По одной - древние викинги очень любили собачий гон, поэтому на юге Англии от древних британских собак и вавилонских боевых молоссов были выведены маленькие бульдоги, которые загоняли быков, цепляясь им за нос. Скорее всего, вместе с быками эти бульдоги попали во Францию, где и соединились с местными породами. В Англии карликовая форма бульдога не сохранилась. По другой версии - французский бульдог является

цами и уши в виде розетки - небольшие, висячие. Но в США кинологи настаивали на том, что стоячие уши должны являться отличительным признаком именно французского бульдога, в то время как уши в виде розетки делали их похожими на миниатюрного английского бульдога. И в современный стандарт породы внесен именно этот вариант ушей. Уже к началу XX века это неотразимое существо завоевало огромное количество поклонников не только во Франции, но и в Англии и США.

В русской кинологической литературе еще в 1823 году было дано описание французского бульдога. Однако во

шен и ласков, нежели строг, прекрасно ладит с детьми, быстро становится любимцем всей семьи, не возражая против таскания на руках, тисканья, игр. Вполне спокойно он относится и к отсутствию долгих прогулок, столь необходимых собакам других пород. Все это делает его одной из самых оптимальных "квартирных" собачек. Но, к сожалению, в результате бесконтрольного разведения на сегодняшний день среди собак этой породы достаточно часто встречаются аллергики, причем не только на еду, но и на шампуни, пыль, цветочную пыльцу и т.п. К тому же они достаточно требовательны к условиям содержания, не любят влаги, сквозняков. Круглый год их необходимо защищать от сильного холода или жары, надевать на них

## ОПАСНЫЙ КРЕНАЛИН

Мама абсолютно права. У собак бойцовых пород очень

Я хочу завести собачку - стаффорда или питбуля. А мама говорит, что они очень часто сходят с ума. Так ли это?

**Олег СЕНИЦИН.**  
Санкт-Петербург.



## ОПАСНЫЙ АДРЕНАЛИН

Мама абсолютно права. У собак бойцовых пород очень велик риск спазмов сосудов. В крови у них повышенное содержание адреналина. Ведь адреналин - идеальное средство для улучшения боевых качеств собаки. Он ускоряет кровоток, делая собаку более энергичной, при этом вызывает сужение сосудов, снижающее кровопотерю при травмах, ранениях. Но ведь сжимаются все сосуды, в том числе и головного мозга, что вызывает серьезные нарушения в мозговом кровоснабжении. То есть фактически провоцируется наступление инсультов, ишемических болезней. Ишемизированный мозг начинает работать неправильно, а это в первую очередь сказывается на неадекватности поведенческих реакций: собака может впасть в состояние перманентной агрессивности, своего рода "амок" - боевое безумие, при котором объектом атаки становится тот, кто подвернулся "под руку". Недаром же во многих странах Европы частным лицам запрещено разводить и содержать собак этих пород.

Наталья ШАХОВСКАЯ, кинолог.

Я хочу завести собачку - стаффорда или питбуля. А мама говорит, что они очень часто сходят с ума. Так ли это?

Олег СИНИЦИН.  
Санкт-Петербург.

денные маленькие бульдоги, которые загоняли быков, цепляясь им за нос. Скорее всего, вместе с быками эти бульдоги попали во Францию, где и соединились с местными породами. В Англии карликовая форма бульдога не сохранилась. По другой версии - французский бульдог является результатом работы представителей трех национальностей. Рабочие Англии, где впервые появилась эта порода, переселялись во Францию вместе со своими маленькими бульдогами. В результате скрещивания с местными породами появился французский бульдог. Но характерные для этой породы уши "летучей мыши" появились по настоянию американских собаководов. Сначала было два типа ушей: "летучая мышь" - стоячие, широкие у основания, несколько удлиненные, с закругленными кон-

сен immensely. Уже к началу XX века это тразимое существо завоевало огромное количество поклонников не только во Франции, но и в Англии и США.

В русской кинологической литературе еще в 1823 году было дано описание французского бульдога. Однако до революции в России имелось очень незначительное число этих собак. Они пользовались большой популярностью в основном среди русской интеллигенции в начале XX века. Владельцами французского бульдога были Шаляпин и Рахманинов, Горький и Маяковский. Художник Кустодиев изобразил Шаляпина с его любимцем Булькой, с которым он не расставался даже во время выступлений в театре и на концертах.

Французский бульдог отличается приятным характером, он, скорее, бывает доброду-

шампуню, пылью и т.п. К тому же они достаточно требовательны к условиям содержания, не любят влаги, сквозняков. Круглый год их необходимо предохранять от сильного холода или жары, надевать на них комбинезончик, так как шерсть у них без подшерстка, а дыхание затруднено из-за укороченной морды и искривленных носовых перегородок. Зато эти собачки очень чистоплотны, уход за ними совсем несложен - достаточно ежедневно чистить их шерсть щеткой. Как и у каждой породы собак, у них есть свои достоинства и недостатки, но их непобедимое обаяние, веселый и ласковый нрав заставляют закрывать глаза на некоторые вполне преодолимые проблемы.

Татьяна АГАРКОВА.  
биолог.

## ПОЖАЛУЙТЕ КУПАТЬСЯ

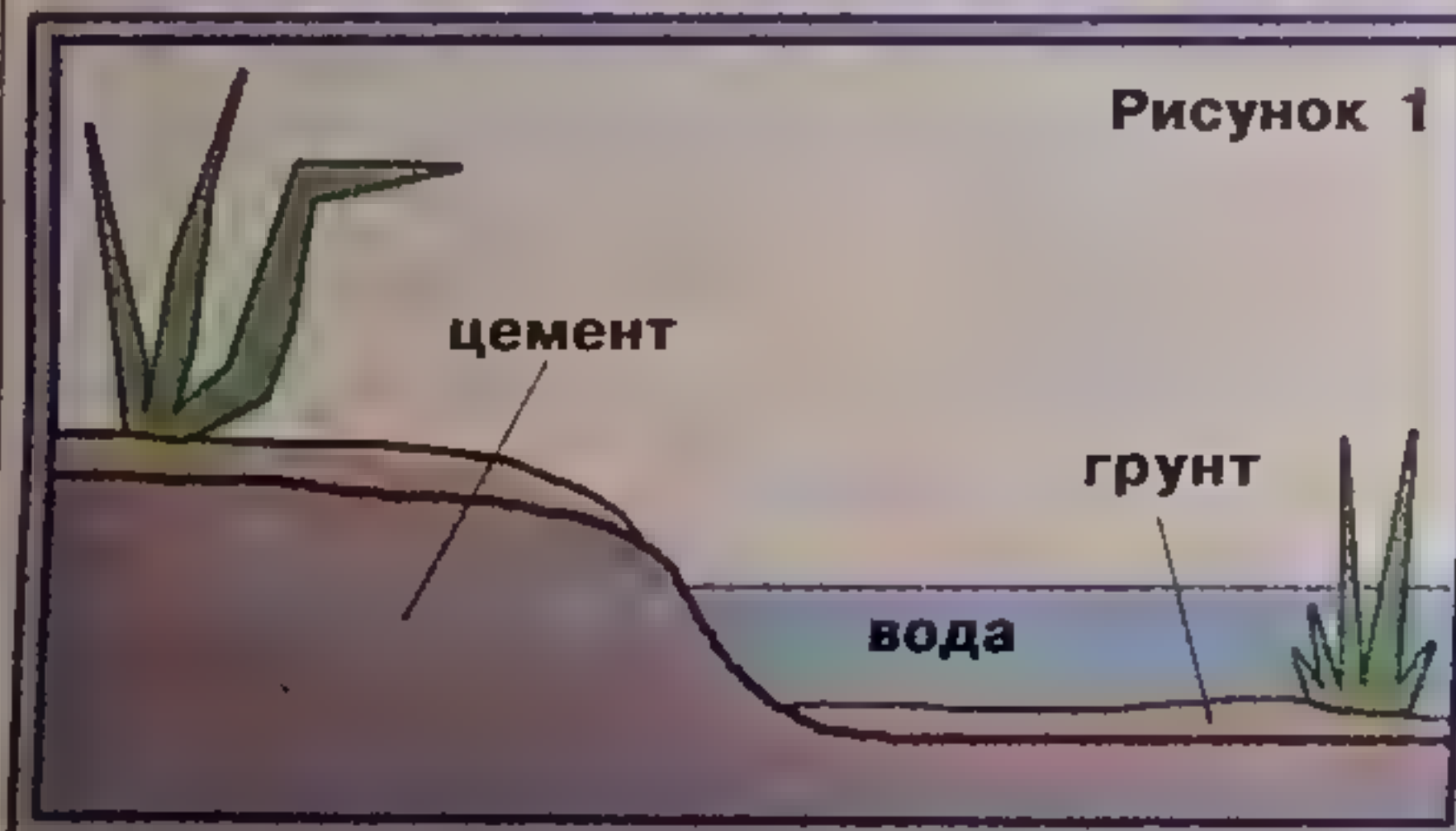


Рисунок 1



Рисунок 2а

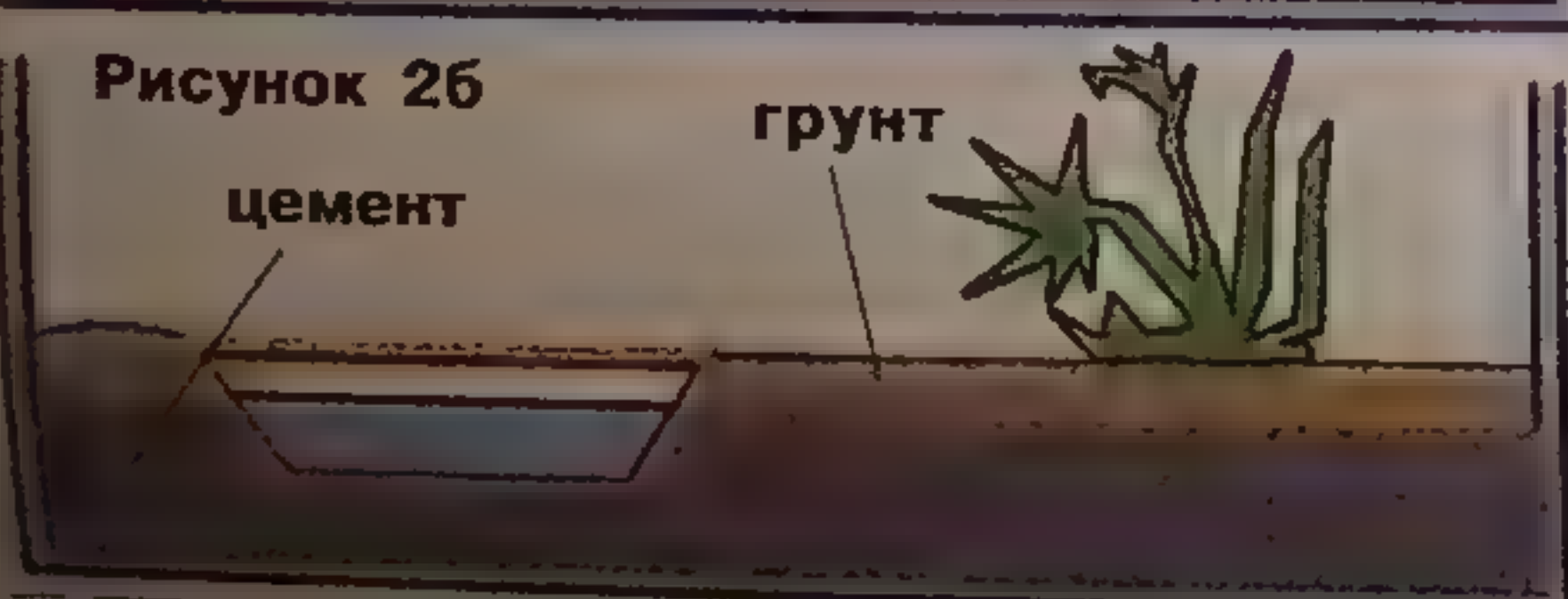


Рисунок 2б

Как правильно устроить бассейн в террариуме?

Игорь ЗОНТИКОВ.  
Великий Новгород.

Если террариум у вас большой и держите в нем сугубо водяных земноводных и пресмыкающихся - тритонов, водяных угрей и черепах, то бассейн должен занимать не менее половины площади и быть достаточной глубины. Тритончику хватит и 5 см, черепахе - 10-15, а ужику и поглубже. Сделать его лучше стационарным - с забетонированным полом и плавным спуском с "горки"; на дно можно насыпать грунт, посадить какое-нибудь растение (рисунок 1). А если живут у вас в террариуме какие-нибудь лягушата, то им вполне хватит съемного бассейна: фотокюветы, хорошо пропаянной ванночки из оцинкованного железа или нержавейки глубиной 5 см. Делается съемный бассейн так: ванночка либо вдавливается во влажный цемент на дно аквариума (при необходимости такой бассейн можно вынимать), либо просто ставится на пол террариума и обкладывается дерном (рисунок 2).

Ольга ЛАРИОНОВА, натуралист.

Сейчас в зоомагазинах продается специальный спрей, который делает любые обрызганные им вещи крайне непривлекательными, "невкусными" для собак. А если нет желания тратить, то воспользуйтесь каким-нибудь "народным" способом. Например, можно густо натереть ножки мебели красным перцем, порошком хинина или пропитать их крепким раствором фурацилина, смазать "злой" горчицей, хреном. Поэкспериментируйте - ведь есть собаки, которые против горчицы ничего не имеют, а есть такие, для которых невыносим запах лимона.

А что касается наказания, то оно должно следовать сразу же за "преступлением". Если вы пришли вечером домой и обнаружили сгрызенную вещь, наказывать щенка бессмысленно - он просто не свяжет одно с другим, не поймет, за что его наказали.

И обязательно предложите щенку альтернативу, то

Как отучить щенка грызть ножки мебели? Наказываем - не помогает...

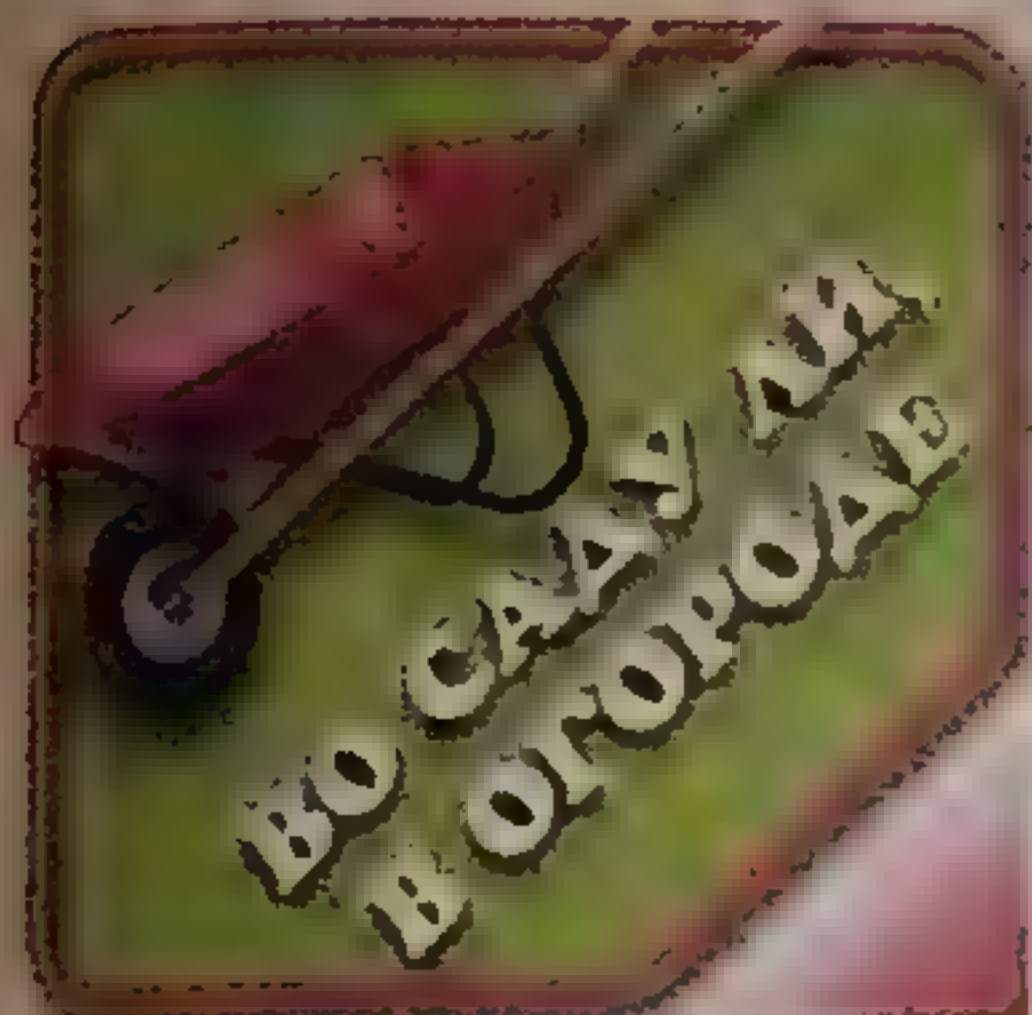
Дмитрий СОЛОДКОВ.  
Пенза.

## ВКУСНАЯ МЕБЕЛЬ

есть предмет, который он сможет грызть. Ведь грызет все песик не от вредности характера, а потому, что у него меняются зубы. Купите ему игрушку из бычьих жил, которую можно грызть, специальную резиновую игрушку, кусок шланга из вакуумной резины, большой мосол. Скорее всего, увлекшись игрушкой или костью, щенок даже не вспомнит про ножку стула, особенно если она будет "невкусной".

Светлана ДЕНИСОВА,  
ветеринар.





Мелкие трубчатые цветки агератума, собранные в плотные или рыхлые соцветия, украшают сад с начала июня вплоть до первых заморозков.

## КОВЕР ИЗ ДОЛГОЦВЕТОВ

За свое продолжительное цветение агератум получил в народе название "долгоцветка". Голубые, сиреневые, белые и розовые ковры из агератума удивительно нарядны. Они хорошо сочетаются с бархатцами оранжевых тонов, календулой, циннией, львиным зевом.

Агератум - растение теплолюбивое и повреждается даже незначительными заморозками. Высаживайте рассаду агератума лишь во второй половине первой декады июня, когда минуют все ве-

сенние заморозки, на расстоянии 15-25 см друг от друга.

Высеивать семена нужно в конце марта - начале апреля. Всходов ожидайте через 7-10 дней. После появления первого настоящего листочка, примерно через 3-4 недели, распикируйте сеянцы. До высадки в грунт подкормите рассаду агератума полным удобрением дважды: через неделю после пикировки и потом через 2 недели.

"Голодная" и часто пересыхающая рассада агератума будет плохо развиваться и необильно цвести.



К почвам агератум относительно нетребователен, но предпочитает некислые, без внесения свежего навоза. Избыток же органики приведет к разрастанию вегетативной массы в ущерб цветению.

Для нормального цветения необходимы светлое, открытое место и регулярные подкормки. Для подкормок купите удобрение, содержащее азот, калий, фосфор и микроэлементы. Вы можете подкармливать агератум, растворяя удобрение в воде, и вносить

его в почву в жидком виде либо рассыпав в сухом виде около растений. После такой подкормки обязательно сделайте удобрение в почву и хорошо пролейте.

Внешний вид ослабленных или заболевших растений вы можете улучшить, если подкормите их по листьям.

Избегайте чрезмерного полива. Поливайте агератум лишь после подсыхания почвы.

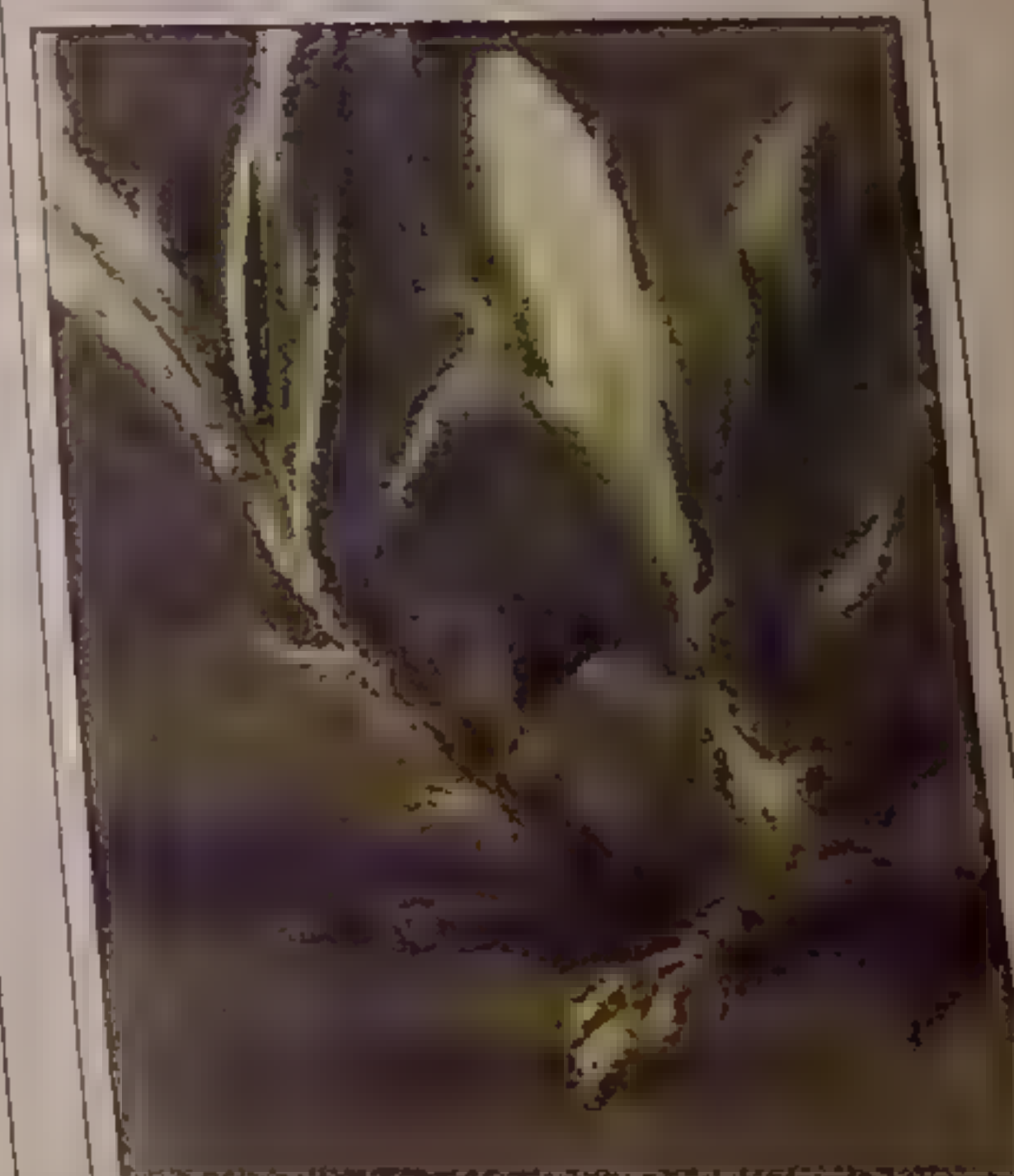
**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.

## И ВСЕ-ТАКИ ОНА ЦВЕТЕТ

Хотелось бы узнать, как цветет облепиха. Складывается такое впечатление, что ягоды на кустах появляются сами собой.

**Игорь НОСАЧЕВ,**  
Ярославль.

Цветение облепихи и впрямь не такое эффектное, как, например, у яблони или вишни. Женский цветок этого плодового куста устроен очень просто. Он состоит из небольшой завязи и короткого изогнутого пестика желтоватого цвета. Его размер составляет всего 1-2 мм. Что касается мужских цветов, то они представлены группой тычинок, которые расположены в пазухах листьев.



Столь незатейливое оформление цветов облепихи обусловлено тем, что растение это ветроопыляемое, то есть для формирования плодов ему не нужно привлекать насекомых-опылителей яркой окраской лепестков, ароматом или нектаром. Когда



А нельзя ли вообще обойтись без удобрений? Оказывается, вполне можно.

Один из способов поддержания естественного плодородия почвы заключается в том, что сеют многолетнюю траву, которую регулярно скашивают, а эту скошенную зеленую массу оставляют на месте. Перегнивая, она удобряет почву и предохраняет ее от пересыхания и перегрева.

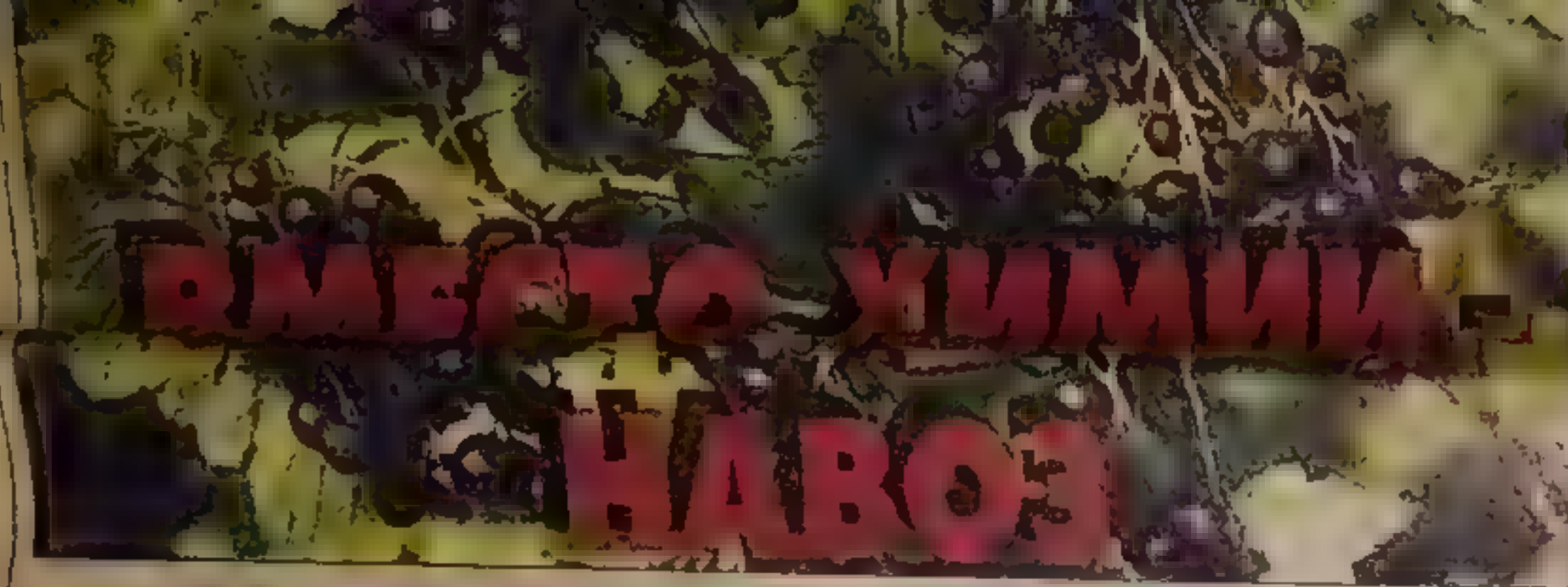
Посадите в саду между деревьями клевер, горох, лю-

## ОБОЙТИСЬ БЕЗ УДОБРЕНИЙ

Все садоводы и огородники стараются регулярно подкармливать свои растения, а потому постоянно вносят в почву различные удобрения. При этом порой перебарщивают. В результате внешне красивые и сочные плоды садов и огородов оказываются перенасыщенными нитратами и другой химией.

прямо в междурядьях, и там они за лето перегнивают. А осенью добавьте к ним растительные остатки: ботву свек-





*Листья черной смородины часто покрываются беловатым налетом. Чем это может быть вызвано и нужно ли бороться с подобным явлением?*  
**Светлана АРТЮХОВА.**  
 г. Чапаевск Самарской области.

Беловатый налет на листьях (особенно на молодых) черной смородины, крыжовника, калины и других ягодных кустарников - это признак распространённого заболевания, которое называется мучнистой росой. Патогенные грибки, вызывающие эту болезнь, особенно интенсивно размножаются во время влажной теплой погоды. Способ борьбы с мучнистой росой стандарт-

ный: пораженные кусты нужно обработать бордосской жидкостью. Но опрыскивание этим препаратом лучше проводить после сбора урожая, так как в состав бордосской жидкости входят соединения меди, которые могут проникнуть внутрь ягод или остаться на их поверхности.

Профилактические меры борьбы с мучнистой росой менее радикальны, но достаточно эффективны. Сразу после цветения кусты нужно обработать настоем коровяка. Готовят его следующим образом: 1 часть свежего коровьего навоза надо разбавить 1 частью воды, настаивать 3-5 дней, после чего еще раз разбавить, на этот раз тремя частями воды, и сразу же приступить к опрыскиванию.

частая причина появления многолетней травы, которую регулярно скашивают, а эту скошенную зеленую массу оставляют на месте. Перегнивая, она удобряет почву и предохраняет ее от пересыхания и перегрева.

Посадите в саду между деревьями клевер, горох, люцерну или другие бобовые растения. Ведь живущие на корнях этих растений микроорганизмы способны накапливать азот из воздуха. А потому бобовые не истощают почву, а наоборот - снабжают ее азотом. По этой же причине они нужны и на огороде. После бобовых можно сажать любые овощи. Можно их использовать и для восстановления почвы после уборки основной культуры. К примеру, после уборки раннего картофеля на освободившееся место высадите горох, а поздней осенью перелопатите эту площадь, смешав таким образом зеленую массу с почвой.

Очень хорошим естественным удобрением являются молодые сорняки. Их оставляют

свои растения, а потому постоянно вносят в почву различные удобрения. При этом порой перебарщивают. В результате внешне красивые и сочные плоды садов и огородов оказываются перенасыщенными нитратами и другой химией.

прямо в междурядьях, и там они за лето перегнивают. А осенью добавьте к ним растительные остатки: ботву свеклы и моркови, опавшие листья. На следующий год в эти междурядья посадите овощи, а бывшие грядки используйте как междурядья.

Сорняки, особенно крапиву, можно использовать и как жидкую подкормку культурных растений. Для этого половину емкости заполните измельченными сорняками и туда же залейте воду. Емкость поместите на солнечное место и оставьте там до появления пены на поверхности. Происходит это дней через десять-двенадцать и означает, что взвесь готова к употреблению. Разболтайте ее палкой и поливайте грядки или землю возле плодовых деревьев.

**Владимир ГУРЬЕВ.**

Столь незатейливое оформление цветов облепихи обусловлено тем, что растение это ветроопыляемое, то есть для формирования плодов ему не нужно привлекать насекомых-опылителей яркой окраской лепестков, ароматом или нектаром. Кстати, именно поэтому пчелы не могут заготовить облепиховый мед, хотя отдельные недобросовестные продавцы порой утверждают обратное. Несмотря на то что цветов на растении облепихи образуется очень много, рассмотреть их среди листьев не так просто. Возможно, именно поэтому иногда складывается ошибочное мнение, что плоды облепихи образуются сами собой, без цветения.



**Раздел ведет обозреватель "Друга дома" - агроном, цветовод и фито-дизайнер Михаил ВОРОБЬЕВ**

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

*Почему земля в горшках с комнатными растениями покрывается белым налетом, хотя поливаю их отстоянной водой?*  
**Наталья РЫБАКОВА. Иркутск.**

Воду для полива комнатных растений отстаивают для того, чтобы из нее улетучился хлор, который специально добавляют для дезинфекции. Что касается белого налета, то это указывает на повышенное содержание в воде растворимых минеральных солей. Чтобы снизить их концентрацию, воду перед поливом рекомендуется кипятить.

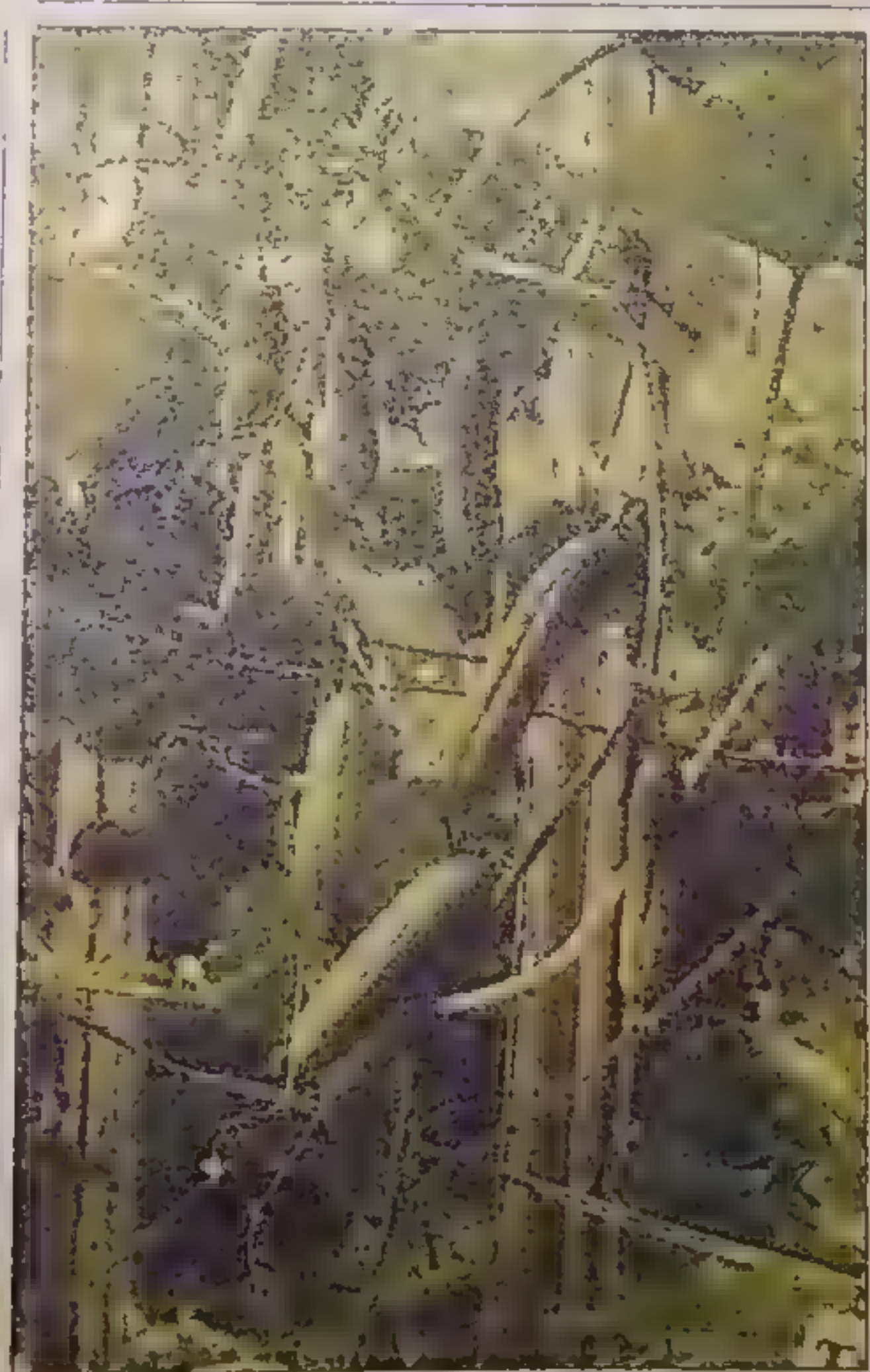
### К ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

**Переоборудование МК Крот в электрокультиватор - 4900 р.**

М. Ленинский просп.,  
 5 Донской пр-д, 21б,  
 проходная ЭНИМС  
 Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88



## ЧТО ЛЮБЯТ ОГУРЦЫ

*Как выращивать огурцы, чтобы получить высокий урожай?*  
**Валентина ВЕСЕЛОВА.**  
 Тверская область.

перепревший навоз или компост, приготовленный на основе навоза. Кроме того, следует помнить, что огурцы - это обитатели влажных тропических лесов. Поэтому им необходимы частый обильный полив, высокая влажность воздуха и слегка затененное место выращивания. Боковые побеги, которые в изобилии образуются на главном стебле, могут сильно загустить посадки. Чтобы этого не произошло, боковые побеги нужно прищипывать после первого-второго листа.

Прежде всего огурцам необходима хорошо удобренная почва. Для повышения почвенного плодородия лучше всего использовать







Так иногда бывает: после стирки, химчистки, а то и просто со временем молния на брюках начинает расстегиваться. Штаны надел, застегнул, через час глядишь - полный конфуз...

## КРЮЧОК ВМЕСТО БУЛАВКИ

Многие в этой ситуации подкалывают язычок "молнии" английской булавкой. Но это не очень красиво, к тому же булавка может расстегнуться, потеряться, а то и воткнуться куда не надо. Поэтому лучше пришить крючок и, застегнув брюки, зацеплять язычок за него. Я так делаю - очень удобно. Буду рад, если кому-то пригодится мой совет.

**Анатолий РАХМАНОВ.**  
Тюмень.

## ВЕК ПРОСТОИТ

Многие дачники в качестве столбов при постройке оград используют железные или асбоцементные трубы. Ставят их в ямы и заливают бетоном. Я хочу дать совет, как сделать так, чтобы такие трубчатые столбы держались крепче.

В основании трубы надо просверлить два-три отверстия большого диаметра. Тогда бетон затечет в них, и образуются перемычки (их называют "якорями"). Такой столб практически невозможно вытащить из земли, только вместе с бетонной пробкой-основанием.

**Алексей СУРСКИЙ.** Санкт-Петербург.

Главное, чтобы у паласа не загибались углы. Сделать это можно, прихватив ниточками или подклеив по краю или по уголкам какие-нибудь полосочки - деревянные, из тонкого листового пластика. А если палас у вас небольшой и иногда ездит по полу, не поленитесь подклеить снизу тоненькую листовую резину, иначе можно "уехать" вместе с паласом и здорово упасть.

Чистить палас лучше зимой сухим рыхлым снегом. Кладете его на снег лицевой стороной и хорошенько выбиваете. Но если снега нет или по какой-нибудь другой причине вы не можете вынести палас на улицу, сделайте следующее. Положите на палас влажную тряпку, скатайте его и хорошенько отколотите палкой рулон - вся пыль останется на тряпке. Время от времени разворачивайте палас, споласки-

*Хочу поделиться с мужчинами всякими "паласными хитростями". Дело это, как мне кажется, сугубо мужское, так как палас - вещь тяжелая.*

## ЧИСТЫЙ И НЕ СКОЛЬЗИТ

вайте и отжимайте тряпку и повторяйте процедуру. Если же вы обычно чистите палас пылесосом, то перед работой сбрызните его антистатиком, а то из-за статики мелкие волоски, пылинки трудно удаляются.

Освежить выгоревший, выцветший палас можно, протерев тряпкой, смоченной столовым уксусом. А если вы скатали палас и вымыли под ним пол, стелите палас только после того, как пол полностью просохнет.

**Алексей ТЕПЛОВ.**  
Москва.

## НЕЗАМЕТНО И УДОБНО

Я часто читаю в "Друге дома" советы, как сэкономить место в квартире, и хочу предложить свой способ. Я сделал себе возле кровати откидной столик. Понадобились мне одна рояльная петля, две дверные петли, брусочек сечением 25x25 мм, две панели ДСП толщиной

# ПОТОЛОЧНЫЕ ХИТРОСТИ

Сейчас в моду входят подвесные потолки - легкая плитка, которая клеится на потолок. Это дешево, удобно, гигиенично, плитку легко клеить самостоятельно, при необходимости одну-две плитки несложно заменить. Сегодня на вопросы читателей "Друга дома" о подвесных потолках отвечает строитель Федор ЗАЙЦЕВ.

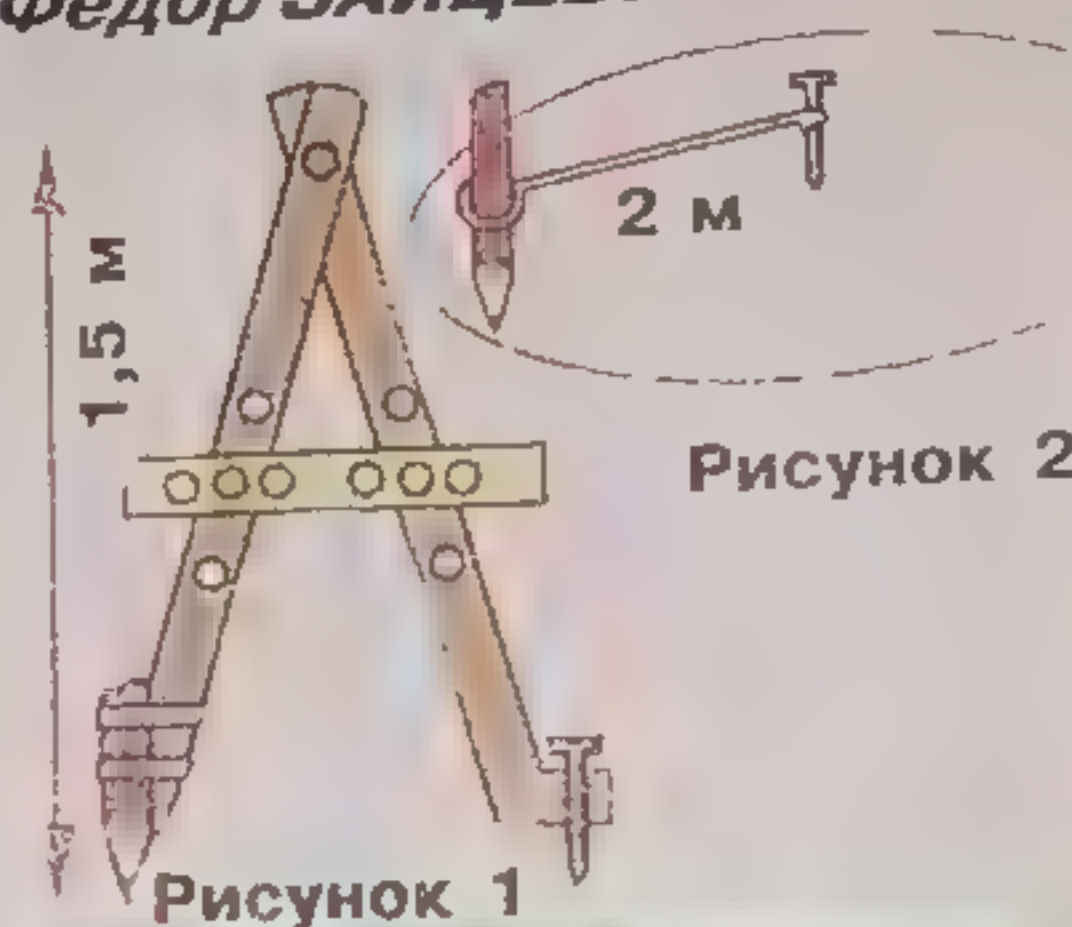


Рисунок 1

*Как правильно разметить потолок под поклейку плитками?*

**Светлана ДОРОЖКИНА.**  
Омск.

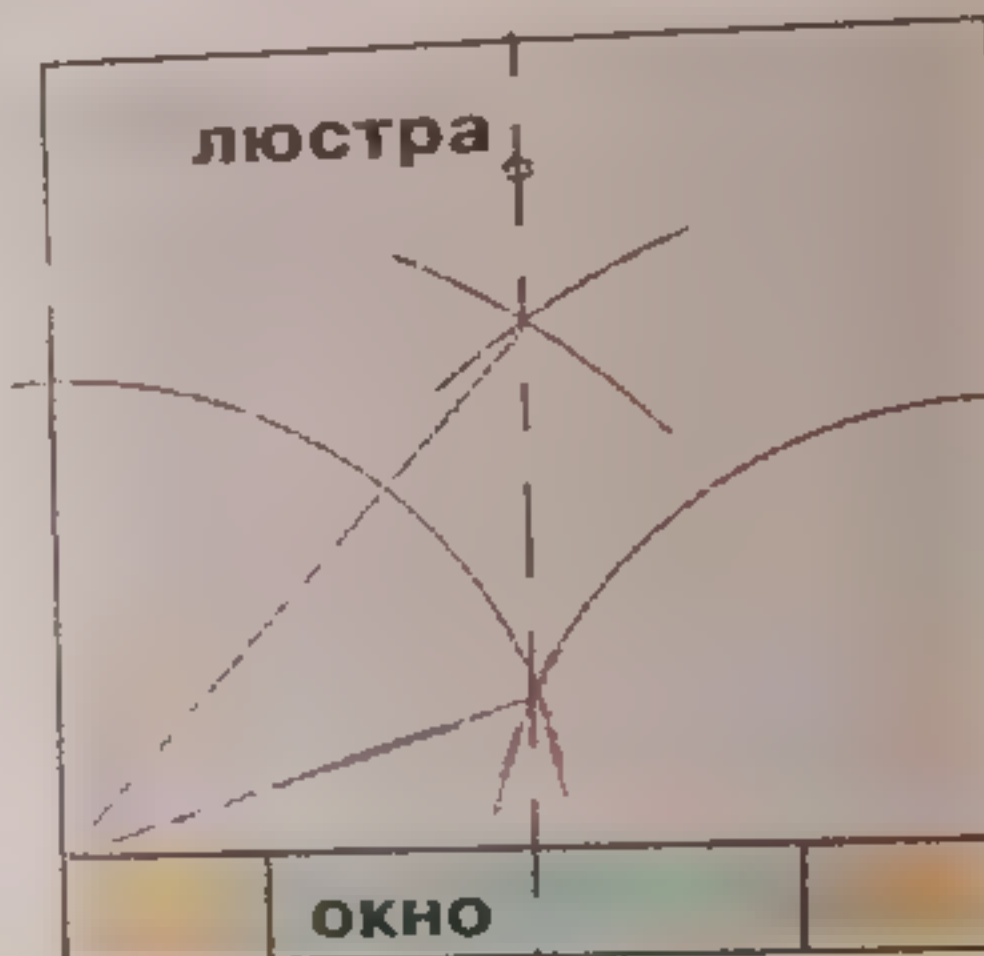


Рисунок 3

К сожалению, стены в наших квартирах не всегда ровные, а углы - не обязательно 90 градусов. Поэтому основная ошибка - клеить от стены. Начинать облицовку потолка

плиткой надо по центру, точнее, по перпендикуляру от центра потолка (от люстры) к одной из стен, обычно к стене с окном. Для разметки вам потребуется устройство, напоминающее большой циркуль (рисунок 1), или веревка с гвоздем на одном конце и карандашом на другом (рисунок 2). И если помните школьный курс геометрии - с помощью дуг строите перпендикуляр по центру потолка (рисунок 3). Это и будет базовая линия, по которой пойдет первый двойной ряд плиток (рисунок 4). Все остальные клеите относительно его.

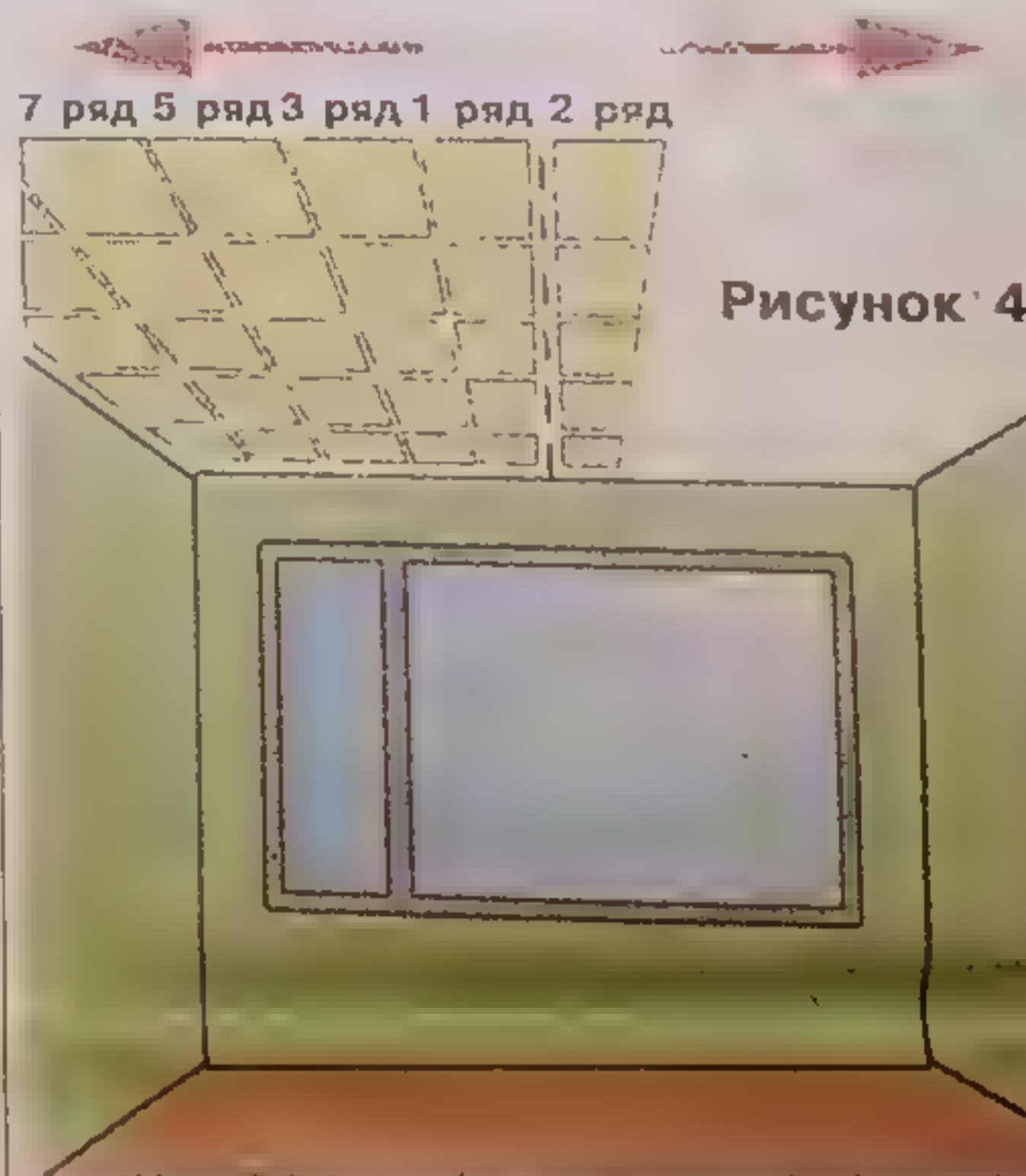
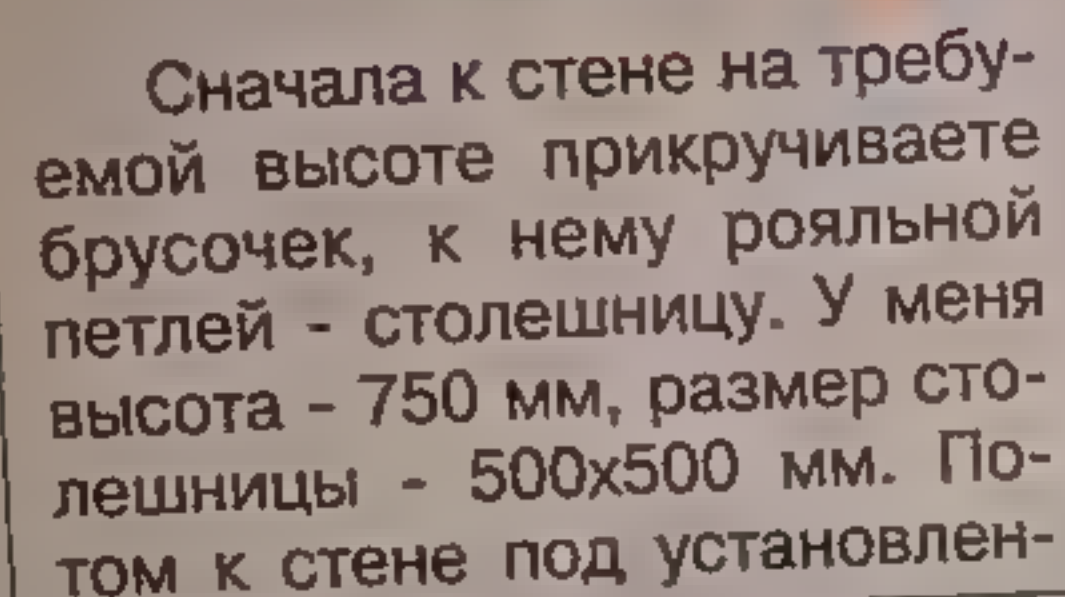


Рисунок 4

Дело, наверное, не в клее,





Я часто читаю в "Друге дома" советы, как сэкономить место в квартире, и хочу предложить свой способ. Я сделал себе возле кровати откидной столик. Понадобились мне одна ро-  
ляная петля, две дверные петли, брусочек сечением 25х25 мм, две панели ДСП толщиной 20 мм и облицовочный материал (шпон).

ной строго горизонтально столешницей петлями крепите доску-подпорку. Она должна плотно стоять на полу. Снизу к ней приклейте полоску фетра, чтобы при складывании она не царапала паркет. Ширина доски-подпорки - 250-400 мм. Крепить ее не обязательно по центру столешницы, можно

чуть сбоку, тогда, раскладывая стол, отодвигаете ее от стены примерно на 45 градусов. Столешница и доска-подпорка оклеиваются шпоном. Конструкция в сборе - на рисунке.

**ДМИТРИЙ БАЛАНДИН.**  
г. Пушкино  
Московской области.

Всем знакомо приспособление для пилки дров - "козлы". Делают их обычно так: сколачивают две Х-образные опоры, потом их соединяют.

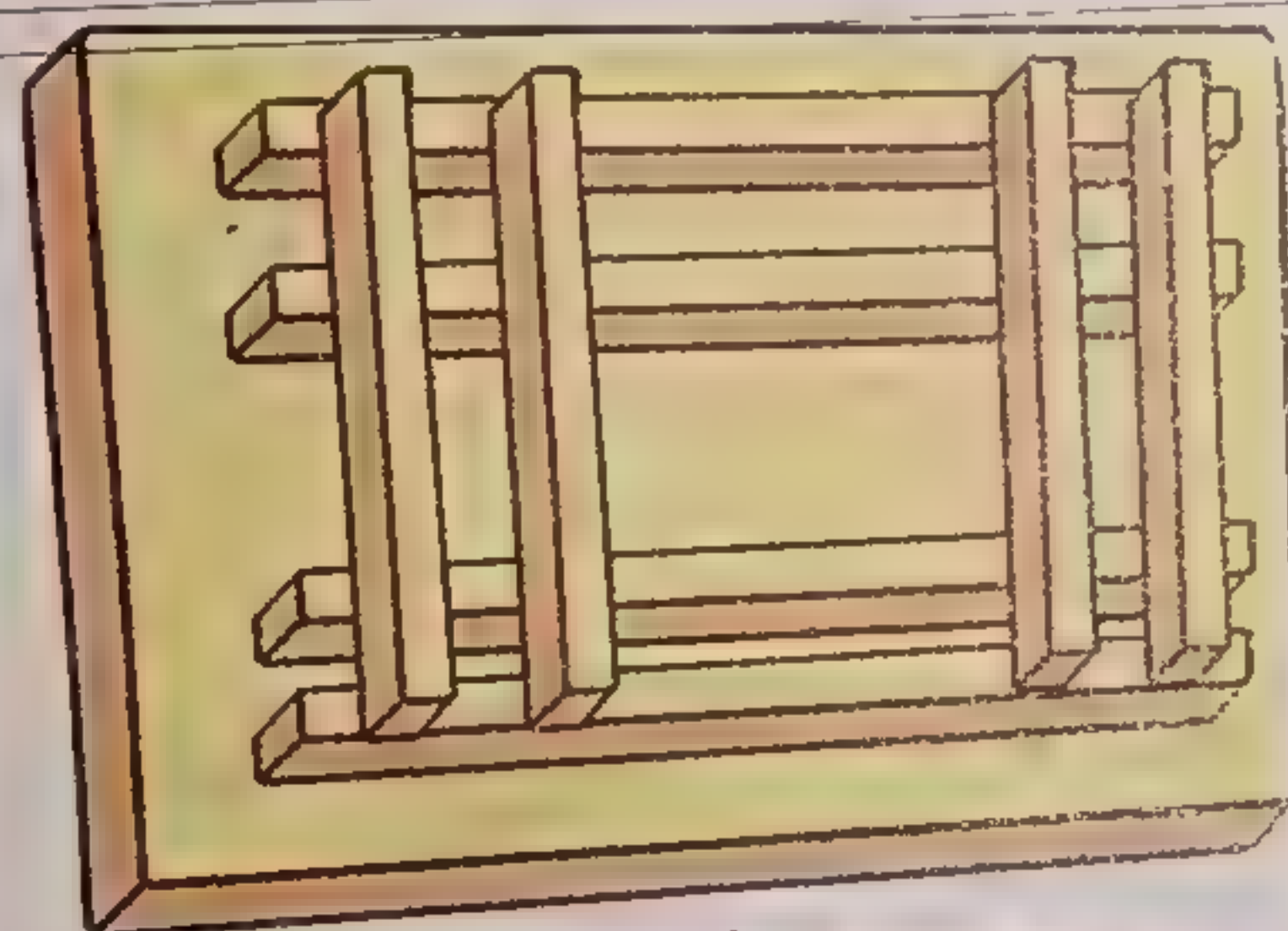
Недостаток таких "козлов" в том, что можно пилить бревна определенной длины. Я же вместо Х-образных опор пользуюсь строительными скобами. Сперва собираю собственно "козлы" с одним центральным бревнышком толщиной около 100 мм, затем вбиваю строительные скобы.

**Сергей АРСАКОВ. Орел.**

## ДВЕРЬ НЕ ЗАКРОЕТСЯ

Я со стены напротив металлической дверной ручки удалил кусок обоев, поддолбил штукатурку и вставил в нишу магнит, слегка "прихватив" его по краям строительным раствором. Потом приклеил кусок обоев на место. Магнита совершенно не видно. Теперь, когда я открываю дверь, металлическая дверная ручка "прилипает" к магниту и держит дверь открытой.

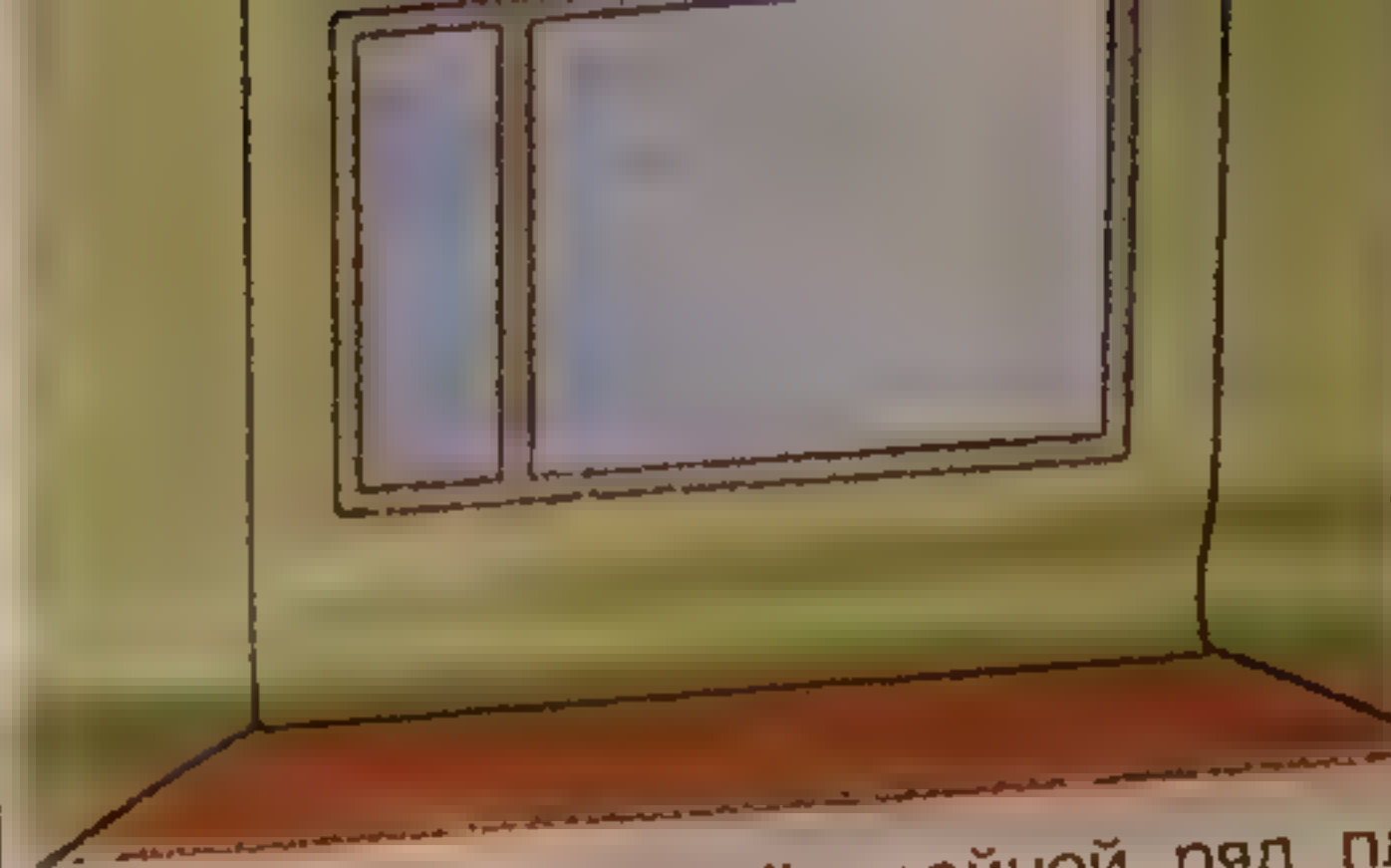
Андрей ПРОХОРОВ. Тюмень.



Летом мы всей семьей на даче любим обедать на улице, если, конечно, погода позволяет. А чтобы стол туда-сюда не таскать, я несколько лет назад сделал съемную столешницу. В дождь и на зиму убираю ее в сарай.

Делается такой стол очень просто. В "обеденном" месте в землю вкапываете четыре ножки. Лучше всего - асбоцементные трубы 150 мм диаметром. Потом делаете столешницу: сколачиваете из шпунтованных досок щит на четырех парах реек, идущих крест-накрест (см. рисунок). Достаточно надеть клетки-пересечения на ножки - и стол готов. Асбоцементные трубы - вещь вечная, а столешница, поскольку в непогоду "живет" в сухом сарае, тоже практически не гниет, тем более что я ее пропитал олифой.

**Анатолий ДЕРГАЧЕВ. Москва.**



торой пойдет первый двойной ряд плиток (рисунок 4). Все остальные клеите относительно его.

Дело, наверное, не в клее

Я приклеил плитки, а они через месяц стали отлетать. Каким клеем надо пользоваться, чтобы они крепко держались?

Андрей СОБАКИН.  
Волгоград.

- не отлетит. Но сначала простучите потолок киянкой для того, чтобы определить места, где краска держится плохо, трескается. Отставшую потрескавшуюся краску снимают скребком или циклей. Шпаклевать потолок под поклейку не надо.

Какие лучше выбрать плитки - ламинированные или матовые?

**Светлана ГАРМАШОВА.**  
**Краснодар.**

Действительно, декоративные плитусы имеют длину 2-2,5 м, и прилепить их к потолку бывает непросто. Поэтому лучше разрезать их на куски по 1,2-1,5 м и клеить частями, а швы затереть белой краской (густой гуашью). Кстати, клеить плитусы под потолок имеют лишь декоративную функцию. Если потолок не обрезан аккуратно, то нужны

Как рассчитать количество потолочных плиток для помещения?

**Федор СЕМЕНОВ.**  
**Владимир.**

Как рассчитать количество потолочных плиток для помещения?

**Федор СЕМЕНОВ.**  
**Владимир.**

Сделать это непросто. Дело в том, что хотя плитки и продаются "квадратными метрами" - 4 штуки в пакете, на самом деле имеют размер 520x520, 550x550, 600x600 мм. Поэтому лучше не забивать себе голову сложными геометрическими исчислениями, а купить плитку по квадратному метражу помещения, плюс 1-2 кв. метра про запас. Ведь сколько-то плиток вы можете испортить, да и потом иногда приходится заменять 1-2 плитки - старые удалить, новые подклеить. Клеить, кстати, надо за пять точек: четыре по углам и одна в середине. Так в случае чего вам будет легче удалить плитку с потолка.

ревка с гвоздем на одном конце и карандашом на другом (**рисунок 2**). И если помните школьный курс геометрии - с помощью дуг строите перпендикуляр по центру потолка (**рисунок 3**). Это и будет базовая линия, по которой вы будете выкладывать плитку (**рисунок 4**). Все

Дело, наверное, не в клее, а в том, что вы неправильно подготовили потолок. Побелку надо обязательно смывать — на ней независимо от клея плитка держаться не будет. На эмульсионную, клеевую или масляную краску, на штукатурку плитку можно клеить смело

Ламинированные плитки легче моются, они подойдут для кухонь. А в комнате лучше клеить неламинированные: они не будут отсвечивать и утомлять глаза.

Как правильно клеить плитку по потолку? Они очень длинные и гибкие, неудобно.

**Игорь СВЕТЛОВ.**  
**Тюмень.**





те, сложите в стаканчик, залейте водой и заморозьте. Зимой достаточно один такой брикетик опустить в кипящий бульон, даже не размораживая, - и готовьте щавелевый суп.

Поделилась своими рецептами заготовок зелени и **Мария ЗЕЛЕНСКАЯ** из с. Новосергиевка Оренбургской области.

## ЧЕСНОЧНАЯ ЗАКУСКА

Стрелки чеснока, пока они еще не постарели и остались сочными, оборвите, вымойте. Дайте воде стечь и пропустите через мясорубку с мелкой сеткой. Обжарьте в растительном масле на медленном огне репчатый лук. Объем лука должен составлять примерно треть от чесночной массы. Смешайте чеснок с остывшим луком, заправьте по вкусу солью и томатным соусом. Сложите в чистые

## ЗАГОТОВКА ДЛЯ ЗЕЛЕННЫХ БОРЩЕЙ

Возьмите 500 г щавеля, 500 г зеленого лука, 250 г укропа, 75-100 г соли.

Свежие листья щавеля переберите, вымойте, измельчите. У зеленого лука обрежьте корни, хорошенько вымойте и нарежьте длиной 1-2 см. Молодой укроп переберите, вымойте, мелко нарежьте. Все компоненты смешайте и пересыпьте солью, чтобы выделился сок. Затем плотно уложите в банки и стерилизуйте в кипящей воде - пол-литровые банки 20 минут, литровые - 25 минут и закатайте. Перед употребле-

## ЗАГОТОВКА ДЛЯ КОРЖЕЙ

Я думаю, мой совет больше всего подойдет тем, кто часто печет торт, состоящий из коржей. Дело в том, что тонко раскатанный корж не очень удобно перекладывать на противень. Поэтому предлагаю взять кальку или двойной тетрадный лист, обрезать его по форме коржа (я это делаю, обведя тарелку). Сделайте столько заготовок, сколько вам нужно испечь коржей. Каждый лист смажьте растительным маслом и раскатайте на нем корж. В этом случае его можно раскатать тонко-тонко. Затем обровняйте тесто по размеру бумаги и выпекайте в разогретой духовке. Готовый корж легко отделяется от бумаги. Кстати, этот лист можно использовать с другой стороны, также предварительно смазав его растительным маслом. Впрочем, вы можете сделать бумажную основу любой необходимой вам формы (квадратную, овальную), а коржи раскатывать любой нужной толщины.

**Светлана ТАНЦЕРЕВА.**  
г. Череповец Вологодской области.

Мало кто откажется в мало-витаминную зимнюю пору отведать обед, приправленный свежей зеленью. Поэтому еще в начале лета стоит задуматься о том, как сохранить зелень до следующего сезона. Об этом, отвечая на вопрос **Елены ПАНОВОЙ** из пос. Пушкино Алтайского края, в Клубе взаимопомощи рассказали наши читатели.

# НЕМНОГО ЛЕТА В СЕРЕДИНЕ ЗИМЫ

Вот каким способом заготовки зелени поделилась **Светлана РУЗАНОВА** из г. Балаково Саратовской области.

Зелень укропа, петрушки, сельдерея промойте, чуть подсушите и пропустите через мясорубку. Полученную зеленую душистую массу выложите в контейнеры для льда и заморозьте.

Витаминные кубики сложите в мешочки и уберите на хранение в морозильник. Как потребуются - достаньте кубик и приправьте им кушанье. Очень вкусно и ароматно - как летом.

банки, закройте полиэтиленовыми крышками и храните в холодном месте.

## СУШЕНАЯ СМЕСЬ

Наберите по пучку зелени петрушки, укропа, морковной ботвы, листьев красной свеклы. Все мелко порежьте, разложите на деревянной доске и сушите в тени. Можно как на улице, так и в комнате при открытой форточке. Сушеную зелень храните в закрытой стеклянной посуде или целлофановых мешочках. Применяйте эту смесь как приправу для готовых блюд.



нием промойте зелень холодной водой для удаления излишков соли.

## МАРИНОВАННАЯ ПЕТРУШКА

Для заливки вам потребуется 4 стакана воды, стакан 9-процентного уксуса, 40-80 г соли, 100 г сахара, 3 зубчика чеснока, 2 лавровых листочка.

Нарезанную петрушку на 2-3 минуты опустите в кипящую подкисленную и подсоленную

## ПЕТРУШКА В РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ

Измельченную зелень уложите в маленькие стеклянные банки и залейте рафинированным растительным маслом (подсолнечным или оливковым). В таком виде она хранится месяца четыре и используется главным образом для салатов.

## ПЕТРУШКА СОЛЕНАЯ

Измельченную зелень плотно уложите в небольшие банки и залейте слабым рассолом (30 г соли на литр воды),

1-2 дня незакупоренными. За это время масса немного опадет, и к ней надо прибавить еще немного соленой зелени, после чего банки можно закупоривать.

Такую зелень добавляйте во все блюда, где обычно применяете свежую, но солить их нужно меньше, а то и вообще обходиться без соли.

## ХОЛОДНАЯ ЗАСОЛКА ЗЕЛЕНИ СО ЩАВЕЛЕМ

Вам потребуется 1 кг щавеля, по 350 г укропа, петрушки и сельдерея, 200 г соли.

Зелень и щавель промойте, дайте стечь воде, мелко порубите, добавьте соль, все хорошо перемешайте и выложите в стерильные баночки небольшого объема. Храните на холоде.

## ГОРЯЧАЯ ЗАСОЛКА ЗЕЛЕНИ СО ЩАВЕЛЕМ

На пол-литровую банку возьмите 750 г щавеля, 150 г зеленого лука, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 10 г соли, 300 г воды.

Мелко нашинкованный щавель и всю зелень выложите в эмалированную кастрюлю. За-



Зелень укропа, петрушки, сельдерея промойте, чуть подсушите и пропустите через мясорубку. Полученную зеленую душистую массу выложите в контейнеры для льда и заморозьте.

Витаминные кубики сложите в мешочки и уберите на хранение в морозильник. Как потребуются - достаньте кубик и приправьте им кушанье. Очень удобно, а аромат - как летом.

Если вы хотите заготовить щавелевую начинку для пирогов, то воспользуйтесь способом, который предлагает **Е. МИХАЛЕВА** из пос. Витим (Республика Саха).

Свежесрезанный щавель вымойте, порежьте и пересыпьте сахаром из расчета 2 стакана сахара на 500 г щавеля. Хорошо перемните и дайте немного постоять. Выложите в стерилизованные банки, заполняя до плечиков. Стерилизуйте их 20-30 минут и закатайте. Переверните банки и поставьте их на пол до полного остывания. Когда зимой откроете эти банки, аромат и вкус будут, как у свежей зелени. Слегка отожмите сок, добавьте 2 столовые ложки крахмала - начинка для пирогов готова. Таким же образом можно приготовить начинку из ревеня.

Стаканчики из-под йогурта использует для заготовки щавеля **Марина БУРЦЕВА** из Челябинска. Щавель измельчи-

## СУШЕНАЯ СМЕСЬ

Наберите по пучку зелени петрушки, укропа, морковной ботвы, листьев красной свеклы. Все мелко порежьте, разложите на деревянной доске и сушите в тени.

и в комнате при открытой форточке. Сушеную зелень храните в закрытой стеклянной посуде или целлофановых мешочках. Применяйте эту смесь как приправу для готовых блюд.

Множество способов сохранения зелени на зиму знает **Лидия ЩЕРБАК** из Златоуста Челябинской области. Вот некоторые из них.

## ЩАВЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ

Свежие листья щавеля переберите, вымойте и на 1-2 минуты опустите в кипящую воду. Затем плотно уложите в горячие банки, залейте водой, в которой он бланшировался, стерилизуйте в кипящей воде в течение часа и закатайте.

## ЩАВЕЛЬ-ПЮРЕ

Свежие перебранные листья бланшируйте в кипящей воде 3-4 минуты и протрите через сито. Полученное пюре подогрейте в эмалированной кастрюле, не доводя до кипения, и разлейте в горячие банки. Стерилизуйте в кипящей воде в течение часа. Закатайте. Перед употреблением банку тщательно взболтайте и используйте для приготовления первых блюд.

нием промойте зелень холодной водой для удаления излишков соли.

## МАРИНОВАННАЯ ПЕТРУШКА

Для заливки вам потребуются 4 стакана воды, стакан 9-процентного уксуса, 40-80 г соли, 100 г сахара, 3 зубчика чеснока, 2 лавровых листочка.

Нарезанную петрушку на 2-3 минуты опустите в кипящую подкисленную и подсолненную воду (30 г соли и 3 г лимонной кислоты на литр воды). Затем сразу же переложите в холодную воду, выньте, дайте стечь воде и заполните петрушкой банки по плечики. Залейте горячим маринадом и стерилизуйте при 85 градусах пол-литровые банки 20 минут, литровые - 25 минут и сразу же закатайте.

К тому же зелень сельдерея и петрушки, заготовленную осенью, можно сохранить в холодильнике до декабря-января.

Для этого подготовленную зелень положите в полиэтиленовые пакеты и завяжите их. Предварительно в пакетах сделайте отверстия величиной с маленькую монетку. А можно сразу составлять смесь, необходимую для приготовления салата. Например, 5 частей лука, 3 части зелени укропа, по одной части зелени петрушки и сельдерея.

А вот как заготавливает петрушку **Марина ЖДАНОВА** из г. Гуково Ростовской области.

## В РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ

Измельченную зелень уложите в маленькие стеклянные банки и залейте рафинированным растительным маслом (подсолнечным или оливковым). В таком виде она хранится месяца четыре и используется главным образом для салатов.

## ПЕТРУШКА СОЛЕНАЯ

Измельченную зелень плотно уложите в небольшие банки и залейте слабым рассолом (30 г соли на литр воды), подогретым до 80 градусов. Соотношение зелени и рассола должно быть одинаковым. Через несколько дней, когда закончится процесс пенообразования, банки укурьте и поставьте в холодное место.

Также поделилась своими секретами заготовки зелени и **Людмила КУШПЕТЮК** из Коврова Владимирской области.

## СОЛЕНАЯ ПРЯНАЯ ЗЕЛЕНЬ

До цветения соберите зелень петрушки, укропа, сельдерея, эстрагона. Удалите стебли, твердые черешки, листья хорошо промойте, нарежьте и плотно уложите в бочку или банки, пересыпая сухой солью (примерно 20 г на 1 кг зелени). Укладывая зелень в банки, утрамбуйте ее до получения рассола.

Сверху закройте марлей и положите небольшой гнет так, чтобы зелень была покрыта рассолом. Через 1-2 дня банки дополните посоленной зеленью. Заготовленные таким образом приправы следует хранить в прохладном месте.

## КОНСЕРВИРОВАННАЯ ЗЕЛЕНЬ УКРОПА, СЕЛЬДЕРЕЯ И ПЕТРУШКИ

Тщательно вымытую и перебранную зелень порежьте на кусочки 1,5-2,5 см длиной и перемешайте с солью из расчета 250 г соли на 750 г зелени. Полученной смесью плотно заполните подготовленные банки и оставьте на

те, дайте стечь воде, мелко порубите, добавьте соль, все хорошо перемешайте и выложите в стерильные баночки небольшого объема. Храните на холоде.

## ГОРЯЧАЯ ЗАСОЛКА ЗЕЛЕНИ СО ЩАВЕЛЕМ

На пол-литровую банку возьмите 750 г щавеля, 150 г зеленого лука, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 10 г соли, 300 г воды.

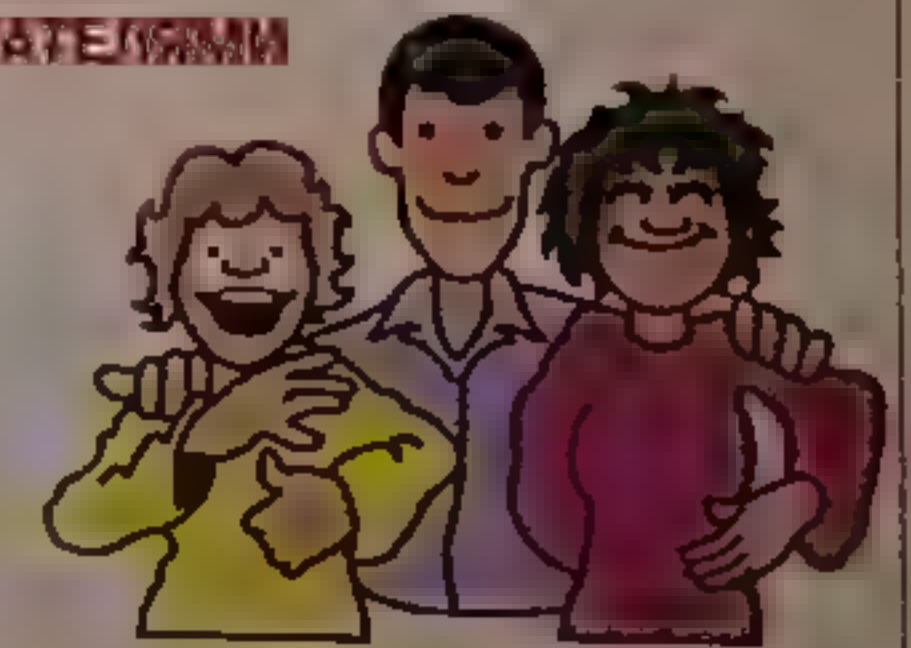
Мелко нашинкованный щавель и всю зелень выложите в эмалированную кастрюлю, залейте кипящей водой и кипятите 10 минут.

Горячую массу выложите в прогретые банки и стерилизуйте 20 минут. Банки закройте крышками, дайте остыть в воде, в которой заготовка стерилизовалась, и вынесите в прохладное помещение.

## ЩАВЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ

Мелко нарежьте листья щавеля и потушите до готовности в большом количестве растительного масла. Горячую массу разложите в прогретые банки, залейте сверху растопленным жиром и храните на холоде.

## А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ



Впервые на даче вырастили кукурузу. Что можно из нее приготовить?

**Виктор КРЫЛОВ.**  
г. Сосновый Бор  
Ленинградской области.

Как восстановить блеск жемчуга в золотых сережках?  
**Хадижат ИБРАГИМОВА.**  
с. Спирино  
Новосибирской области.

## ЗАХВАТ ДЛЯ БАНКИ

**Лучший и самый простой способ консервирования фруктов и некоторых овощей - двойная или тройная заливка кипящим сиропом без стерилизации. Но пользуются им редко. Причина одна - трудно сливать горячий сироп из банки для повторного кипячения. Чем ухватить банку? Мой муж нашел прекрасный выход.**

стить ручки, продевают в отверстия ладони и слегка сжимают концы ленты. Банка из захвата никогда не сорвется, можно не бояться обжечь руки.

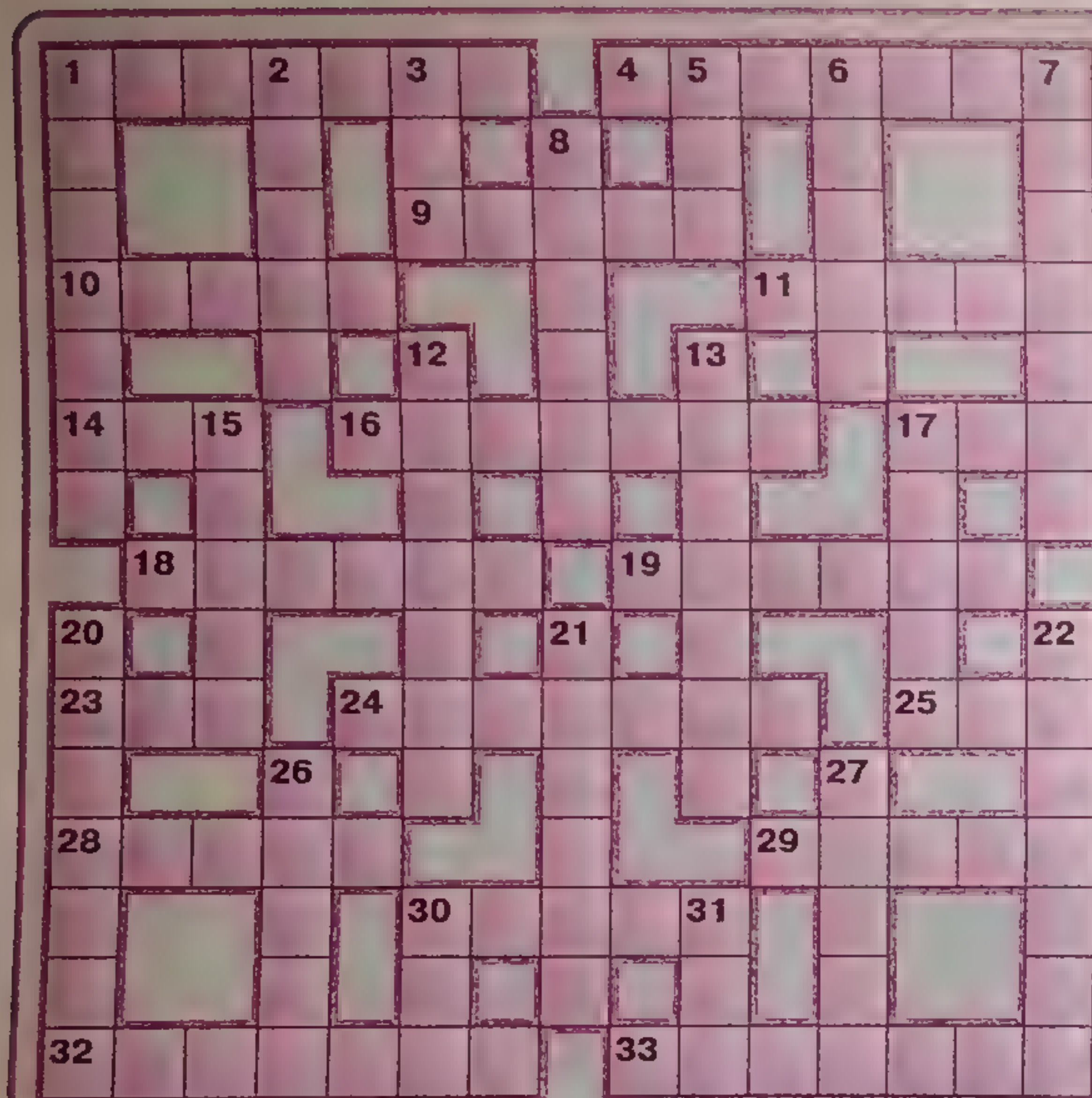
Мы пользуемся этим захватом очень давно.

**Зоя МОРОЗОВА.**  
пос. Юргамыш  
Курганской области.

Взял полосу толстой резины шириной 120 мм для банок емкостью 1 л или 130 мм (для двухлитровых), проделал в ней овальные отверстия для рук на расстоянии 320 и 405 мм. Вполне годится для этой цели старая камера от грузового автомобиля. Расстояние между отверстиями выбирается с учетом диаметра банки, поэтому и для трехлитровой можно подобрать нужные размеры. Работать с такой ручкой просто, надежно и безопасно. Резиновой лентой охватывают банку, чтобы совме-



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Горная трава с голубыми цветками - сырье для парфюмерии. 4. Мудреное изречение. 9. Гордость павлина. 10. Имя любовницы Кисы Воробьянинова. 11. "Круглый" промежуток времени. 14. Родительский символ начала начал (песенное). 16. Название свадьбы, отмечаемой через десять лет супружества. 17. Средство для ухода за ногтями. 18. Внешность, манера держать себя. 19. Земной шар, низведенный до удобных размеров. 23. Слово из лексикона Элочки-людоедки. 24. "Злачное" растение. 25. Повесть И.С. Тургенева. 28. Примитивный тренажер для талии. 29. Подруга граненого стакана. 30. Олень с полезными рогами. 32. Обиходное название большой ложки для разливания. 33. Кутюрье по имени Джанни.

**По вертикали.** 1. "Приемная дочь" истории. 2. Богиня, подарившая жителям Аттики оливковое дерево. 3. В здоровом теле - здоровый ... 5. Автор слов романса "На заре ты ее не буди...". 6. Если он есть, вы способны шевелить извилинами. 7. Белый нагрудник на мужской сорочке. 8. Третье блюдо с "изюминкой". 12. Великолепие убранства. 13. Сведения о чем-нибудь, расположенные по графам. 15. Идеальная "среда обитания" для сыра. 17. "Прекрасная дама" Петрарки. 20. Сынишка батюшки. 21. Драгоценная окаменевшая смола, разбросанная по берегам Балтики. 22. Успокаивающее занятие со спицами. 26. Обувь, закрывающая ногу не выше щиколотки. 27. Популярный сорт груш с французским названием. 30. Подходящая присыпка для бубликов. 31. Французская "верста".

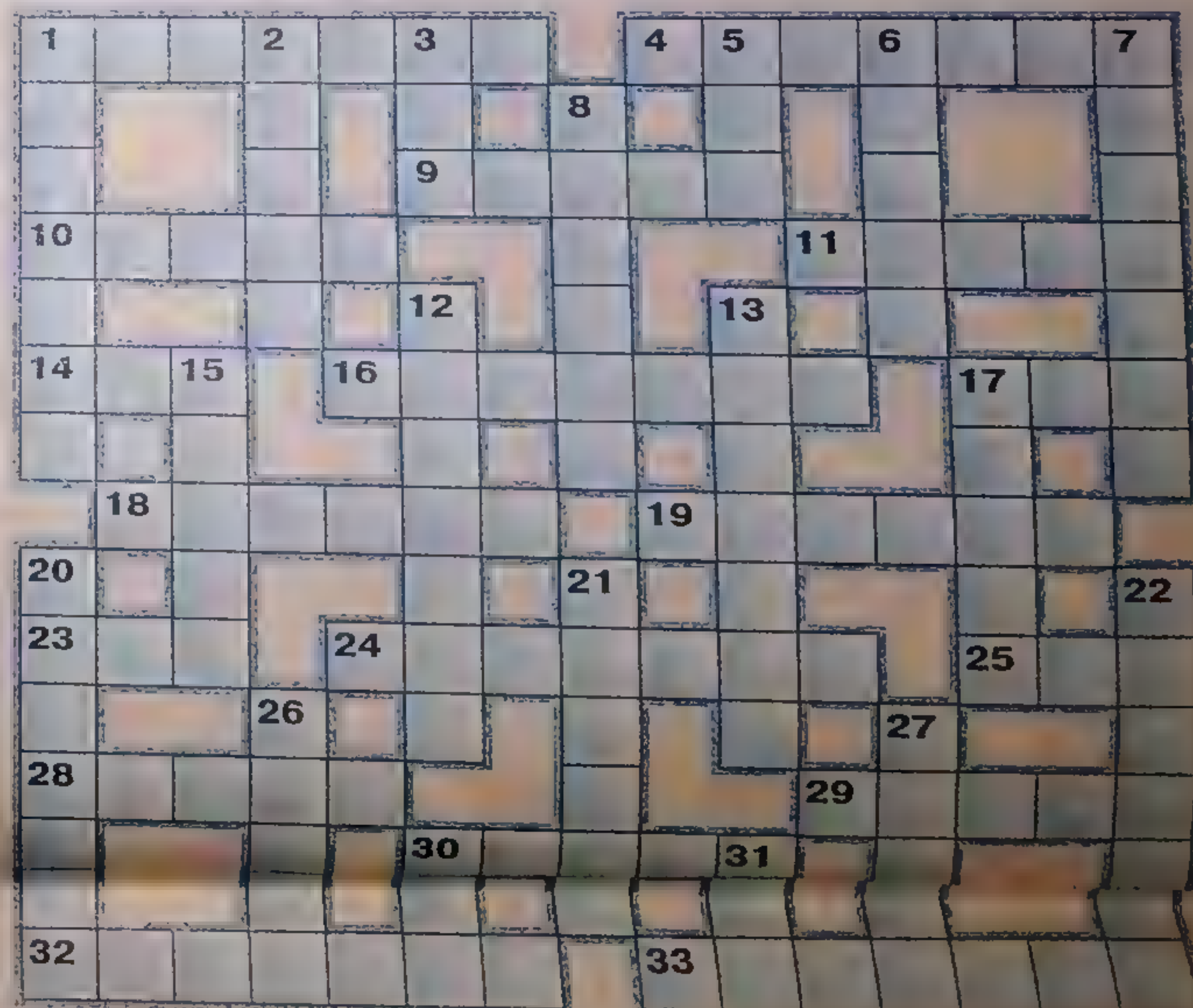
29. Стоянка альпинистов, туристов. 30. Ходит со звездой на груди, но не Герой соцтруда. 32. Амплуа футболиста. 33. Кегельбанная игра.

## По вертикали.

1. Один из героев "Улиц разбитых фонарей". 2. Шутки с ним часто кончаются вызовом по телефону "01". 3. Купля-продажа во множественном числе. 5. Микроскопический ответчик за наследственность. 6. Предел обжорства. 7. Спортсмен, занимающийся парусным спортом. 8. Блеск. 12. Состязание вооруженных лыжников. 13. "Хватательная" комбинация из трех пальцев. 15. Бык как часть моста. 17. Приторный спиртной напиток. 20. Режиссер кинокомедии "Старики-разбойники". 21. Бумага с достоинством. 22. "Спецодежда" для курильщиков сигар, введенная англичанами. 26. Артистический "первач". 27. Впереди фамилии аристократа. 30. Мяч как геометрическое тело. 31. Аббревиатура в начале любой анкеты.

## ДЛЯ МУЖЧИН

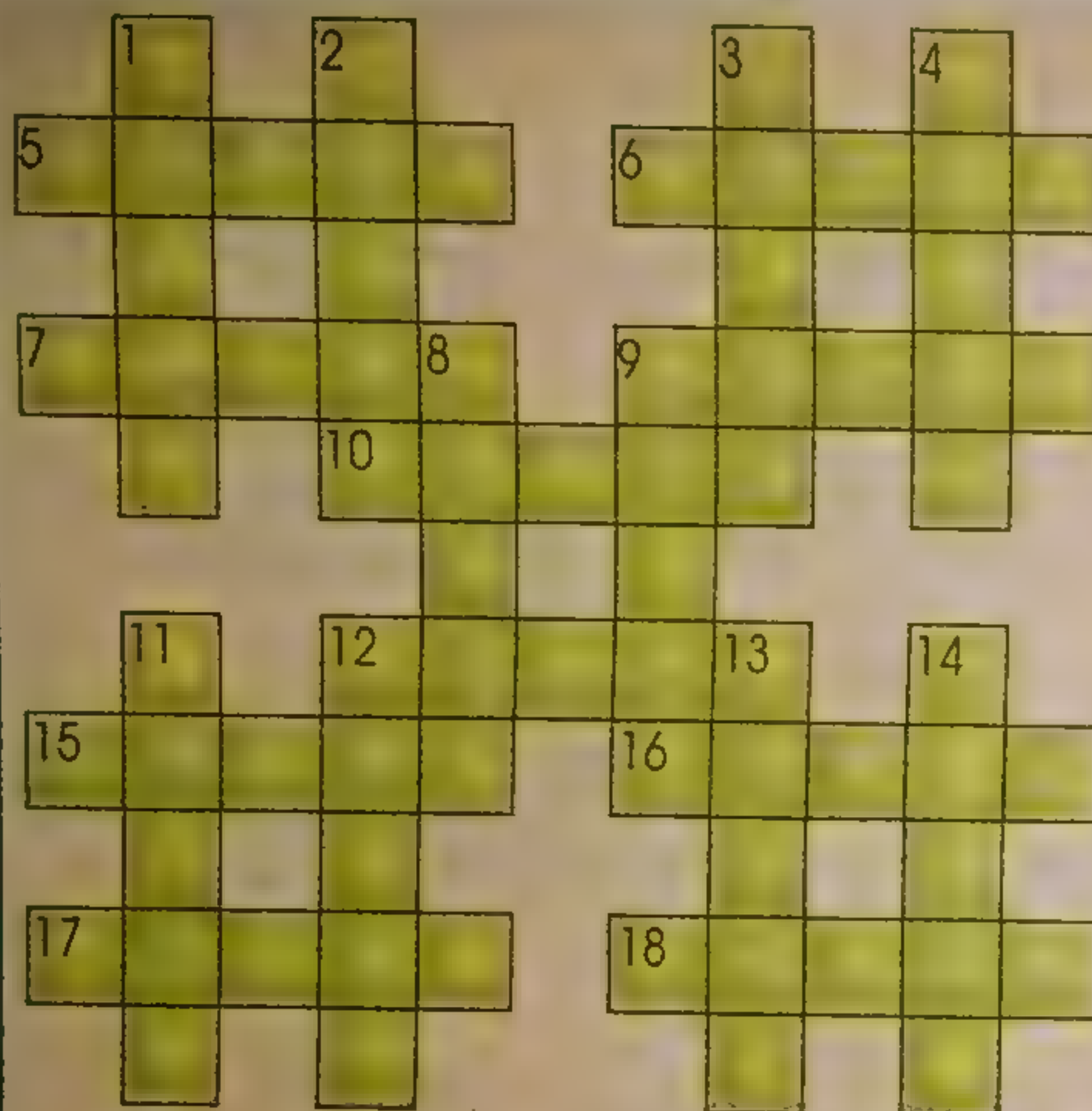
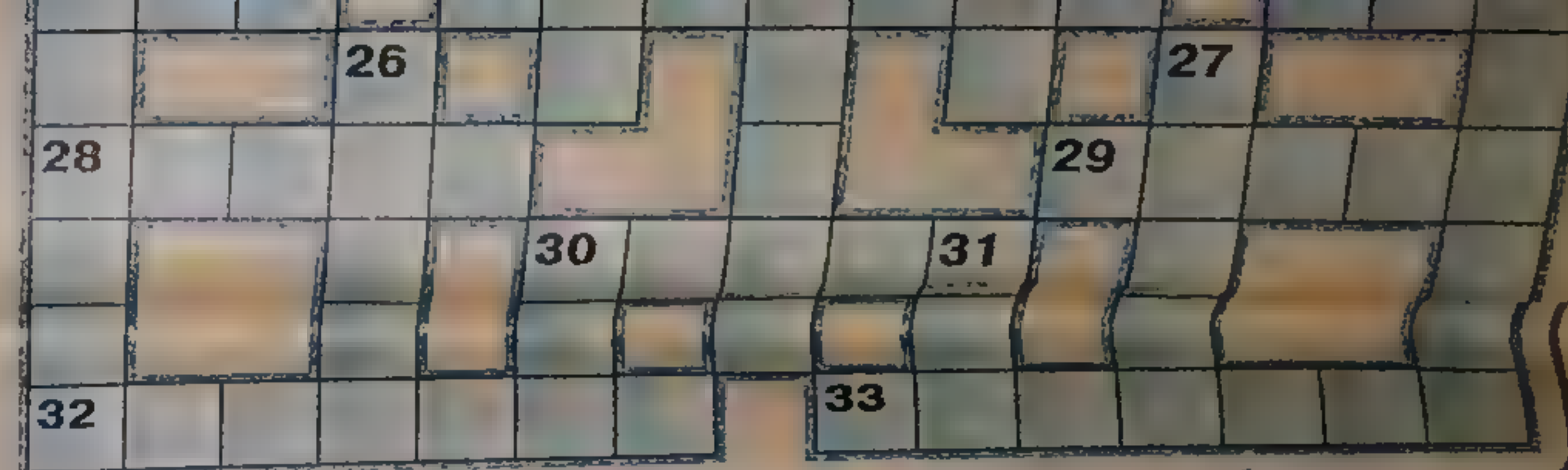
**По горизонтали.** 1. Нежить, живущая с вами по месту прописки. 4. Связующее звено между копытами и колесами. 9. Листок на бензин. 10. Предконцертная "объява". 11. Бог, любивший хлебнуть винца. 14. Бремя, наложенное татаромонголами на Древнюю Русь. 16. И актер, и притворщик. 17. Старинная французская мера длины, равная приблизительно 4,5 км. 18. "Подходный" налог при царизме. 19. Друг человека, к которому не равнодушны корейцы и вьетнамцы. 23. Посадочное место для должников в старину. 24. "Подъем!" в казарме. 25. Слева направо - европейская столица, справа налево - отсутствие войны. 28. Человек, не отказавший себе в удовольствии отказаться от удовольствий.





французская мера длины, равная приблизительно 4,5 км. 18. "Подходный" налог при царизме. 19. Друг человека, к которому не равнодушны корейцы и вьетнамцы. 23. Посадочное место для должников в старину. 24. "Подъем!" в казарме. 25. Слева направо - европейская столица, справа налево - отсутствие войны. 28. Человек, не отказавший себе в удовольствии отказаться от удовольствий.

комбинация из трех пальцев. 15. Бык как часть моста. 17. Приторный спиртной напиток. 20. Режиссер кинокомедии "Старики-разбойники". 21. Бумага с достоинством. 22. "Спецодежда" для курильщиков сигар, введенная англичанами. 26. Артистический "первач". 27. Впереди фамилии аристократа. 30. Мяч как геометрическое тело. 31. Аббревиатура в начале любой анкеты.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 5. Так ботаники называют растительный мир. 6. "Зонт" над крыльцом. 7. Любопытный малыш у Маяковского. 9. Краска юных живописцев. 10. Яичница с примесью молока. 12. Герой сказки Пушкина. 15. Одна из четырех сторон света на глобусе. 16. Мастер перевоплощения. 17. Сказка о гигантском урожае. 18. Прядь торчащих волос.

**По вертикали.** 1. Похитительница кларнета из скороговорки. 2. "Муха-муха, Цокотуха, позолоченное ...". 3. Сеть для сальто-мортале. 4. Тульский мастер, сумевший подковать блоху. 8. Склад для зерна, который очень любят мышки. 9. Героиня сказки "Снежная королева". 11. Сквозняк в чистом поле. 12. "... песенки поет и орешки все грызет". 13. Наиболее деятельная, энергичная часть коллектива. 14. Уменьшенная громкость разговора.

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ**  
**915-44-51**  
РАЗМЕЩЕНИЕ В РЕГИОНАЛЬНЫХ СМИ

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Директор по развитию Валерий КАЛИНИЧЕНКО.  
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.  
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА,  
Владимира СУПРУНЕНКО, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ,  
Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

Время подписания в печать по графику 5.06.2002 г. в 19.00.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 22

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Томат. 5. Отвар. 8. Елец. 9. Пудра. 10. Плита. 11. Тест. 12. Спор. 13. Опара. 17. Звон. 18. Колье. 20. Отрок. 21. Вино. 22. Самба. 25. Бокс. 26. Поза. 28. Шрифт. 29. Рынок. 30. Утка. 31. Осетр. 32. Ньюанс.

**По вертикали.** 1. Тапа. 2. Мадаполам. 3. Театр. 4. Женственность. 6. Тулуп. 7. Автор. 13. Оно. 14. Африканка. 15. Арка. 16. Вкус. 19. Ева. 23. Адрес. 24. Буфет. 25. Баран. 27. Укус.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Лобби. 5. Кредо. 8. След. 9. Жених. 10. Обыск. 11. Окоп. 12. Зюйд. 13. Пакет. 17. Шина. 18. Финка. 20. Сурок. 21. Диод. 22. Секта. 25. Нимб. 26. Иена. 28. Смерч. 29. Каска. 30. Тина. 31. Октет. 32. Тропа.

**По вертикали.** 1. Лыжи. 2. Биндюжник. 3. Исход. 4. Неповиновение. 6. Рыбка. 7. Досье. 13. Пас. 14. Коромысло. 15. Такт. 16. Эфес. 19. Ада. 23. Ермак. 24. Турне. 25. Накат. 27. Тара.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Туча. 3. Хлопок. 8. Лекарство. 9. Италия. 10. Ишак. 12. Остановка. 16. Муму. 17. Девица. 20. Отверстие. 21. Тормоз. 22. Илья. **По вертикали.** 1. Таяние. 2. Чалма. 4. Лорд. 5. Петушок. 6. Квочка. 7. Скрипач. 11. Повесть. 13. Самовар. 14. Импорт. 15. Барыня. 18. Идеал. 19. Ярмо.



Рисунок Алексея ЕВТУШЕНКО.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 103050, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в ОАО "Молодая гвардия", г. Москва, ул. Суцневская, 21. ООО "Криспин Инк". Тираж 183100 экз. Заказ № 1032. Цена свободная.

Подписано в печать 5.06.2002 г. в 18.30.



# ДРУГ ДОМА

№31/239

2002

Август

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## ГОЛУБОЙ ВІНОГРАД

*Ее плантации обнаружил сын рядом с поселком. Впрочем, кусты голубики в совсем юном березнячке вряд ли можно было назвать плантацией. Однако я стал ходить туда почти ежедневно, как на обихожную дачу. Прогулка была приятной во всех отношениях. По сухой мшистой подстилке шагало легко и бодро, ветерок разгонял комаров, ну а уж без добычи я назад никогда не возвращался.*

Голубичные кусты издали будто окурены голубовато-сизоватым дымком. Еще на подходе к ним чувствуешь, как начинается твоя голубая мечта ягодного добытчика. Ближе, еще ближе, и вот она - ягодная благодать на зеленом блюде с голубой каемочкой. Плоды голубики висят на кустах, как крупные капли. Срывать их легко и приятно - они как бы сами падают в подставленную ладонь.

Краса голубики - в ее изумрудном изобилии. Не уступают ей и вкус - сладкий с ненавязчивой кислинкой. Голубика на вид кажется нежной, но до нее дойти не так просто. И нежной



## КОКТЕЙЛЬ С КАЛЛАМИ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 30 мы присудили приз **Надежде ВОРОЖЦОВОЙ** из Ижевска за "Яблочный коктейль" - разнообразные оригинальные рецепты блюд из яблок.

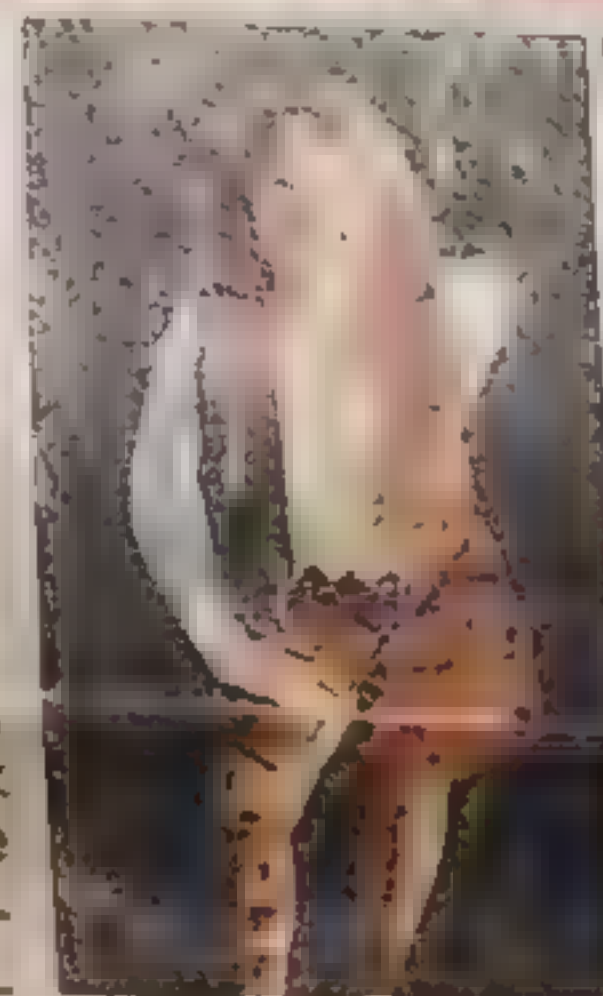
Приз получает также юная кулинарка из Улан-Удэ **Лена ОЛОНЦЕВА** за рецепт вкусного печенья "Калла", которое она готовит с семи лет.

**Поздравляем победителей!**

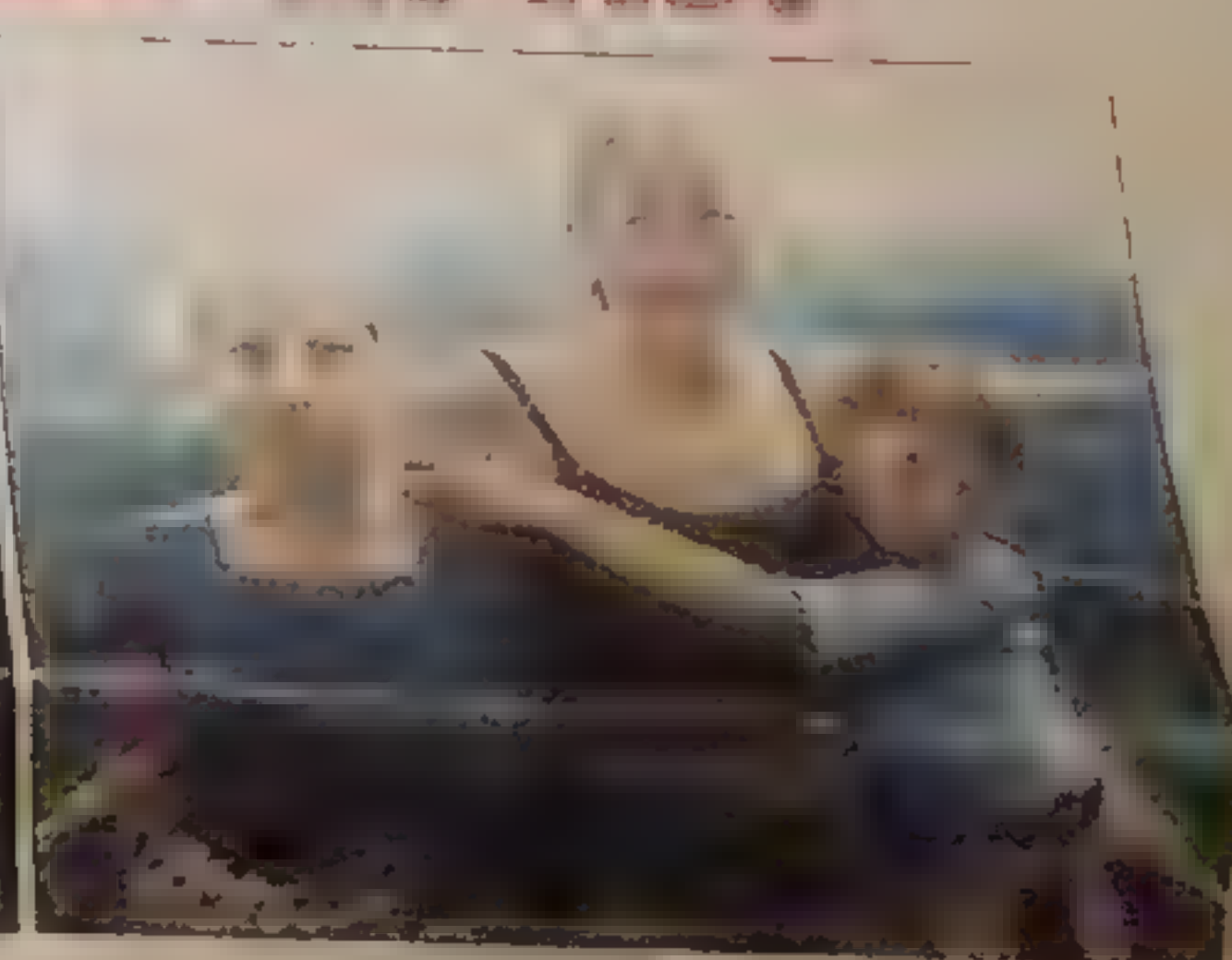
Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, с помощью компьютера будут определены счастливицы - двоя...



Любовь КРИВОШЕЕВА



Настя ПЕТРОВА с сестрами



...е капли. Скрывать их легко и приятно - они как бы сами падают в подставленную ладонь.

**Краса голубики.** - в ласкающем взор нежном цвете. Не уступает ему и вкус - сладковатый с ненавязчивой приятной кислинкой. Хрупки на вид кустики, однако же доживают до трехсот лет. И неженкой нельзя назвать эту удивительную ягоду. Она неприхотлива и вынослива. Жара ей ни почем, и холод не берет. Не зря северяне называют голубику "голубым виноградом" - для них она и деликатесное угощение, и еда, и витаминное средство. По пищевым достоинствам она сходна со своими ближайшими родственниками - черникой и брусникой, но отличается, особенно от брусники, значительным содержанием в плодах витамина С. Издавна на Севере употребляют голубику как противогрибное средство. А у

северных народностей в ходу такая еда, как "кульни" - голубика, перемешанная с рыбьей икрой.

Есть, правда, у голубики и обидные прозвища - "гонобоб", "болиголов", "пьяника", "дурига". Это от того, что часто на торфяниках в сырых хвойных лесах растет она рядом с багульником, который пьянит и кружит голову. Это, однако, не мешает голубике быть желанной ягодой в пирогах, киселях, в варенье. Я люблю вместе с голубикой собирать и бруснику. Голубой - цвет мечты, ярко-красный - цвет азар-

та и страсти. У варенья, "заряженного" такой ягодной энергетикой, своя изюминка. Ягоды голубики полезнее всего есть свежими. В деревнях раньше собранную голубику томили немного в печи и ели с черным хлебом. На зиму ее просто заливали водой. Моченая голубика была прекрасной добавкой к горячей разваристой картошке. Нынешние хозяйки в деревнях часто заготавливают голубику впрок в протертом виде. Для того чтобы протертая ягода хорошо сохранилась, нужно ее перебрать, промыть, раздавить деревянным пестиком или пропустить через мясорубку, засыпать сахаром и перемешать. На 2 кг ягод достаточно поло-

жить 1 кг сахара, разложить в банки и пастеризовать в кипящей воде в течение 20-25 минут.

Свежие ягоды голубики нормализуют обмен жиров и уровень холестерина в крови, поэтому людям, желающим сбросить лишний вес, совсем неплохо попастись в голубичнике в период созревания ее плодов. Настой из листьев голубики врачи рекомендуют больным, страдающим сахарным диабетом. Российская голубика еще ждет своих ценителей и почитателей. В Канаде и на Аляске, например, эту ягоду давно разводят как культурное растение.

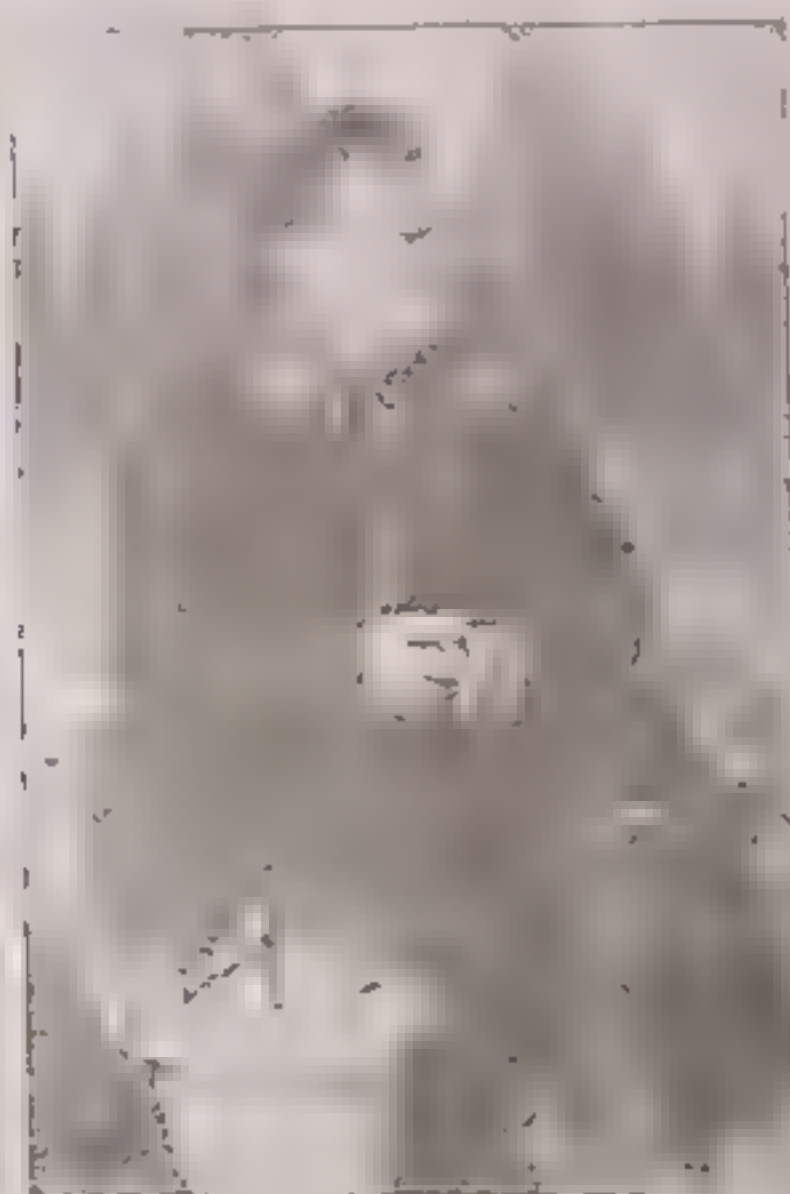
**Владимир СУПРУНЕНКО.**

Друг дома в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газет, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 9 сентября 2002 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 33 за прошлый год в счастливую дюжину попали **Светлана Фаритовна АБИТОВА** из Москвы, **Валентин Максимович ГАБОВ** из г. Тольятти Самарской области, **Людмила Васильевна ГОРБАЧЕВА** из пос. Эльбан Хабаровского края, **Лев Александрович ДУДЫРЕВ** из Кирова, **Галина Васильевна КАТКОВА** из г. Новокузнецк Кемеровской области, **Любовь Григорьевна КРИВОЩЕKOBA** из д. Истер-Дор Пермской области, **Татьяна Георгиевна КУЛЬТИНА**

из г. Луга Ленинградской области, **Светлана Владимировна ЛЕВКОВЦЕВА** из г. Павловский Посад Московской области, **Антонина Павловна МЕЛЬНИКОВА** из Петропавловска-Камчатского, **Анастасия Владимировна ПЕТРОВА** из Челябинска, **Наталья Валерьевна РЫБАКОВА** из Иркутска и **Надежда Александровна ЯКУХИНА** из г. Серафимович Волгоградской области.



**Валентин Максимович ГАБОВ**



**Галина Васильевна КАТКОВА**

**Поздравляем победителей!**

**"Друг дома" № 31**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

**"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).**

**Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 09.09.2002 г.**





- А происходит вот что: вашего сына или дочь больше не устраивает роль ребенка и подростка, как и прежде, ждущего заботы и ласки. Он отчаянно старается доказать свою независимость. Вы же расцениваете это стремление как упрямство и проявление дурных наклонностей. Но ваш ребенок и сам в растерянности. Он не понимает противоречий в своем поведении. Поэтому не мо-

*Итак, ему уже двенадцать. И вместо милого создания с ангельским личиком и наивными глазами, взирающего на родителей с доверчивостью и обожанием, перед вами ершистый подросток, готовый огрызнуться на любое замечание и предпочитающий делать вид, что не слышит, когда вы в сотый раз напоминаете, мол, неплохо бы вынести мусорное ведро. Резок, на все имеет свое мнение, и, о ужас, вы узнали, что он тайком покуривает. А ваша дочь, еще вчера ласково щебечущая о своих ребячьих делах, теперь, закрывшись в комнате, часами слушает жуткую музыку, звуки которой напоминают вам посещение стоматолога... Знакомая ситуация? Не паникуйте, это всего лишь переходный возраст. Что же происходит с ребенком в это время? И как быстрее справиться с возникшими проблемами? На эти вопросы отвечает минский психолог Олег АНТОНОВ.*

## ПЕРЕХОД ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ



- Я обычно пользуюсь успехом у мужчин, что естественно, - говорит Аня, - я симпатичная, обаятельная, неглупая, и вообще они достаточно часто предпочитают мой тип: длинноволосая блондинка с глазами цвета весенней зелени. Но, несмотря на огромное количество кавалеров, я до сих пор не замужем. Да что там замужем, я больше месяца не встречаюсь ни с одним мужчиной, и что интересно, все отношения разрываются не по моей инициативе... Бывает, что все вообще ограничивается одним-двумя свиданиями, а потом страстные поклонники куда-то резко исчезают. Почему так происходит - я просто не могу понять.

Вот недавно я познакомилась с Юрой - он, по его словам, влюбился в меня буквально с первого взгляда! У нас с ним было всего три свидания (страстных, энергичных, захватывающих), а потом я уехала отдыхать. Ну вот, приехала я на отдых, только поселилась в отеле, тут же бросилась звонить любимому. Я уже и сама ни капельки не сомневалась, что люблю - его образ так и стоял у меня перед глазами, и я уже почти верила в то, что наконец-то я нашла своего принца и свадьба, возможно, не за горами. Дозвонилась, от волнения даже задыхаться стала, кричу ему в трубку: "Ну как ты там?" А он так спокойненько, лениво пожевывая: да все нормально. Я попро-

такого не переживу", дает себе установку (девушка). Если у вас нечто подобное - лучше все-таки пойти на прием к психологу и решить с ним вместе эту проблему.

Но еще, как показывает практика, бывает элементарное неумение общаться с лицами противоположного пола.

- Наталья понравилась мне с первого взгляда, - рассказывает Андрей, - такая нежная, стройная, красивая. Я долго волновался, прежде чем пригласить ее на свидание, но наконец решил. Был чудесный вечер, мы шли, обнявшись, по вечернему городу, мне хотелось просто помолчать и насладиться моментом. Но Наталья трещала просто со скоростью пулемета, причем в ее рассказах постоянно слышалось "я-я-я-я-я". Мне ужасно надоело слушать о том, какая она замечательная и как за ней ухаживали Костик и Мишка. Но я успокоил себя тем, что это все-таки первая встреча, девушка волнуется... Но во вторую встречу все было то же самое. Разговор, а точнее, монолог о себе, любимой. Она ни разу не задала мне ни единого вопроса, ни разу не выслушала меня. Мне вдруг стало как-то скучно, я понял, что я ей совершенно не интересен. А выносить ее постоянное самолюбование - я уже просто вышел из подросткового возраста. Мне нужно нормальное об-

## ЛУЧШЕ ПРОМОЛЧАТЬ

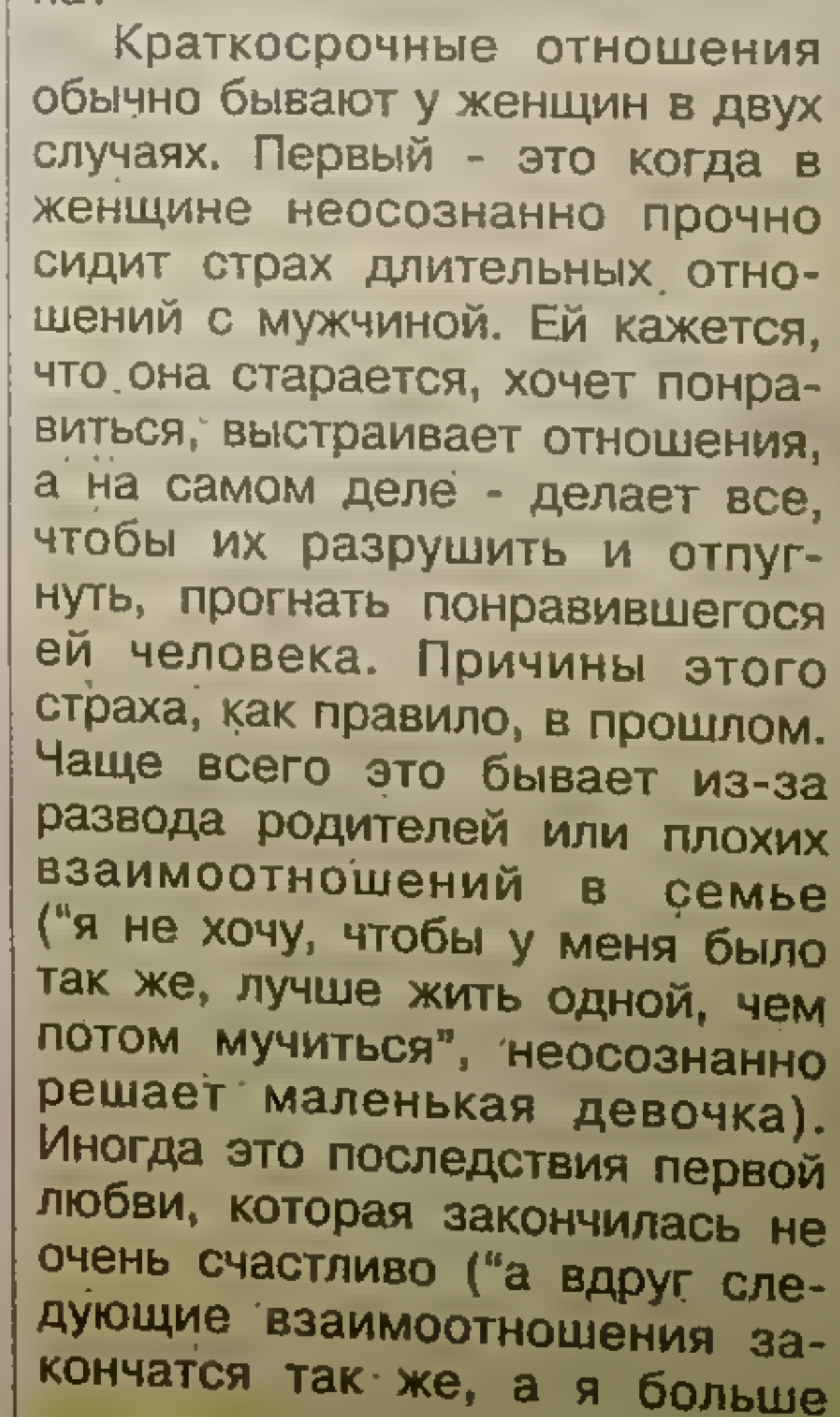
сила его звонить, дала телефонный номер...

щение, понимание...





**Записала  
Елена ШУМАРОВА.**



Понимать мужчин, поддерживать с ними интересные для них разговоры, выстраивать с ними отношения можно, участвуя на соседях, однокурсниках, сослуживцах - любом мужчине, который под руку попадет. Действуйте и отслеживайте обратную реакцию (у них обычно все на лице написано), делайте выводы и пробуйте снова... И тогда - успех не за горами...

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.





Практически на каждом огороде можно найти кабачки. Действительно, это растение можно встретить в любой местности, хотя родина кабачков - Индия.

Как правило, эти овощи успешно используют в приготовлении различных салатов и маринадов. Однако не все знают, что их можно солить и мариновать, как огурцы, варить компоты и варенья, по вкусу очень напоминающие ананасовые.

Самыми разнообразными рецептами заготовок из кабачков поделились по просьбе **Марии ЧЕРНОВОЙ** из Челябинска в Клубе взаимопомощи наши читатели.

Вот какими блюдами угощает зимой своих домочадцев **Светлана СИМАНОВА** из пос. Ладва (Карелия).

### САЛАТ "ОСЕННИЙ БУКЕТ"

Вам потребуется по 1 кг зеленых помидоров, лука и моркови, 2 небольших кабачка.

Все овощи мелко нарежьте, морковь можно натереть на крупной терке. По отдельности все обжарьте на растительном масле, затем смешайте, добавьте укроп, петрушку, соль по вкусу и тушите до готовности. Горячий салат положите в стерилизованные банки и закройте. Переверните, укутайте на сутки. Храните банки в прохладном месте.

### САЛАТ "ХРЕНОВЫЙ КАБАЧОК"

Кубачки нарежете кубика-

заполнив примерно треть банки, затем положите слой моркови, 4 помидора и снова кабачки. Приготовьте маринад. На 1 л воды возьмите столовую ложку соли, полстакана сахара, вскипятите, добавьте стакан 6-процентного уксуса и залейте овощи маринадом. Стерилизуйте 10-15 минут, закатайте, переверните банку вверх дном и укутайте на 12 часов.

### КАБАЧКИ В ТОМАТЕ

На 6 литровых банок возьмите 2 л томатного сока. Кабачки нарежьте кубиками, уложите в

**КАБАЧКИ  
ПО-УКРАИНСКИ**

На литровую банку возьмите 1,7 кг кабачков, 100 г растительного масла, 15 г чеснока, 10 г соли, 60 г 6-процентного уксуса, петрушку, укроп по вкусу.

Кабачки нарежьте кружочками, обжарьте на растительном масле, охладите. Чеснок разотрите, зелень мелко нарежьте. На дно банки налейте растительное масло и уксус. Положите соль, зелень, чеснок, затем плотно уложите обжаренные кабачки. Прикройте крышками и стерилизуйте литровые

рез мясорубку. После того как масса закипит, добавьте лимон (апельсины, ананасы), мелко порезанный вместе с кожурой, и варите 40-50 минут. Храните, как любое другое варенье.

Поделилась своими способами заготовки кабачков и **Т. ЧУХНОВА** из г. Ковров Владимирской области.

### Первый способ

Возьмите 3 кг кабачков, 10 стручков сладкого перца, 10 луковиц средней величины, 10 зубчиков чеснока, стручок горь-

те банки. Оставьте постоять 2-3 часа, затем рассол слейте, снова вскипятите, добавьте чайную ложку 9-процентного уксуса, закупорьте.

Приготовить кабачки в помидорной заливке предлагает **Н. КУРЯТКОВА** из пос. Североонежск Архангельской области.

Вам понадобится 2 кг помидоров, 200 г сахара, стакан растительного масла, 200 г 9-процентного уксуса, 3 столовые ложки соли, 2-3 небольших кабачка.

Помидоры порежьте, положите сахар, соль, растительное масло, уксус и прокипятите 2-4 минуты. Кабачки нарежьте кружочками, а затем еще на четыре части, опустите в рассол, прокипятите 10 минут. Затем положите зонтик укропа, 3 зубчика чеснока и кипятите еще 5 минут. Разложите по банкам и стерилизуйте 10 минут. Затем закатайте.

Предложила свои рецепты  
и **Фаина КОНОВАЛОВА** из  
Среднеуралья Свердловской  
области.

## КОНСЕРВИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

Консервируют кабачки длинной не более 10 см. Сначала их нужно пробланшировать в течение 3-5 минут и остудить в той же воде. В банку уложите кабачки, головку лука, зубчик чеснока, 2-3 горошины черного перца, гвоздику, лавровый лист и залейте горячей заливкой (на 1 л воды - 50 г соли, 25 г сахара, 70 г 9-процентного столового уксуса). Стерилизуйте при 90 градусах полулитровые банки 10 минут, литровые банки 15 минут, трехлитровые банки - 20 минут, а потом закатайте.

## КОМПОТ ИЗ КАБАЧКОВ

Средней величины кабачок очистите от кожуры и сердцевин, нарежьте небольшими кубиками и сложите в глубокую кастрюлю. Залейте 2 л воды и доведите до кипения. За-

# СЕВЕРНЫЙ АНАНАС



кастрюлю, добавьте по вкусу чеснок, укроп, петрушку, влейте томатный сок, положите стакан сахара, 2-3 ложки соли, полстакана 9-процентного уксуса. Варите 10 минут, затем добавьте 1 кг порезанного сладкого перца, варите еще 10-15 минут, разложите по банкам и закатайте.

## КУМАЧОВЫЕ КАБАЧКИ

Кабачки порежьте кружочками, уложите в чистую трехлитровую банку, стерилизуйте 20 минут. Залейте кипящим рассолом, состоящим из стакана свекольного сока, стакана домашнего яблочного сока, стакана растительного масла, 3 г лимонной кислоты, столовой ложки семян укропа, добавьте по 30 г сахара и соли. Закатайте, переверните и укутайте.

## ЮРГА

Порежьте кубиками 3 кг кабачков, 1 кг сладкого перца, нашинкуйте соломкой 1 кг помидоров, пропустите

банки 40 минут, полулитровые  
- 25 минут. Закатайте, пере-  
верните, укутайте.

### ЗАКУСКА "ТЕЩИН ЯЗЫК"

На 3 кг очищенных кабачков возьмите 4 сладких перца, 1 кг помидоров, по стакану растительного масла и сахара, стакан 9-процентного уксуса, щепотку горького перца.

кого перца, столовую ложку соли,  
500 г подсолнечного масла.

Кабачки очистите, нарежьте мелкими дольками и тушите 30 минут на слабом огне, периодически помешивая. Затем добавьте сладкий перец, нарезанный дольками, через 5 минут — лук, горький перец, (впрочем, горький перец можно заменить душистым), соль, чеснок и мас-



Все овощи мелко нарежьте, морковь можно натереть на крупной терке. По отдельности все обжарьте на растительном масле, затем смешайте, добавьте укроп, петрушку, соль по вкусу и тушите до готовности. Горячий салат положите в стерилизованные банки и закройте. Переверните, укутайте на сутки. Храните банки в прохладном месте.

### САЛАТ "ХРЕНОВЫЙ КАБАЧОК"

Кабачки нарежьте кубиками, посыпьте солью и оставьте на ночь. Утром слоями уложите в литровые банки кабачки, репчатый лук, нарезанный кольцами, укроп, петрушку, хрен. В стакане воды растворите чайную ложку сахара, добавьте несколько горошин перца, лавровый лист, гвоздику. Вскипятите, влейте чайную ложку уксуса (70-процентного). Остудите и залейте кабачки. Стерилизуйте банки 30 минут, затем закатайте.

### КАБАЧКИ С МОРКОВЬЮ

Кабачки нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке. В чистую трехлитровую банку положите два лавровых листа, головку чеснока, 5 горошин черного перца, 2 горошины душистого перца, 3 гвоздики, выложите кабачки,

стоящим из стакана свекольного сока, стакана домашнего яблочного сока, стакана растительного масла, 3 г лимонной кислоты, столовой ложки семян укропа, добавьте по 30 г сахара и соли. Закатайте, переверните и укутайте.

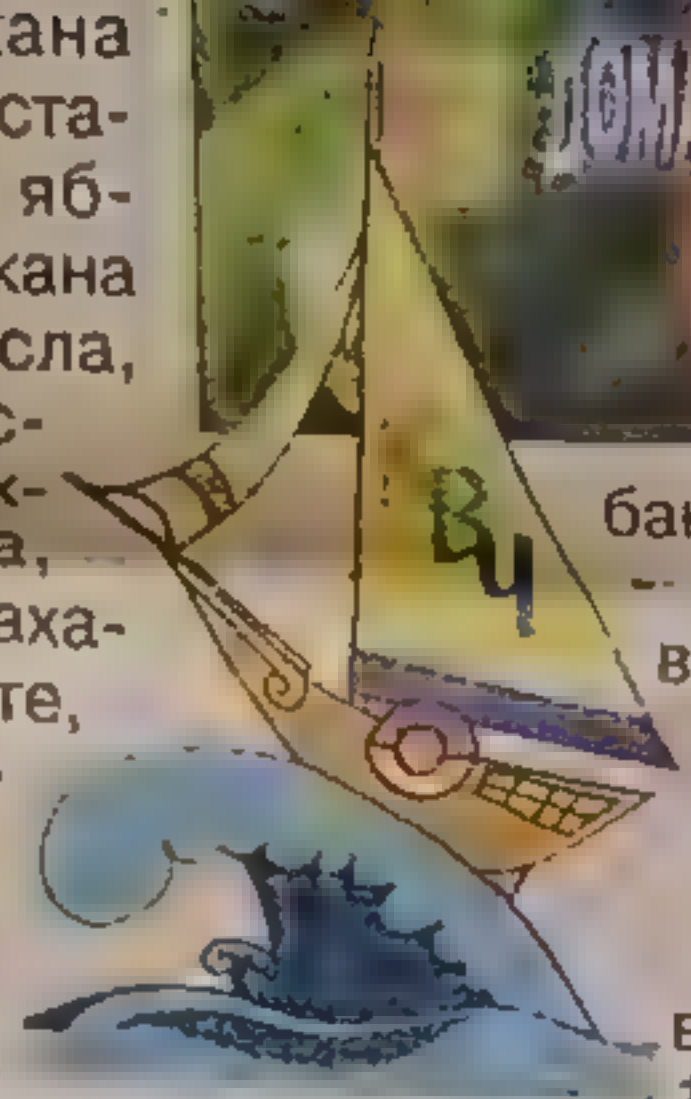
### ЮРГА

Порежьте кубиками 3 кг кабачков, 1 кг сладкого перца нашинкуйте соломкой, 1 кг помидоров пропустите через мясорубку вместе с двумя головками чеснока. Добавьте 100 г соли, 200 г сахара, 300 г 6-процентного уксуса, 5-8 горошин перца, 3 гвоздики, петрушку. Варите 30-40 минут, разложите по банкам, закатайте и укутайте.

### КАБАЧКОВАЯ ИКРА

Вам потребуется 3 кг кабачков, по 1 кг моркови, лука, помидоров, перца.

Овощи пропустите через мясорубку, перемешайте, добавьте стакан сахара, соль по вкусу, 2 стакана растительного масла. Все хорошо перемешайте и варите 50 минут. Горячую массу разложите по банкам, закатайте. Для остроты можно добавить красный молотый перец и чеснок.



банки 40 минут, полулитровые - 25 минут. Закатайте, переверните, укутайте.

### ЗАКУСКА "ТЕЩИН ЯЗЫК"

На 3 кг очищенных кабачков возьмите 4 сладких перца, 1 кг помидоров, по стакану растительного масла и сахара, стакан 9-процентного уксуса, чуть-чуть горького перца, 2 столовые ложки соли, 100 г чеснока (если любите поострее, чеснока можно добавить побольше).

Кабачки порежьте кубиками, все остальное пропустите через мясорубку. Уложите все в кастрюлю, помешивая, варите 20 минут. Затем разложите по банкам, закатайте, переверните вверх дном и укутайте.

### ВАРЕНЬЕ ИЗ КАБАЧКОВ

Хотя назвать его кабачковым очень трудно, так как вкус можно сделать разный - апельсиновый, лимонный, ананасный.

Разведите 1 кг сахара и полстакана воды, сварите сироп и положите в него 1 кг очищенных от кожуры и семечек кабачков. Кабачки можно порезать мелкими кубиками или пропустить че-

кого перца, столовую ложку соли, 500 г подсолнечного масла.

Кабачки очистите, нарежьте мелкими дольками и тушите 30 минут на слабом огне, периодически помешивая. Затем добавьте сладкий перец, нарезанный дольками, через 5 минут - лук, горький перец, (впрочем, горький перец можно заменить душистым), соль, чеснок и масло. Салат разложите в банки и закатайте.

### Второй способ

5 кг кабачков нарежьте кубиками, переложите в таз, добавьте стакан сахара, 4 ложки томата-пасты, стакан чеснока, стакан растительного масла, 500 г столового уксуса. Все перемешайте. Положите на 12 часов под гнет. Затем варите в тазу 30 минут с момента закипания, разложите в стерилизованные банки и закатайте.

### Третий способ

Кабачки очистите, порежьте, сложите в трехлитровую банку. При желании можно положить и порезанные огурцы. Добавьте 2-3 лавровых листа, 3-4 гвоздики, веточку укропа, стручок горького перца, столовую ложку сахара, 2 столовые ложки соли. Вскипятите воду и залей-

гвоздику, лавровый лист и залейте горячей заливкой (на 1 л воды - 50 г соли, 25 г сахара, 70 г 9-процентного столового уксуса). Стерилизуйте при 90 градусах полулитровые банки 10 минут, литровые банки 15 минут, трехлитровые банки - 20 минут, а потом закатайте.

### КОМПОТ ИЗ КАБАЧКОВ

Средней величины кабачок очистите от кожуры и сердцевинки, нарежьте небольшими кубиками и сложите в глубокую кастрюлю. Залейте 2 л воды и доведите до кипения. Затем всыпьте 3 стакана сахара и варите до тех пор, пока кусочки кабачков не станут желтыми и прозрачными. Положите 3 гвоздики, снимите с огня и добавьте пол чайной ложки уксусной эссенции. Компот разлейте в подготовленные банки, стерилизуйте, как обычно, и закатайте. По вкусу такой компот напоминает ананасовый.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ**



Как в домашних условиях почистить замшевую куртку?

**Галина ПОЛЯНСКИХ.**  
с. Мокроусово  
Курганской области.

**В арсенале всякой хозяйки есть маленькие секреты, без знания которых порой приходится очень нелегко, да и качество блюд оставляет желать лучшего.**

**Из горячей воды в холодную.** Чтобы быстро и легко снять кожицу с помидора, нужно наколоть его на вилку и поддержать в кипящей воде или над пламенем. Жидкость, находящаяся под кожей, расширится, кожа лопнет и легко отделится от мякоти. Можно сделать иначе: опустить помидор сначала в кипящую воду, а затем сразу же в холодную.

**Чтобы не заплакать.** Каждой хозяйке известно, как неприятно резать репчатый лук: пары его раздражают слизистую оболочку глаза, появляются слезы. Чтобы избежать это-

го, поддержите луковицу в холодильнике, в результате чего снизится давление едких испарений. Второй способ - нарезать луковицу под водой, которая поглощает едкие испарения. Для удаления горечи репчатый лук, нарезанный кольцами, смешивают с солью и заливают холодной водой на 5-10 минут или выкладывают в дуршлаг, ошпаривают кипятком, а затем обдают холодной водой. Репчатый лук при обжаривании не подгорит, а станет золотисто-желтым, если, перед тем как положить в жир, добавить в него немного муки.

**Свекла, бобы, морковь.** При чистке свеклы не следует

## АРОМАТНАЯ ЗЕЛЕНЬ И СВЕЖИЕ ОВОЩИ

полностью срезать корень, иначе свекла во время варки обесцветится по причине вытекания сока. От длительной варки свекла обычно бурееет. Если положить ее на ночь в холодильник, она снова станет красной. Молодую морковь не нужно очищать от кожуры, при этом конечно же ее следует тщательно мыть. Бобы и фасоль достаточно хорошо разварятся, если предварительно поддержать их в холодной воде несколько часов.

**Наливные яблочки и лимоны.** Чтобы нарезанные яблочки не темнели, их необходимо окунуть в воду, в которую добавлен уксус. Сморщенные яб-

локи приобретут свежий вид, если положить их на несколько часов в холодную воду. Чтобы сильнее чувствовался аромат лимона, перед употреблением его надо обдать кипятком. Цедра потеряет горечь, если поддержать ее в кипятке в течение 5 минут. Лимон даст значительно больше сока и станет более ароматным.

**Такая ароматная зелень.** Чтобы зелень оставалась свежей в течение нескольких дней, очистите ее и заверните в бумагу, а затем в полиэтиленовом пакете положите в холодильник. Можно также, слегка сбрызнув зелень водой, поместить ее в пакет и туго перевязать его.

Вымытый зеленый лук, как и другие зеленые овощи, хорошо сохраняется во влажной ткани.

Сушат зелень на свежем воздухе или в духовке с открытой дверцей.

Чем тоньше измельчены корни сельдерея и петрушки, тем больше аромата выделяют они при тушении. Так что их рекомендуется не резать ножом, а натирать на овощной терке.

Увядшую зелень петрушки, сельдерея, укропа можно "оживить", если поместить их на час в воду с уксусом.

**Анатолий САФОНОВ.**



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Одежда, скрывающая полноту. 8. Ландшафт, на котором глазу не за что зацепиться. 9. Частый персонаж анекдотов про поручика Ржевского. 10. Его, по мнению арабов, Бог создал из глины, оставшейся после сотворения человека. 14. Гость, которого не стоит угощать свиной. 18. "Чтобы любовь была вечной, ... должно быть взаимным" (Дон-Аминадо). 19. Популярная в прошлом шведская группа. 21. Труженик искусства. 24. Парный танец на три четверти. 28. "Кариес" на железе. 29. Самка косога. 31. "Блюдо" знахарской кухни. 32. "Клумба" для багульника. 34. "Отдушина" рабочего дня. 35. Принадлежность для верховой езды. 36. "... локоть ушибет - холостой парень вспоминает" (примета).

**По вертикали.** 1. Периодический журнал для женского творчества. 2. Материнская нежность. 3. Разновидность натуральной кожи. 4. Душевный склад. 5. И скотный, и монетный. 6. Так называли бы Шекспира, будь он американцем. 7. Писательница по имени Жорж. 11. Работник вилки и ножа. 12. Широкая сборчатая верхняя рубаша. 13. Кто отделил голову от Олоферна? 15. И пелядь, и бельдюга. 16. Ваш шурин по отношению к вашей супруге. 17. "Базис" окрошки. 20. Мясной двухмесячный цыпленок. 22. И цветок, и конфета. 23. Мостик между самолетом и землей. 24. Сосуд для фруктов. 25. Самая известная героиня В. Набокова. 26. Нужна при ловле блох. 27. Вдох плюс выдох. 30. Соперник Эскамильо из оперы Бизе. 33. И повар, и вид прически.

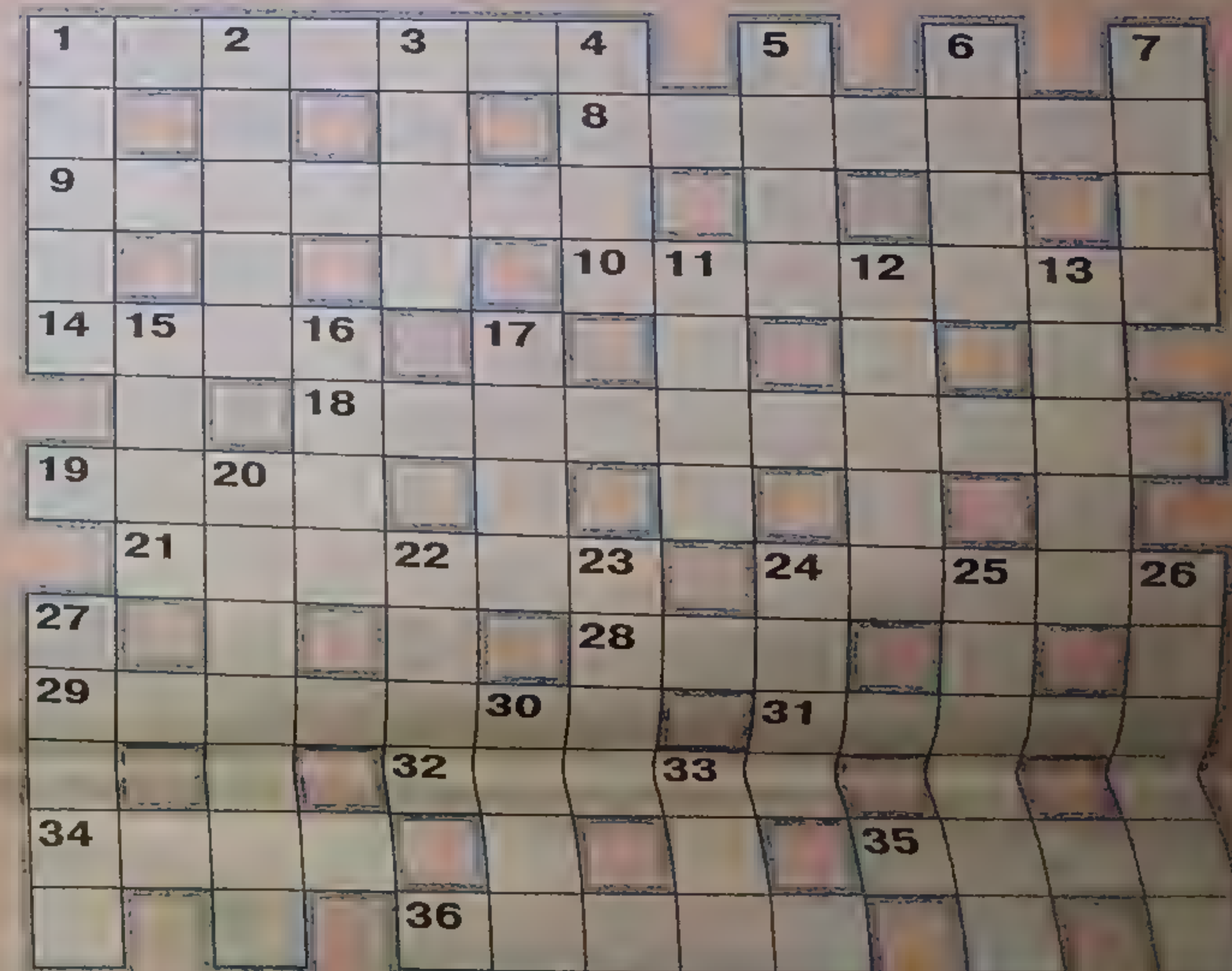
36. Тройка червей, но не компания садовых вредителей.

**По вертикали.** 1. Граница, разделяющая игроков в теннис. 2. Поэзия наоборот. 3. Вечернее утешение утробы. 4. Партия оперного певца,

когда ему никто не мешает. 5. Курортный край с Ялтой. 6. Самый активный неметалл. 7. Деликатес желтой прессы. 11. Древнее войско. 12. Знаменитый американский киноактер-чечеточник. 13. Предплата за первую брачную ночь. 15. у Леннона - имя, у Элтона - фамилия. 16. Мужик, который любит мочиться в проруби. 17. Квартира, которая может провалиться. 20. Адмирал с крылышками. 22. Музыка для "бандформирований". 23. Шерстяная выручка с паршивой овцы. 24. Материальная компенсация за победу. 25. "Скальпинист". 26. "Эмигрировавшая" сестра Чукотки. 27. Насыпная плотина. 30. Чисто конкретный день. 33. Пас зрителям в футболе.

## ДЛЯ МУЖЧИН

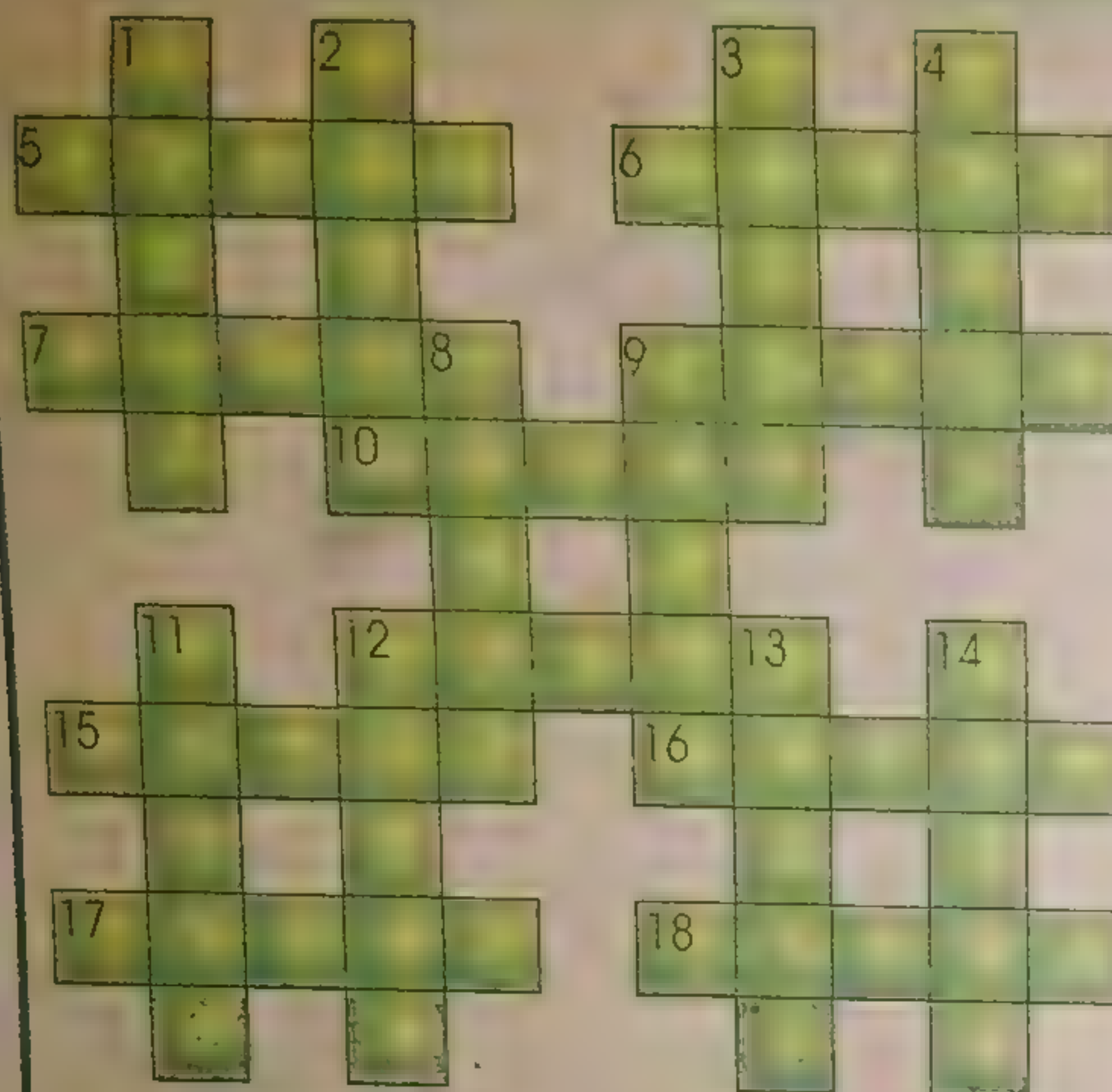
**По горизонтали.** 1. Официальная спутница жизни. 8. Каждый из экспонатов кунсткамеры. 9. "Парилка" вокруг экватора. 10. Нижегородская "стрелка" купцов. 14. Имя хозяина "Антилопы-Гну" из романа И. Ильфа и Е. Петрова "Золотой теленок". 18. Театральный "артиллерист". 19. Лесной гидростроитель. 21. Шкурка для снятия шкурки. 24. "Балерина", не рекомендуемая Минздравом. 28. Шекспировский король с горьким жизненным опытом. 29. Тропический овощ со свойствами виагры. 31. Государство с несъедобными коровами. 32. Что сравнивает гиллер как работник сферы обслуживания? 34. Вид спорта, где могут оторвать ухо. 35. "Трясучка", ставшая танцем.





строитель. 21. Шкурка для снятия шкурки. 24. "Балерина", не рекомендуемая Минздравом. 28. Шекспировский король с горьким жизненным опытом. 29. Тропический овощ со сложными пикант. 31. Государство с несходными коровами. 32. Что выполняет киллер как работник сферы обслуживания? 34. Вид спорта, где могут откусить ухо. 35. "Трясучка", ставшая танцем.

27					28			
29				30		31		
			32		33			
34						35		
			36					



сей, старых документов. 17. Наука о колдовстве. 18. Игрушка для девочек.

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ**  
**(095) 915-44-51**

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Директор по развитию Валентин УПОЛОВНИКОВ.  
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.  
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА,  
Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются  
на рекламной основе.

Время подписания в печать по графику 07.08.2002 г. в 19.00.

**ДЛЯ ДЕТЕЙ**

зонтали. 5. Планета, на которой мы живем. 6. "Там чудеса там ... бродит, русалка на ветвях сидит". 7. "Будильник" среди бременских музыкантов. 9. Сложенное в кучу сено. 10. Его на ноги надевают, а обувью не называют. 12. На ней играют в шахматы. 15. Водоплавающий грабитель. 16. Собрание рукописей. 18. Игрушка для

которому труднее всего намылить шею. **12.** Родина Ханса Кристиана Андерсена. **13.** Ягода с самыми большими семечками. **14.** Сосуд для чая в чайхане.

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 30**

*По горизонтали.* 1. Бигуди. 4. Минтинг. 7. Окно. 8. Амати. 9. Лак. 11. Ужин. 13. Корм. 14. Рабанн. 15. Флер. 18. Леди. 21. Приказ. 23. Круг. 24. Лира. 25. Пар. 27. Рояль. 28. Обои. 29. Аляска. 30. Рубчик.

*По вертикали.* 1. Брокер. 2. Угол. 3. Ишак. 4. Мрамор. 5. Триумф. 6. Гарнир. 10. Анна. 12. Обед. 16. Лыко. 17. Арфа. 18. Лолита. 19. "Икарус". 20. Румяна. 22. Зодиак. 25. Пьер. 26. Ромб.

**ДЛЯ МУЖЧИН**

Банщик. 7. Арак. 8. Оскал. 9. Ион. 11. Очки. 13. Ганг. 14. Нансен. 15. Ильф. 18. Губа. 21. Казино. 23. Лист. 24. Роль. 25. Зад. 27. Карло. 28. Осел. 29. Нарвал. 30. Яблоко.

*По вертикали.* 1. Атаман. 2. Руки. 3. Ясон. 4. Баклан. 5. На-  
логи. 6. Круифф. 10. Овен. 12.  
Сноб. 16. Луис. 17. Дача. 18.  
Герцен. 19. Альков. 20. Астрал.  
22. Отелло. 25. "Зося". 26. Дойл.

**ДЛЯ ДЕТЕЙ**

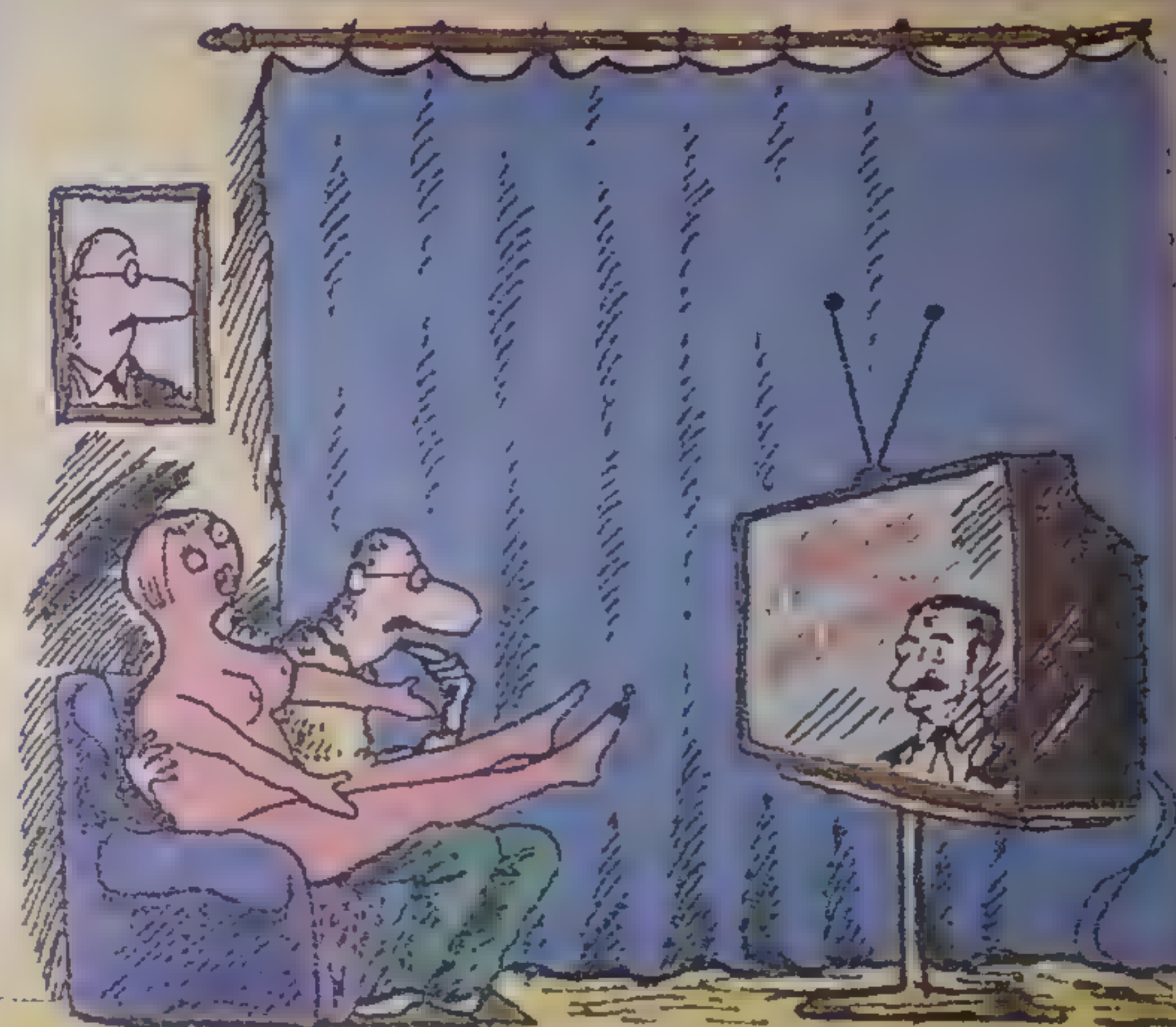


Рисунок Виктора БОГОРАДА.

“Друг дома” принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов “ДД” без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнездниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в “ОГФ” Нижний Новгород”. Тираж 183200 экз. Заказ № 31.

Подписано в печать 07.08.2002 г.

**Цена свободная**



# ДРУГ ДОМА

№ 35/243

2002

Сентябрь

Выходит  
четыре раза  
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Итак, хороший погреб должен быть сухим и вентилируемым. Лучшие стены для погреба - каменные или бетонные. Он должен быть хорошо защищен от проникновения грунтовых вод и затопления во время весенних оттепелей и дождей. Зимой температура в погребе не должна подниматься выше 0 градусов, летом - выше 10 градусов. Как окна, так и вентиляционные каналы нужно прикрыть частой сеткой, стоки - густой решеткой, двери должны закрываться плотно и не иметь щелей.

Чтобы в погребе был образцовый порядок, в начале осени необходимо побелить стены и потолок известью, а пол тщательно вымыть. Полки и другие предметы из дерева промыть горячей водой с содой (на литр воды - 1-2 столовые ложки пищевой соды). Генеральную уборку погреба лучше всего проводить в теплые сентябрьские дни.

Для хранения на зиму картофеля пригоден только здоровый, спелый, неповрежденный. Поэтому перед закладкой в погреб картофель сушат, сортируют. На полу для него хороши подстилки из сухого песка или мелко истолченного древесного угля. Некоторые хозяева предпочитают то и другое. Но лучше всего оборудовать подстилку из досок на высоте 10-15 сантиметров от уровня пола, подложив кирпичи или

Припасы, приготовленные на долгую зиму, требуют хозяйского глаза. И хотя для горожанина слово "погреб" - это нечто атавистическое, жителям малых городов и сел, многим дачникам погреба до сих пор греют души и сохраняют припасы.

## ПОГРЕБ ЗИМОЙ ПРОКОРМИТ



## АЛТАЙСКИЕ УМЕЛИЦЫ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 34 кулинарный приз получает **Валентина Ивановна РОГОЖНИКОВА** из с. Старо-алейское Алтайского края, приславшая оригинальные рецепты блюд из свеклы. Приз за лучший совет тоже отправляется в Алтайский край в г. Славгород, где живет **Ольга Владимировна ЖАНЖОРА**. Она рассказала, как сделала красивую банкетку из... катушки от электрокабеля.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливчики - двенадцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть





проводить в теплые сапожки  
кие дни.

Для хранения на зиму **картофель** пригоден только здоровый, спелый, неповрежденный. Поэтому перед закладкой в погреб картофель сушат, сортируют. На полу для него хороши подстилки из сухого песка или мелко истолченного древесного угля. Некоторые хозяева перемешивают то и другое. Но лучше всего оборудовать подстилку из досок на высоте 5-10 сантиметров от уровня пола, подложив кирпичи или брусья, обернутые толем. Доски подстилки должны быть сбиты настолько плотно, чтобы по возможности не пропускать воздух. Засыпать картофель лучше у внутренней стены погреба, у наружной он промерзнет. Между картофелем и стеной на всякий случай проложите маты из сухой соломы. Хранят картофель в отсеках насыпью не выше метра.

Так же хранят и **свеклу**, только необходимо позаботиться, чтобы на корнеплодах не оказалось остатков ботвы.

**Морковь** и **коренья петрушки** укладывают горизонтально, пересыпая сухим песком.

**Лук** отведите место прохладное и темное. Если начнет прорастать, побеги можно срезать. Но не стоит хранить лук на



полу. Лучше всего сплести из лука косы, используя солому, и вешать на стены, защищенные пластиком или фанерой, или на длинные крюки, чтобы луковички вообще не соприкасались со стенами.

**Фрукты** обычно укладывают на широкие полки погреба, оборудованные бортиками. Зимние сорта яблок отлично хранятся до весны, но все зависит от того, как вы их снимаете с дерева и уложите. На яблоках не должно быть ни одной вмя-

тинки, ни одной червоточинки или иной порчи. Яблоки и поздние сорта груш укладывают в один ряд на свежеструганные доски полки, ничем не прикрывая. Чтобы фрукты не увядали, в погребе должна быть небольшая влажность: обычно естественно влажного воздуха для этого достаточно.

**Виктория ТИМОШЕНКО**, преподаватель Краснодарского профессионального лицея № 75.

## ХОРОШИЙ СОВЕТ ОТ СТАРОГО ДРУГА

Дорогие читатели и почитатели газеты "Друг дома"!

Рады сообщить вам, что уже в скором будущем мы начинаем выпускать еженедельные тематические приложения к газете, где будут собраны материалы самых любимых и популярных рубрик. Это значит, что одновременно с основной газетой вы получаете возможность приобретать одно из перечисленных ниже изданий:

- газету **"ХОРОШИЙ СОВЕТ"**, куда войдут советы по ведению домашнего хозяйства, обустройству и ремонту дома, много полезных хитростей для рачительных хозяев;

- газету **"ВОЛШЕБНАЯ НИТОЧКА"** - сборник лучших советов по рукоделию - вязанию, макраме, лоскутному шитью, вышивке. Здесь вы найдете выкройки и модели одежды,

уроки по изготовлению различных поделок для занятий с детьми;

- газету **"ЖИВОЙ ИСТОЧНИК"**, которая предлагает рецепты здоровья и красоты, советы по профилактике болезней, секреты народной медицины и траволечения;

- газету **"НА КУХНЕ"** - сборник самых лучших, проверенных кулинарных рецептов повседневных и праздничных блюд, секреты профессиональных поваров, а также маленькие хитрости, которые помогут сделать вашу еду вкусной и красивой.

Если вы хотите иметь полную коллекцию советов от "Друга дома", обращайтесь в свои отделения связи, к киоскерам и лоточникам - словом, туда, где вы обычно покупаете любимую газету, и твердо сообщайте о своем желании покупать или оформить подписку на эти приложения. Редакция ждет многочисленных заказов от распространителей. Помните: "Друг дома" плохого не посоветует!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию **до определенной даты, в данном случае - до 7 октября 2002 года**. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

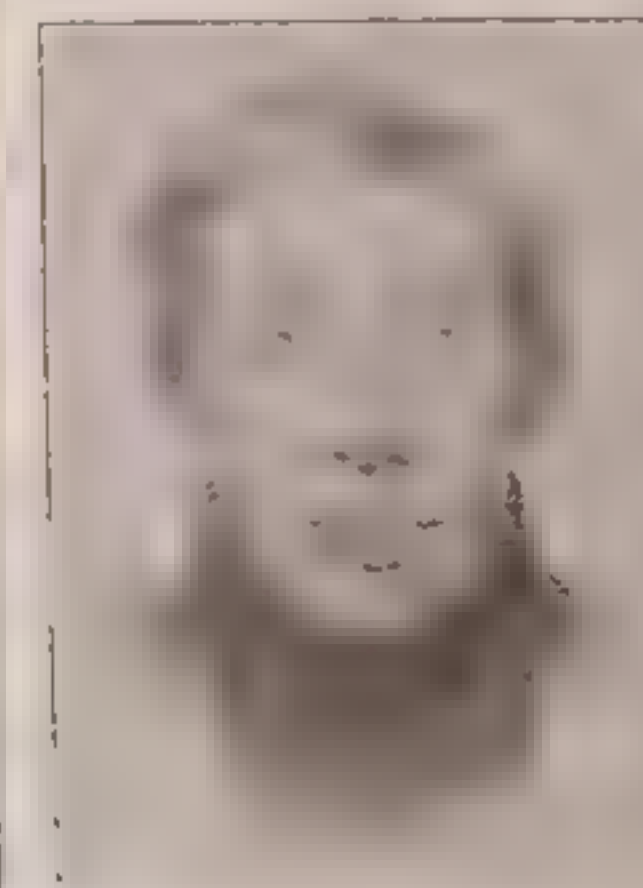
По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 37 за прошлый год в счастливую дюжину попали **Светлана Владимировна БОКИЙ** из пос. Ключи Красноярского края, **Александр Васильевич БОЛОТСКИХ** из Москвы, **Лидия Николаевна ВЫСОТСКАЯ** из г. Слободской Кировской области, **Татьяна Ивановна ЗАГОРСКАЯ** из г. Славянск-на-Кубани Краснодарского края, **Таисия Петровна ЕВТУШЕНКО** из с. Енотаевка Астрахан-

**Александр БОЛОТСКИХ**  
с женой

ской области, **Юлия Александровна КУЦЕВИЧ** из г. Королев Московской области, **Людмила Викторовна МЕРКУРЬЕВА** из с. Мокроусово Курганской области, **Оксана Владимировна САВИЛОВА** из г. Бутурлиновка Воронежской области, **Николай Михайлович ТИМОХОВ** из г. Свободный Амурской области, **Юрий Константинович УСТИН** из г. Черемхово Иркутской области, **Ольга Николаевна ШИРШОВА** из Перми и **Татьяна Николаевна ЩЕРБАКОВА** из с. Пролетарское, Кабардино-Балкария.



**Татьяна Ивановна ЗАГОРСКАЯ**



**Юрий Константинович УСТИН**

**Поздравляем победителей!**

"Друг дома" № 35

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 07.10.2002 г.





Ребенок у нас спокойный, воспитанный (4,5 года). Но я заметила, что, когда к нам приходят гости, он вечером начинает плакать, плохо спит. Отчего это?

**Александра  
ТИМАШЕНКО.  
Екатеринбург.**

Ребенок ваш, скорее всего, принадлежит к интровертному типу. То есть устремлен "в себя" - застенчив, задумчив, охотно играет в одиночестве. Такие дети легче управляемы, им проще подчиниться запрету, уйти от конфликта, нежели протестовать. Но есть в этом и свои опасности.

Есть такое понятие - обратная связь. То есть ребенок постоянно ищет контакта с родителями, хочет их втянуть в игру, разговаривать с ними. У шум-

## ПОЛЧАСА ПЕРЕД СНОМ



ного и активного экстраверта это более ярко выражается, интровертный ребенок стремится к этому не столь явно. Порой ему бывает достаточно просто обнять маму или папу и опять уйти играть. Но тем не менее сам факт общения ему необходим, пожалуй, более остро, чем экстраверту. Если резвый ребенок ощущает недостаток внимания, он может постараться спровоцировать его доступными способами: активным приставанием, громким криком, капризами и шалостями, откровенным неподчинением, демонстративным нарушением запретов. Интроверт все переживает тяжелее и глубже. На открытый конфликт он не пойдет, скорее - уйдет в себя, фактически обидится.

И вот что получается. Как только приходят гости, ребенку дается четкая установка: не мешай взрослым, ведь взрослые не мешают тебе играть, рисовать, смотреть книжки. "Сраженный" такой логикой, маленький человек вдруг чувствует, что папе с мамой он не нужен, что тети и дяди, которые сидят с ними за столом, для них более близки, чем он. Тут и ревность, и обида, и чувство ненужности, брошенности. Но мама сказала "не лезь", он и не лезет.

Так что слезы, плохой сон - естественная психосоматическая реакция на внутренний конфликт. Понятно, что детская обида недолговечна; основная

опасность ситуации - в другом. Ребенок привыкает, что он "вечный второй". Родители любят его, когда рядом никого нет. А пришли друзья - и ребенок папе с мамой не нужен. И по закону обратной связи через 10, 15, 20 лет он перенесет эту модель отношений на своих родителей. Какая помощь по хозяйству? У него вечеринка! Какая поездка на дачу? Он договорился ехать с другом на рыбалку! Ну и что, что мать с отцом плохо себя чувствуют? Все старики себя плохо чувствуют!

Поэтому, как бы вам ни хотелось пообщаться с друзьями без помех, обязательно уделяйте в их присутствии ребенку чуточку больше внимания. Ведь когда мама с папой дома одни, они и так его. Обязательно поговорите с ним, поиграйте, посмотрите вместе мультфильм, не замыкайтесь на гостях! Предложите нарисовать ему портреты всех гостей или сфотографировать их на память. А если гости засидятся у вас допоздна, а спать ребенка обычно укладывают раньше, часов в девять, то полчаса перед сном посвятите ему полностью: прочитайте, расскажите сказку. И обязательно повторите, что вы его любите больше всех на свете.

**Алексей ИВАНОВ,  
психолог.**

## КАК Я СТАЛА СТЕРВОЙ

*- Два года назад, когда мы познакомились с Владиславом, мне было ровно сорок, ему тридцать один. Со своим первым мужем я развелась десять лет назад. У него жены еще не было никогда. А у меня - двое взрослых сыновей. Ивану шел пятнадцатый год, Тимофею - седьмой. Твердой мужской руки от как мои сорванцам не хватало! Свадьбу сыграли скромную.*

отношения, о каких я не могла и мечтать. Мы все устали без се-

но. Когда мне, дочери врача, попадала в руки жирная тарелка

мальный муж, и мы потихонечку откладываем на новую кварти-

тическая фраза, представьте, произносилась мной безо всякой иронии и помогла сохраниться как личности!

А потом я перешла в контраст. Однажды, когда она рассматривала, как я вешаю свое белье, и с неизменной улыбкой, доброжелательно так мне заявила: "О, какой у вас гарнитур. Да, в нашем возрасте, чтобы понравится мужчине...", я ее

Мою мать, известного в городе врача, не оставившего практику и после выхода на пенсию, наш брак, скорее, поразил. Я всегда считала ее женщиной мудрой. И на этот раз она выдала гениальную фразу: "Я не хочу, чтобы моя дочь возненавидела меня, а я - ее". После чего из маминой многоберитной двухкомнатной "молодая" семья переехала на 20 квадратных - коммуналку в коммунальной



Мою мать, известного в городе врача, не оставившего практику и после выхода на пенсию, наш брак, скорее, порадовал. Я всегда считала ее женщиной мудрой. И на этот раз она выдала гениальную фразу: "Я не хочу, чтобы моя дочь возненавидела меня, а я - ее!" После чего из маминой малогабаритной двухкомнатной наша "молодая" семья переехала на 20 квадратов - комнату сняли в коммунальной квартире. Мои мальчишки тоже ничего не имели против изменений в моей личной жизни. Старший на первых порах остался с моей матерью, младшего мы забрали с собой. Сколько продлится такое временное проживание, мы тогда не представляли - были счастливы. Неудобств не замечали вовсе. Ходили в гости друг к другу и навещали его мать...

Владилена Петровна встречала нас неизменной улыбкой и широко распахнутыми глазами за толстыми стеклами очков. Мне было, простите, плевать, что она обо мне думает. Жила она одна в четырехкомнатной квартире с собачкой и двумя попугаями. Откровенно сказать, я так и не смогла полюбить эту женщину, хотя изо всех сил старалась ее уважать и отдавать ей должное. Однажды она сказала по отношению к моему младшему сыну: "Все равно к ребенку привыкаешь, хоть и не родной..." Не знаю, как-то застряла у меня в голове последняя фраза - хоть тресни.

У мужа с детьми сложились

# КАК Я СТАЛА СТЕРВОЙ

*- Два года назад, когда мы познакомились с Владиславом, мне было ровно сорок, ему тридцать один. Со своим первым мужем я развелась десять лет назад. У него жены еще не было никогда. А у меня - двое взрослых сыновей. Ивану шел пятнадцатый год, Тимофею - седьмой. Твердой мужской руки от как моим сорванцам не хватало! Свадьбу сыграли скромную.*

отношения, о каких я не могла и мечтать. Мы все устали без семьи. Жить вместе - это такая радость. А когда два года спустя я забеременела, муж решил: переедем к его матери. Квартира же большая!

Я слышала рассказы о жизни со свекровью, но никогда не представляла себе, что у меня могут осложниться отношения с Владиленой Петровной. Что нам делить? Я материально независима, семья, собственно, и держится на моем заработке (впрочем, это неважно!), скоро рожу ей настоящего внука, в сыне ее души не чаю... То, какие мы счастливые, видят даже соседи!

Владилена (она старше меня всего на 10 лет) давно звала нас к себе. Мы переехали с ворохом коробок, набитых современной бытовой техникой, посудой и всем прочим нажитым за два года семейным скарбом. Естественно, с двумя моими сыновьями. Мальчишек поселили в проходном зале, с мужем заняли угловую спальню, новорожденному пока отвели отдельную комнату. В четвертой жила Владилена.

Жили мы, скажем так, слож-

но. Когда мне, дочери врача, попадала в руки жирная тарелка из шкафа с посудой, я просто выворачивала весь шкаф и перемывала с содой. Не у нее на глазах, разумеется. Я оправдывала ее про себя словосочетаниями типа: "простая женщина", "трудное детство". Но однажды прочитала статью о подобных страданиях в "Друге дома" и поняла: если не заговорю - лопну! Тогда я умела только закусывать губы...

Ну не могла я жить в грязи. Ну не было у нас с матерью на отдельную квартиру, не зарабатывали за всю жизнь! Размен же все время откладывался из-за позиции Владилены. И тогда я стала устраивать комфортную жизнь для себя. Нет, я не боролась с ней. Я боролась за семью. Я вдумчиво вчитывалась в советы психологов, разные, по разным поводам, и постепенно выработала свою собственную концепцию. Назвала ее концепцией преодоления и теперь могу ею с кем угодно поделиться.

Знаете, какой самый лучший способ избавиться от тридцатилетней грязи, паутины, пыли и прочего хлама? Ремонт! Тем более за свой счет! Уж на это я зарабатывала. Владилена клюнула на эту удочку и поначалу не возражала. А потом, когда она, может быть, и сообразила, что произошло, было уже поздно...

На вопрос: "А где моя сумочка?.." (валялась за шкафом с... 74-го года) молча развожу руками, что означает - не знаю... Пока, правда, не удалось избавиться от хлама в кухне и коридоре - два старых телевизора - 64-го и 78-го и один допотопный проигрыватель "еще работают"! Но уже есть, где закрыться и передохнуть от собачьей шерсти, на которую у меня аллергия.

Все-таки мне достался нор-

мальный муж, и мы потихонечку откладываем на новую квартиру. И чтобы до нее дожить, я, оставив маленького на попечение старших братьев, два раза в неделю хожу в тренажерный зал. А затем вымываю коридор от собачьих "сюрпризов" и только потом засыпаю.

Я долго не могла понять, почему меня, руководителя небольшого бизнеса, сводят с ума улыбки полуобразованной Владилены?

Может, потому, что женщина совершенно беззащитна, когда наносят удар по ее личной жизни? Почему-то особенно беспощадно это делают порядочные. "Вы столько лет одна. Без мужа..." - Владилена понимающе вздыхает. Кто-нибудь может мне объяснить, почему в ее присутствии я чувствую себя виноватой?! Во всем! Нет, все-таки лучше жить с людьми плохими. С ними можно ругаться, кричать, сказать все, что о них думаешь, ну и услышать, что ты такое в конце концов на самом деле! С хорошими - можно тихо повеситься.

Следующим после ремонта этапом в концепции преодоления стали разнополярные, как я их назвала, монологи. Когда она мне с улыбкой и широко распахнутыми глазами говорила: "Старшенький такой нервный. Конечно, он столько лет был без отца, да и вы - без отца, без мужа..." - я (о, чудо! я научилась делать это, не испытывая к ней ненависти!) опускала ресницы, вставала, подходила к чашкам, если дело происходило на кухне, или к окну и открывала форточку, если мы находились в зале... Я медленно вдыхала воздух, смотрела на небо или начинала, не торопясь, готовить чай: "Владилена Петровна! А не выпить ли нам чайку?!" Эта смешная анекдо-

тическая фраза, представьте, произносилась мной безо всякой иронии и помогла сохраниться как личности!

А потом я перешла в контраст. Однажды, когда она рассматривала, как я вешаю свое белье, и с неизменной улыбкой, доброжелательно так мне заявила: "О, какой у вас гарнитур. Да, в нашем возрасте, чтобы понравится мужчине...", я ее спросила: "Вы не знаете, сегодня будет дождь?" Она ушла. Час спустя, когда вонь от прокисшего супа разнеслась по всей квартире, я, потупив взор (вытирала чашку), сказала: "Владилена Петровна! Этот суп (из магазинныхпельменей) был весьма хорош неделю назад... Я полагала, вы оставили его для вашей собачки... Простите, но я боюсь давать его в такую жару мальчишкам..." (Раньше, поборов отвращение, мы подобными супами давились.) В тот раз выручил мамин авторитет. В другой раз я уже смело использовала школьные знания биологии!

Муж никогда ничего из этого не слышал. При нем она молчала, и я поступала так же. А в ее отсутствие "воспитывала" его, объясняя, что несвежие рубашки должны находиться в одном месте - вон в той корзине в ванной...

Что в результате? По крайней мере полгода спустя ей уже не хочется возвращаться домой. На дачу, на которой мы с мальчишками за три выходных вырвали десятилетние заросли, Владилена Петровна уезжает все чаще и чаще. Собачку я попросила забрать с собой - у меня аллергия, у одного из детей все-таки астма... А тут вдруг она собралась уехать погостить к родственникам в другой город!

Я перестала чувствовать себя виноватой перед этой женщиной: "Когда надумаете домой, Владилена Петровна, обязательно пришлите телеграмму - мы всей семьей вас встретим!" Может, я становлюсь стервой?..

Записала  
Ирина СТАНИСЛАВОВА.

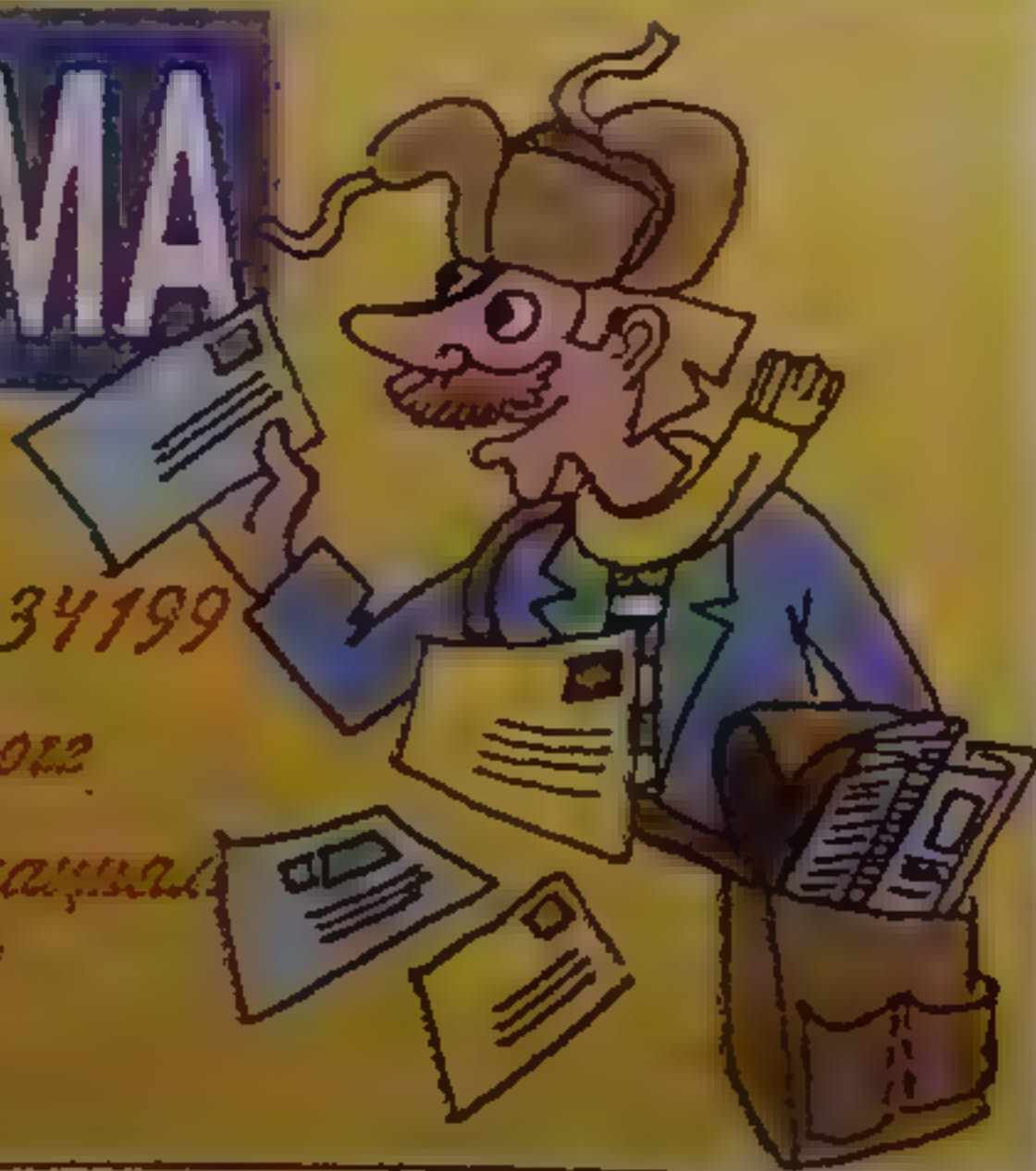
## ДРУГ ДОМА

Наш подписной индекс - 34199

С Общероссийским каталогом

ИП РФ по телекоммуникациям

"Подписка-2002"





## ПАННО В ТЕХНИКЕ "ЦЕРКОВНЫЕ ОКНА"

*Эта техника используется при изготовлении наволочек, панно, покрывал. Блоки, выполненные этим способом, вставляют в лоскутные жилеты и разные изделия, в которых применяют и другие виды сборки.*

Для этого варианта сборки лоскутков существуют и иные названия, например "Витраж", "Кафедральные окна". И действительно, узор в готовом виде напоминает величавые витражи кафедральных соборов.

Как правило, для фона подбирается однотонная прочная ткань, лучше хлопчатобумажная, но замечательно смотрятся и атласные ткани, некоторые виды шелка, тонкая льняная ткань. Не годятся сильно

мнущиеся ткани, слишком скользкие и толстые. Также учитывайте, что вся работа выполняется вручную, поэтому важно, чтобы ткань хорошо прокалывалась иглой. Удобно работать с бязью, например, представленное панно выполнено из неотбеленной бязи, которая

Рисунок 3



точке и пришиваем каждый кончик небольшим стежком.

Образовавшиеся новые углы опять подтягиваем к центру, прикрепляем за кончики небольшими стежками. Нитку закрепляем и отрезаем.

Все квадраты собираем аналогично, а затем сшиваем между собой. Складываем два квадрата лицом друг к другу и прошиваем одну из их сторон швом

живайте прошиваемый участок, а правой выполняйте шов.

По углам и краям лоскутного полотна пестрые квадратики укладываются сложенными по диагонали. Но иногда их можно и не пришивать.

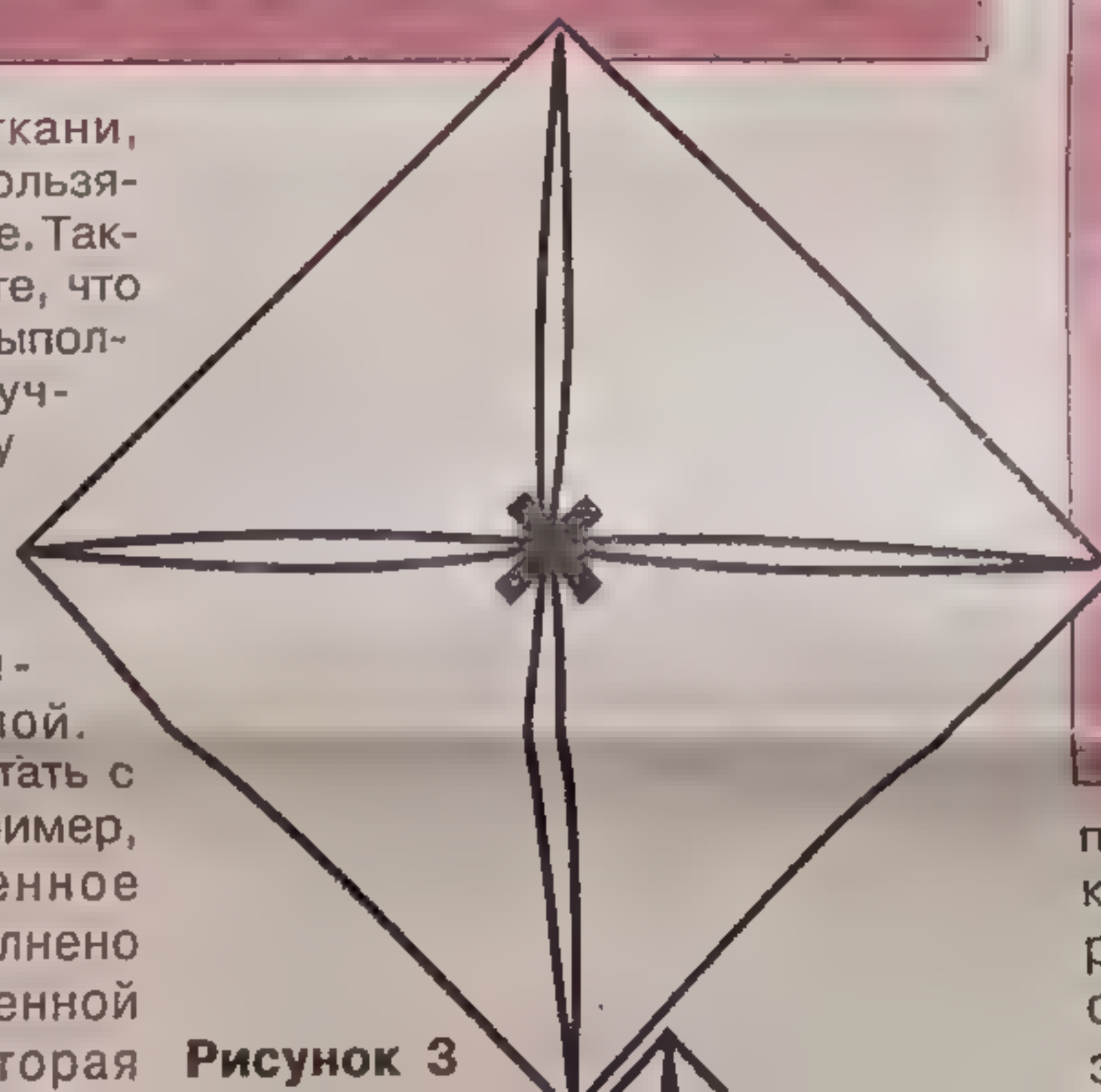
В панно большое значение имеет кайма. В данном случае она состоит из двух тканей - голубой и белой. Полоски голубой ткани по ширине в готовом виде равны 1 см, белая имеет ширину 8 см.

При таком способе сборки деталей полотна получается довольно толстым, поэтому для равновесия под ткань каймы следует подшить полоски синтепона с изнанки. Кайму украсьте стежкой, декоративными швами, шнурами и другими видами отделки. Закройте изнаночную сторону тканью и пришейте окантовку по всему периметру. На изнанку изделия

нашейте вручную по тайным швам подкладку

по 1-2 мм от бортика каждого квадрата, и небольшие стежки с расстоянием в 2 мм прочно скрепляют детали. Таким образом соберите все квадраты в

ку ткани шириной 7-8 см - это "рукав" для деревянной рейки. Прикрепите к рейке шнур для прочную тесьму и повесьте панно на стену.





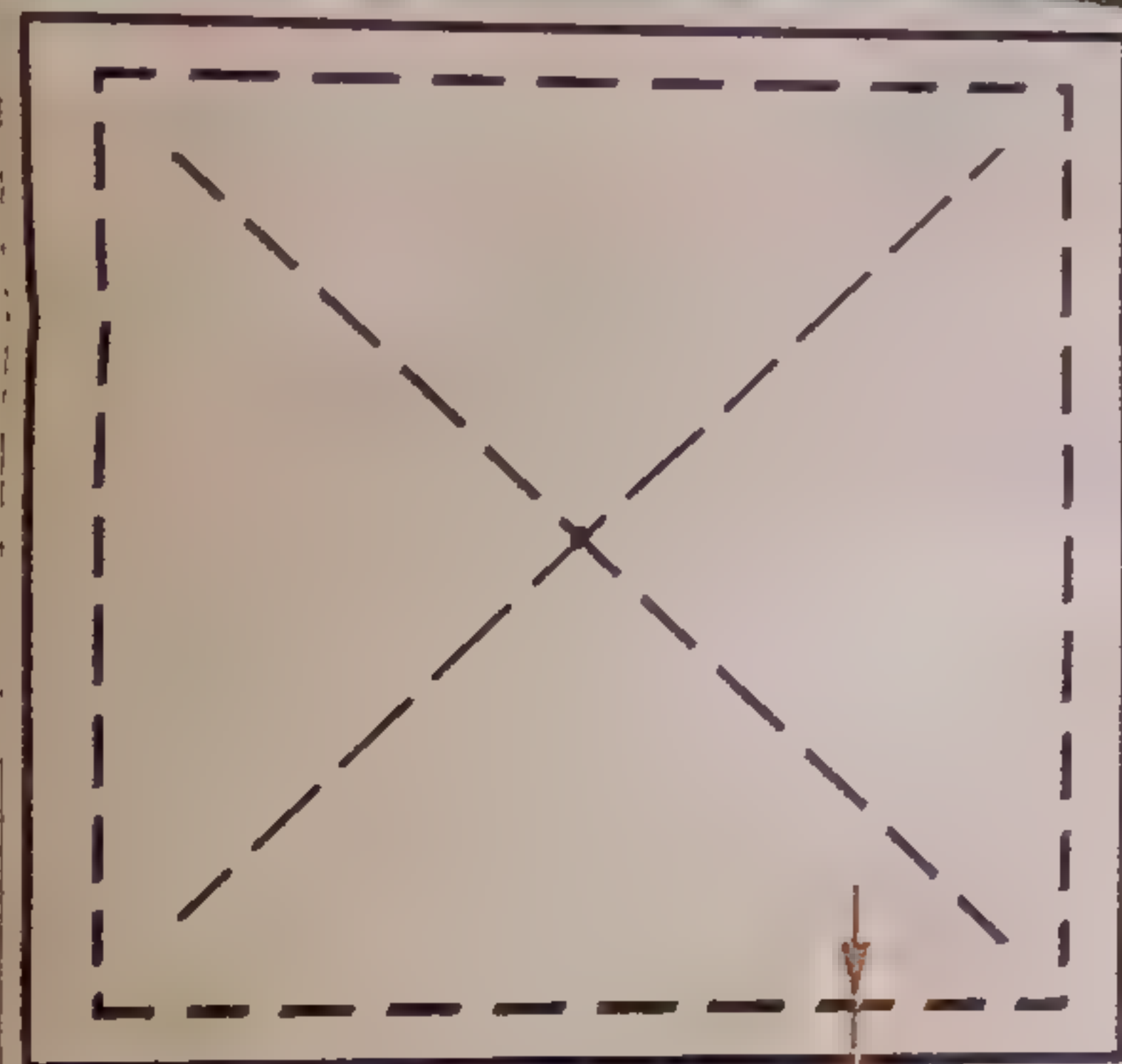


Рисунок 1

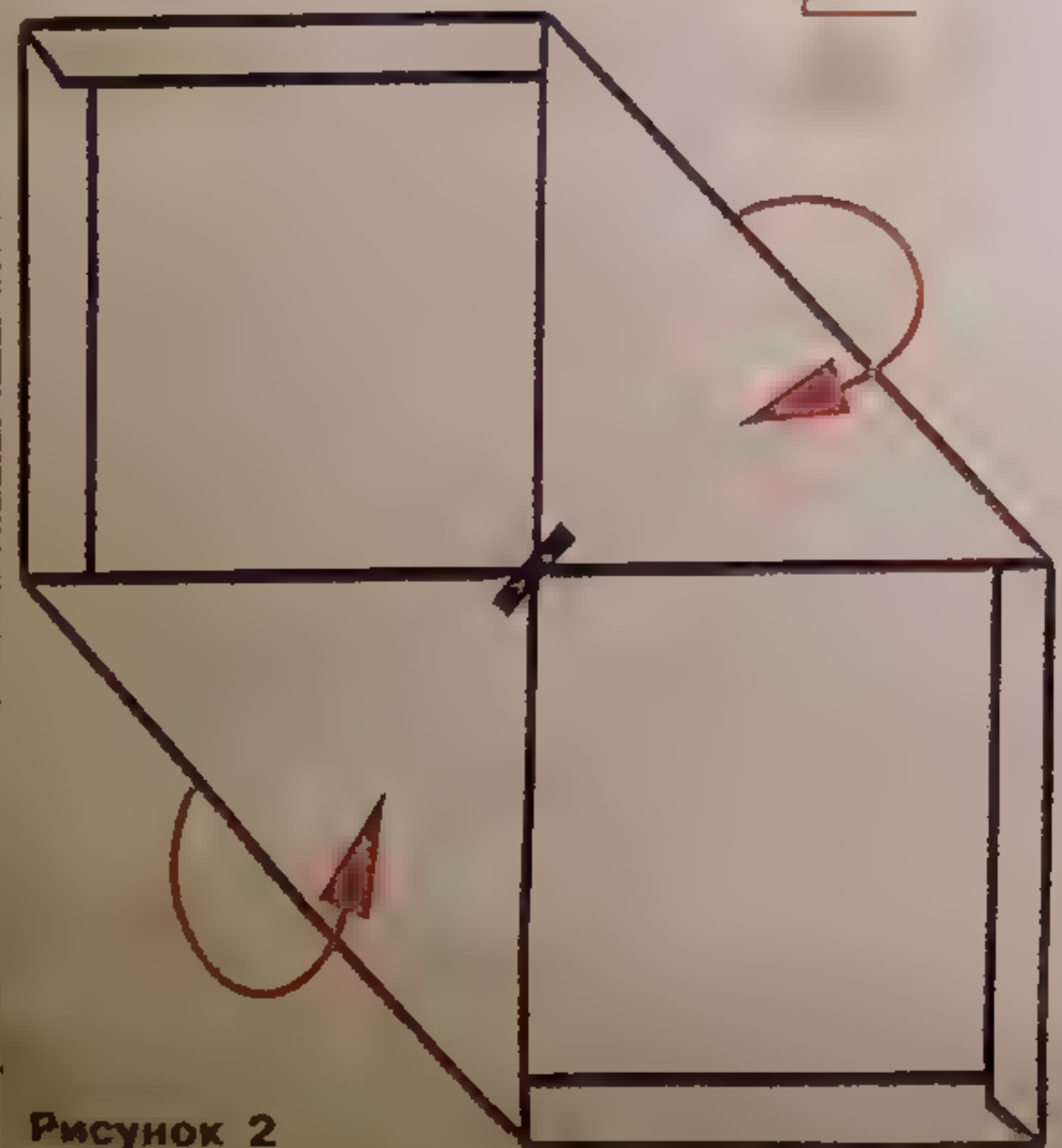


Рисунок 2

мнущиеся ткани, слишком скользящие и толстые. Также учитывайте, что вся работа выполняется вручную, поэтому важно, чтобы ткань хорошо прокалывалась иглой. Удобно работать с бязью, например, представленное панно выполнено из неотбеленной бязи, которая предварительно выстирана и проглажена. Для отделки подойдет цветная ткань, гармонирующая по цвету с основной.

Из основной ткани нарежьте квадраты с размером сторон 23х23 см. Для наволочки или небольшого панно достаточно 9 или 16 штук. То есть чтобы в итоге получилось квадратное изделие. Для покрывала может понадобиться 140 и более квадратов. Срезы квадратов подверните на 1,5 см каждый на изнаночную сторону и хорошо заутюжьте. Проверяйте стороны квадратов - они должны иметь одинаковую длину - 20 см.

Последовательность сборки (рисунки 1-7).

Заутюжьте слегка каждый квадрат по диагоналям, чтобы на пересечении сгибов был заметен центр квадрата. К этому центру подгибаем все углы, сводим к одной

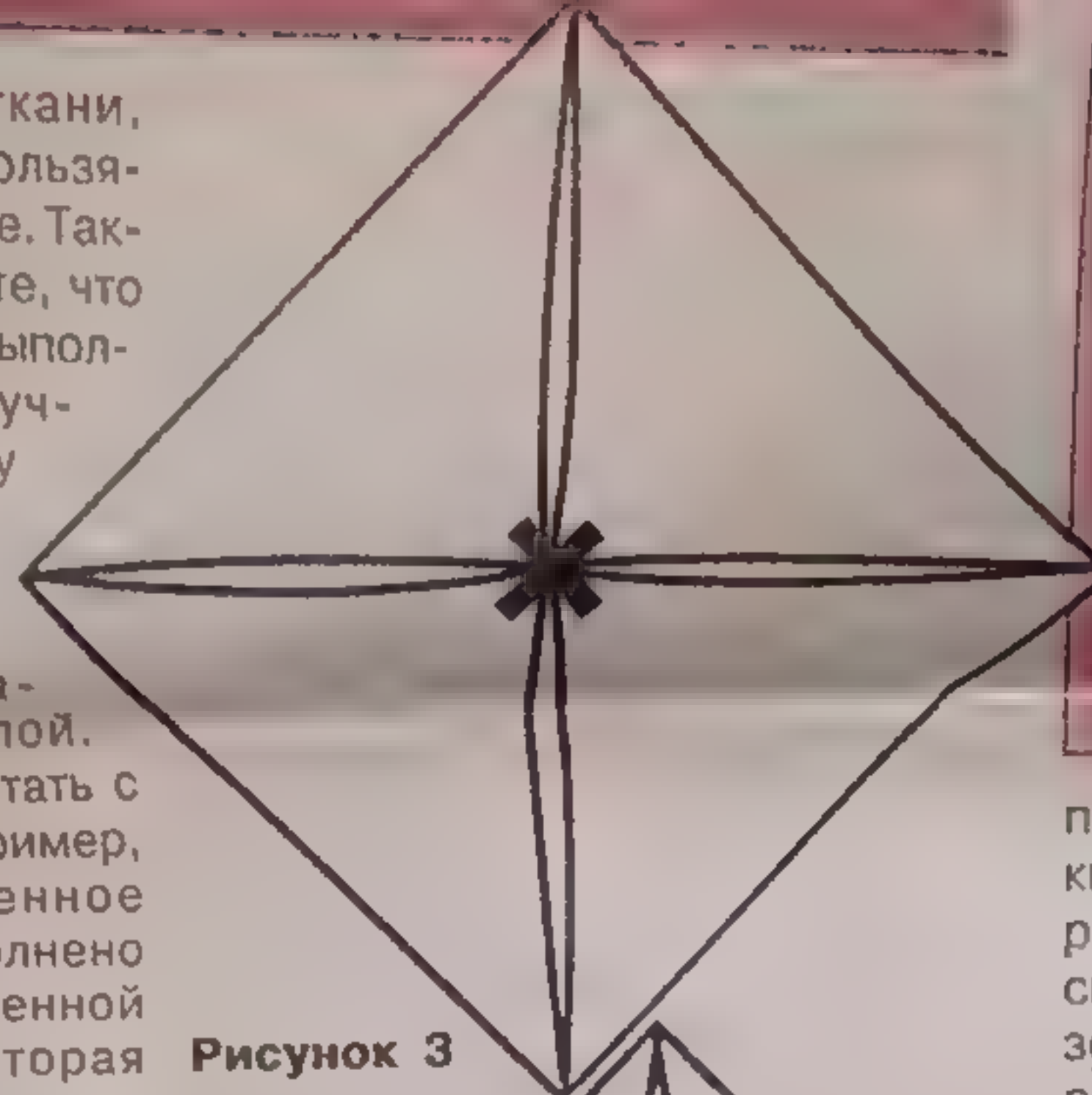


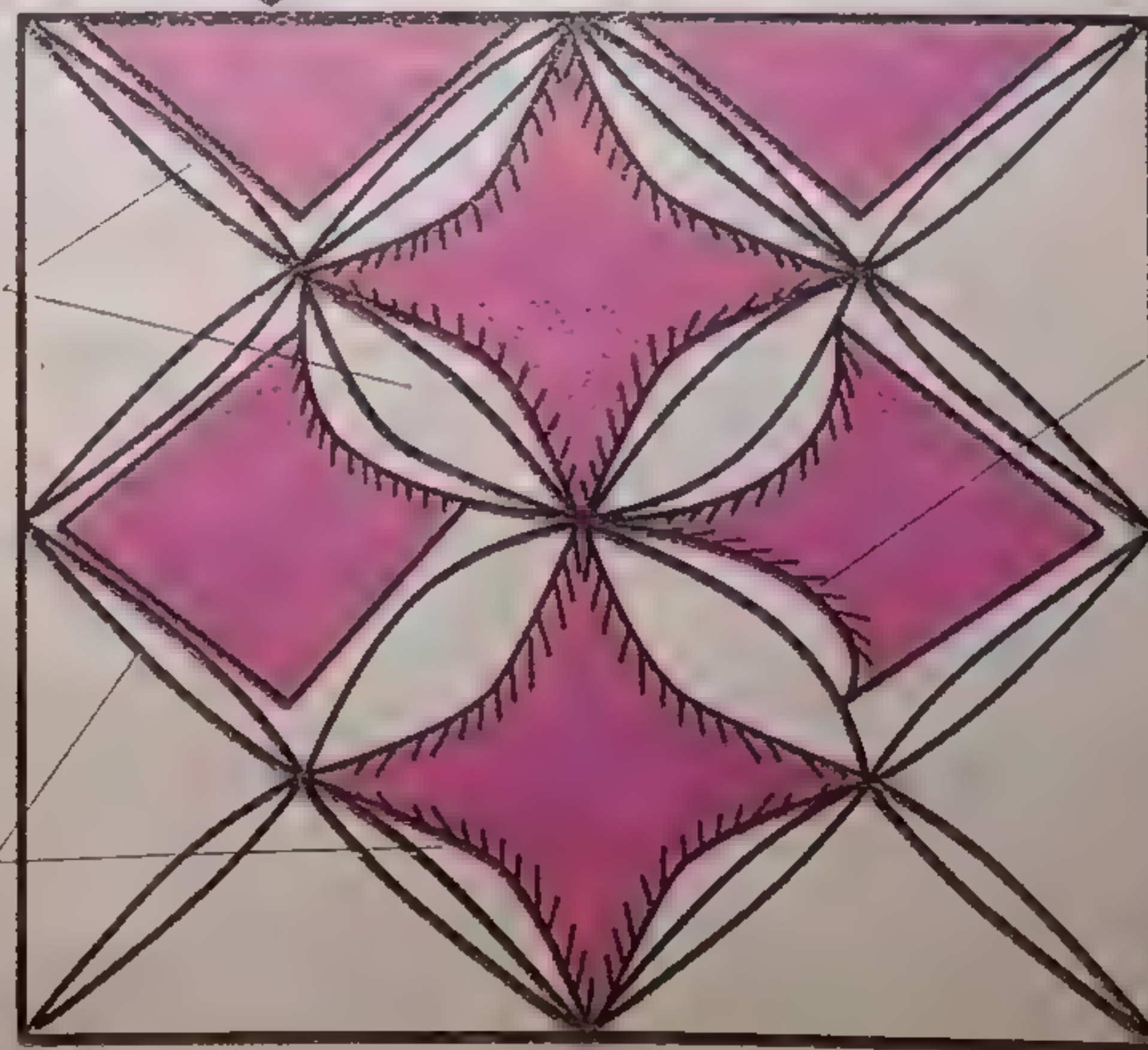
Рисунок 3



Рисунок 4

нижний слой основной ткани

отгибающиеся бортики



потайной шов

Рисунок 7



по 1-2 мм от бортика каждого квадрата, и небольшие стежки с расстоянием в 2 мм прочно скрепляют детали. Таким образом соберите все квадраты в ряды, а затем ряды - между собой.

Далее на все стыки квадратов поверх швов наколите пестрые квадратные лоскутки. Размер стороны может колебаться от 5 до 6 см. Это зависит от мягкости ткани. Если есть излишки, то вы их сразу заметите. Тогда обрежьте эти 1-2 мм до необходимого размера.

Бортики вокруг каждого пестрого лоскутка подгибаются сверху каждой стороны по направлению к середине, закрывают срез лоскутка и красивой дугой ложатся на пеструю ткань. Потайным швом пришейте все дугообразные бортики, прихватывая иглой и нижнюю ткань основы.левой рукой придер-

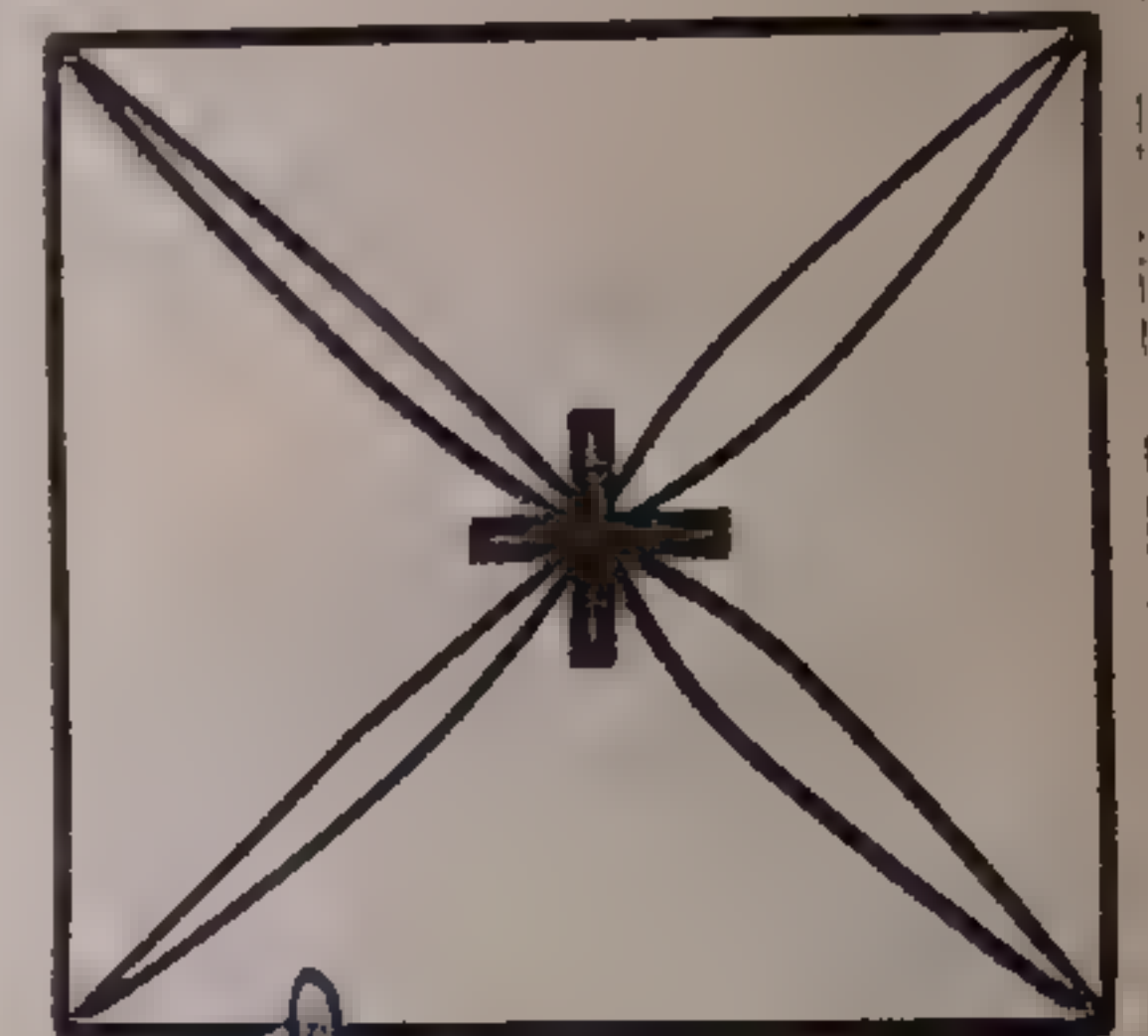


Рисунок 5

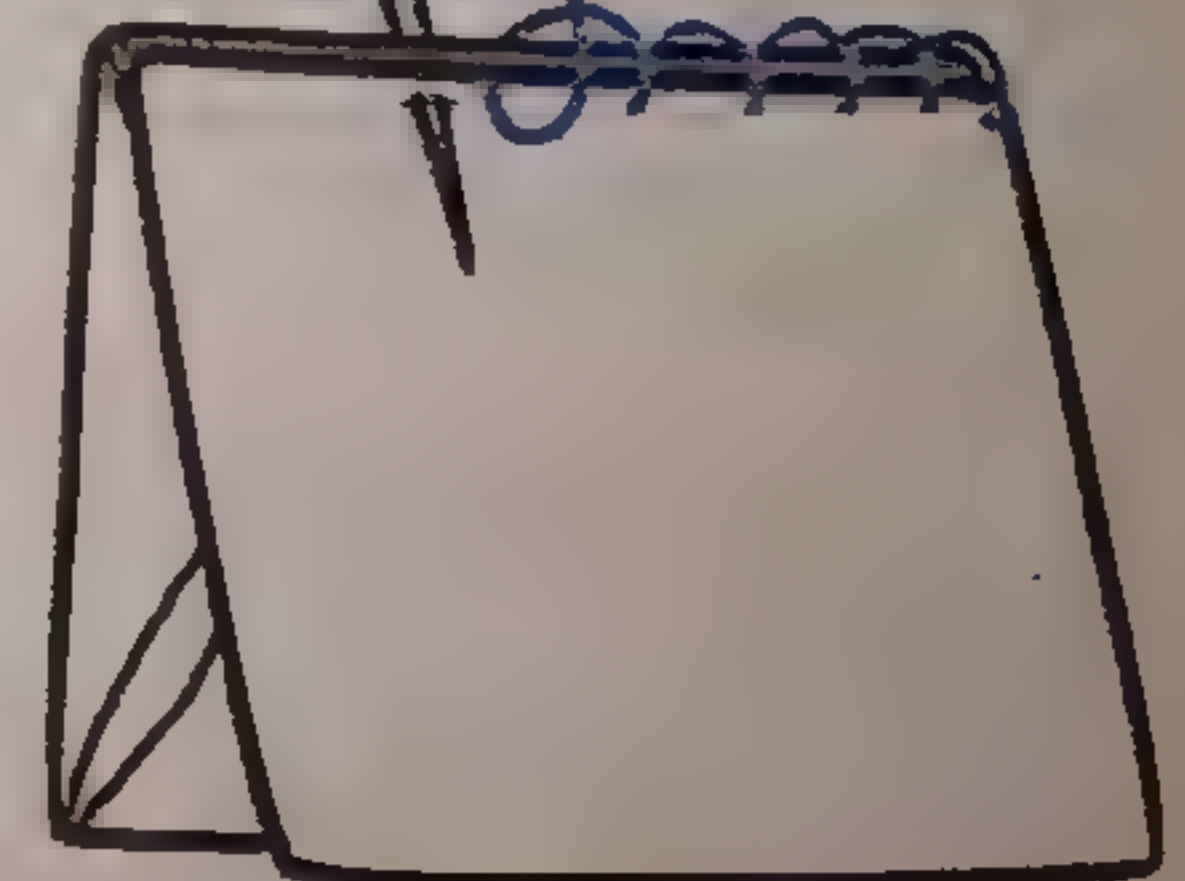


Рисунок 6



весья под ткань каймы следует подшить полоски синтепона с изнанки. Кайму украсьте стежкой, декоративными швами, шнурами и другими видами отделки. Закройте изнаночную сторону тканью и пришейте окантовку по всему периметру. На изнанку изделия нашейте вручную потайным швом полос-

ку ткани шириной 7-8 см - это "рукав" для деревянной рейки. Прикрепите к рейке шнур или прочную тесьму и повесьте панно на стену.

Лариса БАНАКИНА.





*Не часто бывает тыква на нашем столе, а напрасно. И полезна она, и вкусна - много аппетитных блюд можно из нее приготовить.*

#### МОЛОЧНЫЙ СУП С ТЫКВОЙ

На 400 г тыквы возьмите полтора литра молока, 2 стакана воды, 5 столовых ложек манки, 2 столовые ложки сахара, 2-3 столовые ложки масла, соль на кончике ножа.

Вскипятите молоко, всыпьте манную крупу и поварите минут 10. После этого положите в суп протертую через дуршлаг тушеную тыкву, добавьте сахар, соль, сливочное масло и прокипятите.

#### ПЛОВ С ТЫКВОЙ

На полтора стакана риса требуется 50 г тыквы, 200 г свежих яблок, 100 г изюма, полстакана топленого маргарина.

Свежие яблоки очистите, разрежьте на мелкие кубики, смешайте с изюмом. В кастрюле растопите часть маргарина, покройте дно ломтиками тыквы, очищенной от кожицы, добавьте треть промытого риса, положите слой фруктовой смеси, засыпьте остальным рисом. Все это полейте растопленным маргарином и подсолите водой, чтобы покрыть рис. Кастрюлю поставьте на огонь.

ложки соды, погашенной уксусом, 2-3 столовые ложки растительного масла.

Массу хорошо перемешайте и вылейте на сковороду, смазанную растительным маслом. Выпекайте в духовке 20-25 минут. Когда остынет, смажьте вареньем, посыпьте крошкой.

#### ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ВЕРМИШЕЛЬЮ

Вермишель отварите. Тыкву нарежьте мелкой лапшой, посолите и обжарьте на растительном масле, не закрывая крышкой, затем добавьте отварную вермишель, 4 яйца, полстакана сахара, корицу, перемешайте и запеките.

#### ТЫКВА С ОМЛЕТОМ

Приготовьте 400 г тыквы, 2 столовые ложки муки, 4 яйца, 6 столовых ложек молока, масло или маргарин, соль, перец, зелень.

Тыкву, нарезанную кусочками, обваляйте в муке и обжарьте на сковороде, а потом запеките в духовке до мягкости.

Приготовьте смесь для омлета (яйца, молоко, соль), добавив в нее мелко нарезанную зелень укропа, залейте этой смесью тыкву и снова на 5-7 минут поставьте в духовку.

#### ТЫКВА С ГРИБАМИ

На 500 г тыквы возьмите 200 г свежих или 20 г сушеных грибов, 3 помидора, 3-4 столовые ложки муки, 100 г сметаны, 50 г тертого сыра, 100 г масла или маргарина.

помидоры, нарезанные кружочками, сбрызните маслом, можно посыпать тертым сыром и зеленью, запеките все в духовке.

#### ТЫКВЕННО-ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

На 500 г тыквы потребуется 400 г творога, 4 столовые ложки манки, стакан молока, 3 яйца, полстакана сахара, 100 г сливочного масла, ванилин и соль по вкусу.

Потушите тыкву, манку замочите в молоке, пропустите через мясорубку творог. Разотрите с сахаром яйца, соедините все, добавьте сметану, разогретое масло, ванилин и соль, перемешайте. Масса должна быть густоты сметаны, если получится гуще - подлейте немного молока. Запекайте в духовке.

#### ОЛАДЫ С ТЫКВОЙ

На 1 кг тыквы приготовьте 3 стакана блинной муки, 2,5 стакана молока, 2 яйца, столовую ложку сахара.

Тыкву запеките кусочками. Блинную муку разведите теплым молоком до густоты сметаны, в тесто выложите тыкву, посолите, добавьте яйца, взбитые с сахаром. Перемешайте, жарьте оладьи.

#### БЛИНЫ ТЫКВЕННЫЕ

На 1 кг тыквы потребуется литр молока, 15 г дрожжей, 3 яйца, 2 стакана муки, полстакана сахара, столовая ложка масла.

Тыкву кусочками сварите до мягкости, протрите через сито.

#### НАЧИНКА ИЗ ТЫКВЫ ДЛЯ ПИРОЖКОВ

На 1 кг тыквы возьмите полстакана сахара, 2 яйца, 4 столовые ложки молока, по четверти чайной ложки имбиря и корицы, соль на кончике ножа, тертую цедру половины лимона.

Нарезанную тыкву запеките на противне примерно час, протрите через дуршлаг, смешайте с сахаром, яичными желтками, молоком, добавьте цедру лимона, специи. Потом введите в массу отдельно взбитые белки.

Пирожки можно печь из любого теста, но они должны быть открытыми - в виде ватрушек.

#### ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

На 500 г тыквы приготовьте 2,5 стакана молока, стакан пшена, столовую ложку сахара, масло и соль по вкусу.

Мелко нарезанную тыкву минут 5 поварите в кипящем молоке. Промойте и ошпарьте кипятком пшено. Всыпьте его в молоко с тыквой, слегка посолите, положите сахар. Минут 20 варите кашу под крышкой на слабом огне. Не мешайте, чтобы каша получилась рассыпчатой. Готовую кашу минут на 20 поставьте в нагретую духовку. Подавайте со сливочным маслом.

#### ТЫКВА С КАБАЧКАМИ И БАКЛАЖАНАМИ

На 100 г тыквы потребуется по 150 г кабачков и баклажанов.

шите до готовности. Посыпьте зеленью.

#### ПУДИНГ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ

На 400 г тыквы возьмите 400 г яблок, стакан молока, по 3 столовых ложки манки и сахара, 3 яйца, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки изюма, 8 грецких орехов, цедру лимона.

Мелко нарезанную тыкву тушите в молоке до полуготовности, затем добавьте мелко нашинкованные яблоки (лучше кислые) и тушите все вместе. Перед тем как снять с огня, всыпьте сахар и дайте остыть. Положите манную крупу, предварительно минут на 20 замоченную в небольшом количестве молока. Затем влейте растопленное масло, добавьте изюм, орехи, цедру лимона, взбитые белки и осторожно все перемешайте. Выложите в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, и поставьте на полчаса в духовку. Едят пудинг холодным.

#### ТЫКВЕННО-ЯБЛОЧНОЕ ПОВИДЛО

На 800 г тыквы приготовьте 1,2 кг яблок, 1 кг сахара, четверть чайной ложки апельсиновых корочек.

Тушеную тыкву протрите через дуршлаг. Кислые яблоки очистите, потушите и горячими протрите. Затем тыкву и яблоки варите в тазике, помешивая, на слабом огне.



## ПЛОВ С ТЫКВОЙ

На полтора стакана риса потребуется 50 г тыквы, 200 г свежих яблок, 100 г изюма, полстакана топленого маргарина.

Свежие яблоки очистите, разрежьте на мелкие кубики, смешайте с изюмом. В кастрюле растопите часть маргарина, покройте дно ломтиками тыквы, очищенной от кожицы, сверху насыпьте треть промытого риса, положите слой фруктовой смеси, засыпьте остальным рисом. Все это полейте оставшимся маргарином и подсоленной водой, чтобы покрыть верхний слой риса. Кастрюлю закройте крышкой и варите плов на слабом огне в течение часа.

## ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

2 яйца взбейте со стаканом сахара, добавьте стакан муки и стакан тертой тыквы, 2 столовые ложки какао, пол чайной

тыкву, нарезанную кусочками, обваляйте в муке и обжарьте на сковороде, а потом запеките в духовке до мягкости.

Приготовьте смесь для омлета (яйца, молоко, соль), добавив в нее мелко нарезанную зелень укропа, залейте этой смесью тыкву и снова на 5-7 минут поставьте в духовку.

## ТЫКВА С ГРИБАМИ

На 500 г тыквы возьмите 200 г свежих или 20 г сушеных грибов, 3 помидора, 3-4 столовые ложки муки, 100 г сметаны, 50 г тертого сыра, 100 г масла или маргарина, зелень.

Очищенную и нарезанную тонкими длинными ломтиками тыкву, обваляв в муке, обжарьте на сковороде. Грибы - свежие или сушеные (замоченные и отваренные) обжарьте и, добавив сметану, потушите, чтобы стали мягкими. Выложите на противень жареную тыкву, на нее - грибы и

качаную морковь, 2 яйца, 1 чайная ложка сахара.

Тыкву запеките кусочками. Блинную муку разведите теплым молоком до густоты сметаны, в тесто выложите тыкву, посолите, добавьте яйца, взбитые с сахаром. Перемешайте, жарьте оладьи.

## БЛИНЫ ТЫКВЕННЫЕ

На 1 кг тыквы потребуется литр молока, 15 г дрожжей, 3 яйца, 2 стакана муки, полстакана сахара, столовая ложка масла.

Тыкву кусочками сварите до мягкости, протрите через сито, влейте в пюре молоко, чуть-чуть подогрейте. Затем введите разведенные дрожжи, яйца, муку, хорошо вымесите тесто и поставьте на 2 часа в теплое место. Затем положите в тесто разогретое масло, сахар, соль, снова хорошо вымесите и опять поставьте в тепло. Когда тесто поднимется, пеките блины.

ком пшено. Всыпьте его в молоко с тыквой, слегка посолите, положите сахар. Минут 20 варите кашу под крышкой на слабом огне. Не мешайте, чтобы каша получилась рассыпчатой. Готовую кашу минут на 20 поставьте в нагретую духовку. Подавайте со сливочным маслом.

## ТЫКВА С КАБАЧКАМИ И БАКЛАЖАНАМИ

На 100 г тыквы потребуется по 150 г кабачков и баклажанов, 1-2 столовые ложки муки, стакан сметаны, масло или маргарин, зелень, соль, перец.

Обжарьте тыкву на сковороде и доведите до готовности в духовке. Кабачки и баклажаны очистите, нарежьте кружочками и, обваляв в муке, обжарьте на сковороде. Выложите все овощи в сотейник, залейте сметаной, посолите, поперчите и ту-

шейте. Едят пудинг холодным.

## ТЫКВЕННО-ЯБЛОЧНОЕ ПОВИДЛО

На 800 г тыквы приготовьте 1,2 кг яблок, 1 кг сахара, четверть чайной ложки апельсиновых корочек.

Тушеную тыкву протрите через дуршлаг. Кислые яблоки очистите, потушите и горячими протрите. Затем тыкву и яблоки варите в тазике, помешивая, на слабом огне, всыпав половину сахара. Незадолго до конца варки добавьте оставшийся сахар и апельсиновые корочки.

Если варить повидло долго - пока оно не будет отставать от дна посуды, тогда его не нужно закрывать герметически.

Ольга РЯСКОВА.  
г. Димитровград  
Ульяновской области.

# ФАСОЛЕВЫЙ СТОЛ

## ОМЛЕТНЫЙ ТОРТ

Для его приготовления возьмите три вида овощей: лучше всего баклажаны, кабачки и зеленую фасоль. Баклажаны и кабачки нарежьте тонкими кружочками, посолите, поперчите и обжарьте по отдельности. Фасоль отварите. Далее залейте каждый вид овощей взбитыми яйцами, но не перемешивайте, а обжарьте с двух сторон, чтобы получились пышечки. Прослоите их майонезом с обжаренным луком и морковью (впрочем, можно только майонезом), сложите торт и подавайте на стол. Вкусно как в горячем, так и в холодном виде.

## ОЧЕНЬ ПРОСТОЙ САЛАТ

Поджарьте маленькие гренки из черного хлеба без корочек (всего понадобится примерно полбуханки), смешайте их с баночкой консервированной темной фасоли в собственном соку, добавьте головку жареного лука и майонез. Хорошо перемешайте и подавайте на стол.

## ШНИЦЕЛЬ В СДОБНЫХ СУХАРЯХ

Сваренную фасоль пропустите через мясорубку, добавьте муку, яйца, сахар, изюм и растопленное сливочное масло. Хорошо вымешайте, разделите на котлетки, обваляйте в сдобных толченых сухарях и обжарьте с обеих сторон. Подавайте со сметаной. Если фасолевая масса суховата, в нее можно добавить немного молока.

## ХОЛОДНЫЙ СУП СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

Спассеруйте в 4 столовых ложках растительного масла 2 морковки, небольшой корень сельдерея, 2-3 корешка петрушки. Когда овощи будут почти готовы, добавьте 300 г очищенной мелко нарезанной стручковой фасоли. Закройте крышкой и тушите до мягкости. Залейте овощи 4 стаканами горячей воды и добавьте 3 столовые ложки сухого риса. Посолите и варите 15 минут. В конце добавьте 2-3 нарезанных свежих помидора и 5-7 размятых кислых слив без косточек. Этот суп подается холодным.

## САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

Вам потребуется 300 г стручковой фасоли, 2 столовые ложки винного уксуса, головка репчатого лука, 4 веточки укропа, соль, перец по вкусу.

Стручки фасоли очистите, нарежьте, отварите в кипящей подсоленной воде и откиньте на сито. Переложите в салатник, добавьте соль, перец, винный уксус, мелко нарезанный репчатый лук и перемешайте. Сверху посыпьте мелко нарезанным укропом.

## САЛАТ "КЛЕОПАТРА"

Его можно приготовить из 800 г жареной индейки, 500 г стручковой фасоли, большой луковицы, 4 помидоров, 10 оливок, 6 столовых ложек сливок, 3 столовых ложек виноградного уксуса, чайной ложки острой горчицы, половины столовой ложки сахара и соли.

Мясо освободите от костей, нарежьте кубиками. Фасоль потушите в небольшом количестве воды, остудите. Нарежьте колечками лук и оливки. Смешайте сливки с виноградным уксусом,

горчицей, солью и сахаром. Перемешайте в салатнике мясо и овощи, залейте соусом, дайте настояться в течение часа.

## ФАСОЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

Отварите два стакана фасоли, отцедите и протрите через сито. Посолите по вкусу и смешайте с 4 столовыми ложками растительного масла. Противень обильно смажьте маслом и посыпьте половиной стакана тертого сыра. Выложите фасолевое пюре, посыпьте тертым сыром (тоже примерно полстакана) и подрумяньте в духовке.

## САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И ГРИБОВ

Возьмите стакан белой фасоли, 200-250 г соленых грибов, 2 яйца, зелень.

Предварительно замоченную фасоль отварите до мягкости и охладите. Измельчите грибы, яйца, зелень (лук, петрушку, укроп, сельдерея). Все залейте майонезом или острым томатным соусом.

## ЛЕТНИЙ СБОР

Свежие кабачки, капусту, стручковую фасоль, лук, помидоры, молодой картофель вымойте, почистите, порежьте неболь-

шими кубиками. Мясо нарежьте на кусочки. Каждый ингредиент по отдельности обжарьте в растительном масле почти до готовности и сложите в жаровню в следующей последовательности: мясо, картофель, капуста, фасоль, кабачки, помидоры. Каждый слой посыпьте солью, перцем, измельченным луком. Залейте водой на две трети высоты посуды и тушите на среднем огне 45 минут. Готовое блюдо посыпьте зеленью. Его можно подавать в горячем виде - как второе и в холодном - на закуску.

## ДЕЛИКАТЕСНАЯ ФАСОЛЬ

Потребуется по 200 г фасоли, моркови, чернослива, 200 г меда, 100 г сливочного масла, столько же орехов.

Фасоль отварите, морковь мелко порежьте и тушите в масле, добавив небольшое количество воды. Готовую морковь соедините с отваренной фасолью, добавьте предварительно размоченный чернослив, мед и тушите еще 15 минут. Подавая, посыпьте измельченными жареными орехами.

Светлана СУХАНОВА.  
Оренбург.



## Первый способ

В большой кастрюле приготовьте рассол такой концентрации, чтобы чисто вымытое яйцо не тонуло. В этом рассоле отварите до мягкости целиковые баклажанчики, предварительно наколов их вилкой. Затем выньте баклажаны шумовкой и положите с небольшим уклоном, чтобы стекла жидкость, под гнет на 5-6 часов. После этого надрежьте вдоль от широкого конца к узкому, обильно посыпьте внутри черным перцем, мелко нарезанным чесноком,

## ПОСОЛИТЕ БАКЛАЖАНЫ

плотно уложите в эмалированную кастрюлю и залейте прокипяченным остывшим рассолом (3 столовые ложки соли на 1,5 л воды). Добавьте черный перец горошком, лавровый лист. Сверху положите салфетку, деревянный кружок и груз. Поставьте в холодное место. Подавая на стол, баклажаны можно порубить, посыпать резаным луком и полить растительным маслом.

## Второй способ

Баклажаны опустите в кипяток и проварите 3-5 минут, остудите. Приготовьте соус из толченого чеснока с солью и растительного масла. Баклажаны надрежьте вдоль и смажьте внутри и снаружи этим соусом. Уложите баклажаны в банки, прокладывая между ними немного сельдерея и укропа. Заполненные банки завяжите тканью и поставьте в теплое место на 5-6 дней для заквашивания. Затем накройте стерилизованными крышками и стерилизуйте литровые банки 15 минут, трехлитровые - 40 минут. После этого банки закатайте.

Вера СЕРДЮК.

г. Новочеркасск Ростовской области.

## ГРИБЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Пригодны белые, маслята, моховики, рыжики, лисички, шампиньоны. Грибы очистите, промойте, дайте воде стечь, отварите в подсоленной и подкисленной воде (20 г соли и 4 г лимонной кислоты на 1 л воды), снимая пену. Как только грибы осядут на дно, воду слейте, а

крышками, поставьте в кастрюлю с горячей водой и стерилизуйте полулитровые банки - 20, литровые - 30 минут. Затем закупорьте их и охладите.

## САЛАТ НА ЗИМУ

Вам потребуется 1 л подсолнечного масла, по 1,5 кг моркови и лука, 1 кг свежей капусты, 3 столовые ложки сахарного песка, 1,5 кг свежих огурцов, столовая ложка уксусной эссенции, 1,5 кг болгарского перца, 300 г отварных грибов, 2 кг помидоров.

Масло прокипятите, положите в него нашинкованную морковь и кипятите еще 5 минут. До-

бавьте лук, нарезанный кольцами. Через 5 минут всыпьте сахар, нашинкованную капусту и кипятите еще 5 минут. Добавьте

проваренные грибы тушите в подсолнечном масле до мягкости. Добавляя на 1 кг грибов 20 г соли, 40-50 г сахара.

## ЗИМНИЙ БОРОВИК

# РУСИЧ НА ХУТОРЕ



Эта коллекция блюд была представлена сборной молодых поваров России на международном фестивале кулинарного искусства "Содружество".

## ЗАКУСКА "РУСИЧ"

Филе рыбы нарежьте полосками, сбрызните лимонным соком, посыпьте специями и припустите. В фарш из рыбы (можно нескольких видов) добавьте обжаренные с коньяком креветки, молоко, измельченный белый хлеб. Заверните фарш в полоски рыбы и на пару доведите до готовности. Свежие морские гребешки отварите, нарежьте соломкой и перемешайте с так же порезанными соломкой листьями салата. Выложите на блюдо и полейте соусом из протертого отварного горошка, смешанного со сливками. На то же блюдо выложите ломтики рулета из рыбы.

## ДЕРЕЗЕНСКАЯ ТРАПЕЗА

В подготовленной корейке сделайте разрез, посолите, поперчите, смажьте горчицей и нафаршируйте грибным фаршем. Корейку обжарьте, затем заверните в фольгу и в духовке доведите до готовности.

Испеките блинчики. Мозги (лучше телячьи) отварите, заверните в блинчики, запанируйте в сухарях и обжарьте во фритюре. Картофель запеките в духовке. Лук и морковь припустите, добавьте мед и сок лимона.

Корейку разрежьте на порционные кусочки, подавайте с овощами и блинчиками.



## СУП "ХУТОРОК"

Куриные крылышки обжарьте, добавьте хмеля и сварите бульон.

Куриное филе отбейте, посыпьте специями, добавьте зелень и чеснок, сверните и обжарьте на сковороде. Подготовленное тесто из муки и воды раскатайте, посыпьте зеленью и



# ЗИМНИЙ БОРОВИК

проваренные грибы тушите в подсолнечном масле до мягкости, добавляя на 1 кг грибов 15-20 г соли, 40-50 г сахара, 200 г томата-пасты, 200 г воды, 4 лавровых листа, 40 г уксуса. Вместо томата-пасты можно взять свежие помидоры и уварить их примерно на две трети. Заполните этой массой подготовленные банки примерно на 0,5 см ниже верха горлышка, накройте крышками, поставьте в кастрюлю с подогретой водой и стерилизуйте при слабом кипении полулитровые банки 30 минут. Затем немедленно укупорьте.

## ГРИБЫ, МАРИНОВАННЫЕ С ЛУКОМ

Свежие грибочки - маслята, опята, лисички по отдельности отварите с пряностями. Уложите в банки, переслаивая тонкими колечками лука. Верхний слой должен быть луковым. Залейте горячим маринадом. Для его приготовления на 1 кг грибов возьмите 40 г соли, 3 г лимонной кислоты, 2 чайные ложки уксусной эссенции. Маринад лучше предварительно процедить через марлю. Стерилизуйте литровые банки 40-45 минут.

## ГРИБЫ НАТУРАЛЬНЫЕ

Такие грибы готовятся с незначительным содержанием уксуса, чтобы в зимнее время их можно было использовать как свежие. В каждую полулитровую банку влейте 3 чайные ложки столового уксуса и 100 г кипяченой воды. Подготовленные грибы отварите в подсоленной воде (40 г соли на литр воды), разложите в банки, накройте

ли, подавайте с овощами и оливками. 1 кг свежей капусты, 3 столовые ложки сахарного песка, 1,5 кг свежих огурцов, столовая ложка уксусной эссенции, 1,5 кг болгарского перца, 300 г отварных грибов, 2 кг помидоров.

Масло прокипятите, положите в него нашинкованную морковь и кипятите еще 5 минут. Добавьте лук, нарезанный кольцами. Через 5 минут всыпьте сахар, нашинкованную капусту и кипятите еще 5 минут, добавьте огурцы, нарезанные кружочками, соль, уксус, нашинкованный перец, мелко порезанные грибы, помидоры, нарезанные дольками, 3-4 лавровых листа, перец по вкусу.

Все хорошо перемешайте и тушите 35-40 минут. Разложите в банки и закатайте. Стерилизовать не надо.

## ГРИБНАЯ ИКРА

Грибы (примерно 500 г) отварите в течение 15-20 минут, пропустите через мясорубку. Помидор, луковицу, одну-две небольшие морковки обжарьте в растительном масле и тоже пропустите через мясорубку. Перемешайте с грибной массой, добавьте 2 зубчика чеснока, столовую ложку уксуса, соль, перец по вкусу.

## БЛИНЧИКИ ИЗ ГРИБОВ И КАРТОФЕЛЯ

Вам потребуется 500 г картофеля, 2-3 столовые ложки муки, яйцо, луковица, 1-2 зубчика чеснока, стакан отварных мелко нарезанных грибов.

Сырой картофель очистите от кожуры, натрите на терке, посолите, смешайте с подготовленными грибами, добавьте также натертые на терке луковицу, 1-2 зубчика чеснока, муку и яйцо. Готовое тесто выкладывайте ложкой на сковороду с раскаленным растительным маслом и обжарьте с обеих сторон. Подавайте со сметаной.

**Галина БУРЦЕВА.**  
г. Карпинск  
Свердловской области.



## СУП "ХУТОРОК"

Куриные крылышки обжарьте, добавьте коренья и сварите бульон.

Куриное филе отбейте, посыпьте специями, добавьте зелень и чеснок, сверните и обжарьте на сковороде. Подготовленное тесто из яйца, муки и воды раскатайте, посыпьте зеленью и жареным луком, также сверните и нарежьте клецками. Морковь и репчатый лук спассеруйте и добавьте в бульон вместе с клецками и нарезанным куриным рулетом. Доведите до готовности, добавьте чеснок и зелень. Подается суп в тех же горшочках, в которых готовился.

## ПИВНОЙ СОУС К МЯСУ

Вам потребуется мелко порезанная луковица, по 2 столовых ложки сливочного масла и муки, по 130 мл пива и мясного бульона, немного уксуса, соль, перец по вкусу.

Лук обжарьте в масле, добавьте муку и подрумяньте. Влейте пиво и бульон. Прокипятите, помешивая, добавьте уксус, соль, перец. Можно добавить горчицу или томатный соус и обязательно - мелко рубленную зелень.

## ПИВНЫЕ СОУСЫ

### ПИВНОЙ СОУС ПО-НЕМЕЦКИ

Для его приготовления потребуется 250 мл овощного бульона, 250 мл темного пива, 50 г сухариков, луковица, гвоздика, соль, уксус, сахар по вкусу.

Овощной бульон, специи, гвоздику и луковицу доведите до кипения, процедите, влейте пиво, посыпьте тертыми сухариками. Добавьте соль, уксус, сахар. Соус подается к блюдам из говядины и рыбы.

### ПИВНОЙ СОУС С ЖЕЛТКАМИ

Возьмите 30 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 30 г муки, 130 мл рыбного или мясного бульона, 250 мл светлого пива, 4 столовые ложки сливок, 2 желтка, соль, сахар, корицу, лимонный сок по вкусу.

В раскаленном масле обжарьте муку, влейте бульон, пиво и кипятите, помешивая, несколько минут. Желтки взбейте со сливками, влейте в соус, добавьте специи.

**Алла КРИЦКАЯ.**  
Краснодар.

## ОСЕННЯЯ АДЖИКА

Глубокой осенью мы собираем со своих огородов все, что вырастим: зеленые помидоры, мелкие перцы, яблоки и морковь. Все это жалко выбросить, но и на стол не поставишь.

Помидоры в тепле доходят, и можно из этих овощей и яблок сделать приправу к мясу и блюдам из разных круп. Для этого потребуется 2,5 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 1-2 стручка красного горького перца, по 1 кг моркови и яблок. Все это пропустите через мясорубку. Поставьте на огонь и кипятите час. Затем снимите с плиты, чтобы немного остыло, и добавьте туда 200 г протертого чеснока, стакан сахара, четверть стакана соли, стакан подсолнечного масла и четверть стакана разбавленного уксуса. Перемешайте, разложите в банки, закройте пластмассовыми крышками.

**Мария КРИПАКОВА.** г. Рубцовск Алтайского края.







Как известно, бег - один из самых полезных для здоровья видов спорта. Однако не у всех есть время и возможность заниматься им на природе. В этом случае выручают беговые дорожки. Испытательная служба журнала "Спрос" протестировала пять моделей механических тренажеров этого типа.

полнительный инструмент, поскольку ключи из ее комплекта подходят не ко всем болтам.

Проще других собрать **HouseFit** - все ответственные и сложные узлы этой дорожки уже соединены на заводе.

Обнаружив, что все модели снабжены роликами и у всех беговое полотно можно поднимать вертикально, испытатели проверили, насколько легко

тугой, а если ослабить зажим, полотно может упасть.

Самый главный этап теста - тренировка. В ее ходе испытатели определяли, по какой из дорожек бежать удобнее, какая обеспечивает более широкий диапазон нагрузок, занятия на которой более эффективны.

Ширина всех дорожек показалась экспертам приемлемой. А вот длина полотна **Winner** устроила не всех - для людей выше среднего роста она явно мала.

Четыре из пяти моделей теста снабжены магнитным тормозом, который позволяет изменять степень торможения и

нировки, скорость и пробег (по датчику вращения). На основании пробега примерно определяется расход калорий.

Все модели, кроме **Proteus**, снабжены датчиками пульса. Кстати, в инструкциях тренажеров рекомендуется для точности показаний измерять пульс только во время остановок. Действительно, при быстром беге измерители пульса **Torneo** и **HouseFit** могут сильно ошибаться. Показания ушных датчиков-клипс к тому же зависят от того, хорошо ли они закреплены на ухе.

На всех дорожках, за исключением **HouseFit**, можно

Я много лет борюсь с лишним весом. Чего только не пробовала: и диеты, и физические упражнения, и различные пищевые добавки. Но как только перестаю этим заниматься, толстею снова. Почему это происходит и существуют ли вообще такие средства, которые помогают терять вес или, по меньшей мере, контролировать его?

Ирина КОРОСТЫЛЕВА.  
Москва.

## ХОЧУ ПОХУДЕТЬ, НО НЕ ЗНАЮ, КАК

Рекламой средств для похудения сегодня наводнены экраны телевизоров и страницы печатных изданий, а пилюлями, ампулами и отварами завалены аптеки и магазины. Однако зачастую их эффективность сильно преувеличена. Скажем, обещание "вы будете терять два килограмма в день" выполнимо лишь при условии, что человек будет бежать в течение 24 часов без остановки, не потребляя никакой пищи.

Эффективность подавляющего большинства широко распространенных средств для похудения весьма сомнительна. В лучшем случае они могут давать только временный эффект.

При этом действенность многих субстанций, входящих в состав тех или иных средств для похудения, может быть признана научно. Однако, если средство и проявило некоторый эффект на нескольких клетках, помещенных в пробирку, это вовсе не значит, что оно будет столь же эффективно в теле человека. Поэтому...

## БЕГ НА МЕСТЕ ОБЩЕПРИМИРЯЮЩИЙ

тем самым варьирует усилие, необходимое для движения полотна. Благодаря этому на тренажере могут заниматься атлеты разного веса и можно задавать нагрузку - от "прогулочной" до интенсивной. На беговой дорожке **Sport House** такого механизма нет, поэтому для тяжеловесных атлетов тренировка на ней невозможна, а для всех прочих малоэффективна - полотно слишком легко убегает из-под ног.

У двух моделей - **Torneo** и **HouseFit** - изменяется угол наклона полотна. Это заметно расширяет тренировочный диапазон: одно дело бежать по ровной местности и совсем другое - подниматься в гору.

Наиболее плавный ход у полотна **Torneo** и **HouseFit**. Напротив, **Sport House** движется рывками, причем вне зависи-

задавать параметры тренировки: пробег, расход калорий, время тренировки, пульс (если есть датчик). Звуковой сигнал сообщает о достижении заданных значений. Компьютеры **Sport House** и **Winner**, кроме того, с помощью звукового сигнала задают темп движения, впрочем, это показалось экспертам излишним.

Ни один производитель дорожек не предупреждает о возможности накопления электростатического заряда во время тренировки. Между тем половина экспертов в ходе занятий подвергались небольшим, но ощутимым ударам тока.

Больше остальных накапливала электростатику модель **Torneo** - видимо, из-за синтетического покрытия под по-





Первая трудность, с которой столкнулись испытатели, - то, что купленные дорожки необходимо собрать, однако ни один из продавцов не предложил свои услуги по сборке. Так что пришлось потеть самим. А дело это оказалось непростым.

Одному человеку - даже мужчине - трудно собрать дорожки **Proteus**, **Sport House** и **Winner**, так как при этом нужно, держа их на весу, точно совместить массивные детали. А купив модель **Winner**, придется приобрести еще до-

*Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"*

складывать и передвигать тренажеры.

Удобнее других оказался в этом смысле **Torneo** - не надо полностью вывинчивать фиксирующие полотно "барашки", и ролики у него крупные, "ходкие". А вот **HouseFit** передвигать непросто, особенно по ковровому покрытию - из-за разъезжающихся в стороны ножек и маленьких утопленных роликов.

Хорошо складывается **Winner**: телескопическая рапорка с помощью "быстрого" зажима (как на штативах и велосипедах) фиксирует дорожку в сложенном и рабочем состояниях. Однако замок очень

бавлять нагрузку. На беговой дорожке **Sport House** такого механизма нет, поэтому для тяжелоатлетов тренировка на ней невозможна, а для всех прочих малоэффективна - полотно слишком легко убегает из-под ног.

У двух моделей - **Torneo** и **HouseFit** - изменяется угол наклона полотна. Это заметно расширяет тренировочный диапазон: одно дело бежать по ровной местности и совсем другое - подниматься в гору.

Наиболее плавный ход у полотен **Torneo** и **HouseFit**. Напротив, **Sport House** движется рывками, причем вне зависимости от натяжения полотна.

Специальное покрытие **Soft Tred** под полотном **Torneo** снижает трение и ударную нагрузку на ноги - это особенно важно для тех, у кого проблемы с суставами.

Для регулировки усилия в тренажерах **Proteus** и **HouseFit** используются регуляторы, вращающиеся на 7-8 оборотов. К сожалению, на них нет меток, поэтому установка подходящего усилия не столь простая и быстрая, как у моделей **Torneo** и **Winner** с 8 фиксированными положениями.

Поручни более удобны для тренировки у **Torneo** и **HouseFit** - они имеют существенный наклон и высоту, позволяют заниматься, облокотившись, и разнообразить положение рук. При этом рослые атлеты могут держаться за верхнюю часть, а невысокие - за поручни в нижних точках.

Все дорожки укомплектованы тренировочным компьютером, отсчитывающим время тре-

ры **Sport House** и **HouseFit**. Кроме того, с помощью звукового сигнала задают темп движения, впрочем, это показалось экспертам излишним.

Ни один производитель дорожек не предупреждает о возможности накопления электростатического заряда во время тренировки. Между тем половина экспертов в ходе занятий подвергались небольшим, но ощутимым ударам тока.

Больше остальных накапливала электростатику модель **Torneo** - видимо, из-за синтетического покрытия под полотном дорожки. Уже после двух минут ходьбы между корпусом тренажера и полотном накапливался немалый электростатический заряд, и при попытке отрегулировать нагрузку ручкой или надеть клипсу атлет мог получить удар током.

Ничего не изменило заземление корпуса тренажера. Возникающий разряд регулярно выводил из строя компьютер, и для возобновления его работы приходилось вынимать и снова вставлять батарейки. При использовании обуви на резиновой подошве электростатический эффект уменьшался, но не исчезал.

Самой тихой среди образцов теста оказалась беговая дорожка **Proteus**. У **Torneo** наиболее бесшумное полотно, но зато при беге погромывала рама и гудел механизм.

Наиболее заметен стук ног о полотно при беге на **HouseFit** и **Sport House**. У них же сильнее других "подвывают" механизмы вращения.

пространственных средств для похудения весьма сомнительна. В лучшем случае они могут давать только временный эффект.

При этом действенность многих субстанций, входящих в состав тех или иных средств для похудения, может быть признана научно. Однако если средство и проявило некоторый эффект на нескольких клетках, помещенных в пробирку, это вовсе не значит, что оно будет столь же эффективно в теле человека. Производители же нередко интерпретируют эти скромные результаты слишком восторженно и не очень строго.

Кроме того, стимулируемые рекламой постоянные попытки похудеть, удачные или неудачные, ведущие к колебаниям веса, могут в конце концов нанести ущерб: это называется эффектом "YO-YO". Сначала удается потерять несколько килограммов, но организм на это реагирует по-своему - он ищет способы накопления дополнительной энергии в предвидении вероятного возврата к режиму "лишения". Таким образом с каждым разом становится все труднее сбрасывать излишек веса. При этом некоторые исследователи считают, что эффект "YO-YO" увеличивает опасность сердечно-сосудистых заболеваний.

И еще один аспект. Многие средства вырабатывают у людей негативные комплексы и вовсе не способствуют приобретению хороших привычек в жизни (правильное питание и физические упражнения), а это, по сути, единственный по-настоящему эффективный метод похудения.

## Деньги - не подарок

*Деньги на машину мне дал отец. Не взаймы, а в подарок. Мы развелись с женой, и она требует половину стоимости машины. Почему? Ведь подарки не являются совместно нажитым имуществом и при разводе не делятся.*

**Дмитрий Ж.**  
г. Королев Московской области.

она наверняка будет упираться на то, что деньги давались на приобретение машины в совместное пользование. Много зависит от показаний в суде ваших родственников. Предсказать исход дела в вашей ситуации сложно.

Так-то оно так, но подарок должен быть юридически оформлен. Деньги, переданные из рук в руки, признать подарком может только суд. То есть спор ваш, если ни вы, ни ваша бывшая супруга не хотите идти на компромисс, может быть решен только в судебном порядке. Вам придется доказывать, что подарок этот предназначался лично вам,

## За "бывшего" не платить

*Дочь разведена с 1994 года, бывший муж живет в другом городе, но из квартиры не выселся...*

**Ирина БОРЗЫХ.**  
г. Березовский Кемеровской области.

Смело подавайте в суд иск о признании бывшего мужа утратившим право на пользование жилплощадью. То, что он проживает в другом городе и не участвует в оплате коммунальных услуг и жилья, - достаточный повод для удовлетворения такого иска.

**Дарья МОРОЗОВА, адвокат.**







промывают смесью кислого молока и воды, взятых в равных пропорциях. Также линолеум приобретает свежий вид и приятный блеск, если протереть его тряпкой, смоченной смесью литра воды с двумя взбитыми яйцами, или добавить в мыльную воду такое же количество сока сырого картофеля.

Приготовить мастику для линолеума можно разными способами.

ухудшится качество мастики). Сделать это нужно для того, чтобы цвет мастики максимально подходил к цвету покрытия. Готовую мастику разлейте в плотно закрывающуюся посуду, лучше металлическую и стеклянную, и храните длительное время.

Мелкие повреждения и вмятины на линолеуме можно заделывать шпаклевкой, а лучше мастикой, приготовленной следующими способами.

перемешайте до получения мастики требуемой густоты.

#### Четвертый способ

17 частей канифоли, 7 частей олифы, 11 частей денатурата, 65 частей молотого известняка.

Канифоль измельчите, залейте спиртом, полученную смесь прогрейте на водяной бане, постоянно помешивая, для быстрого растворения канифоли. В полученную канифольную массу добавьте олифу

шому счету кусочков линолеума небольшого размера) имеет много швов. При неправильной настилке это сказывается на внешнем виде и эксплуатационных свойствах покрытия. Зато при повреждении одной из таких плит ее очень легко заменить.

Поэтому для сохранения в должном виде на многие годы полов из линолеума и плиток ПВХ необходимо соблюдать еще ряд правил.

Раз в 2-3 месяца такие полы нужно смазывать натуральной олифой или льняным маслом и протирать мягкой тряпкой.

Раз в год хорошо бы помыть его керосином, который удаляет с пола ржавые пятна. А теплый раствор горчицы поможет избавиться от неприятных запахов керосина, бензина и ацетона.

А вот что предложила **Тамара КАРПЕНКО** из Волгограда.

Для придания блеска линолеуму можно протереть его тряпкой, пропитанной смесью из трех частей скипидара и одной части воска. Предварительно воск нужно расплавить, а затем добавить в него скипидар. Впрочем, для усиления блеска можно влить еще и одну часть масляного лака. Мыть линолеум лучше теплой водой с добавлением нашатырного спирта, а вот мылом или порошком следует пользоваться только при очень сильном загрязнении. И сразу же необходимо протереть насухо.

Матовые пятна, появившиеся на линолеуме от "старости", можно покрыть мастикой для натирки паркета, а затем протереть тряпкой.

Если швы на стыке полос линолеума разошлись, заделать их можно, вложив в щели длинные обрезки и расплавив их паяльником, а затем разровнять размягченную массу.

*Как правило, на кухне и зачастую в коридоре полы покрыты линолеумом. К сожалению, со временем он тускнеет, покрывается пятнами от варенья или уксуса, вытирается талой водой, швы расходятся. В общем, красота вашему интерьеру такой пол не прибавит. Поэтому сегодня в Клубе возникла идея по просьбе Валерия КРАВЦОВА из Омска наши читатели предложили свои способы ухода за такими полами.*



## ЗАБЛЕСТЯТ ПОЛЫ НА КУХНЕ



Вот какими хитростями поделился **Сергей ЕРОХИН** из г. Покров Владимирской области.

Тряпка для мытья полов должна быть из хлопка или льна. А еще лучше возьмите кусочек замши: в отличие от тряпки она совершенно не оставляет следов. Не стоит с усердием оттирать с линолеума пятна, например, от варенья. Правильнее будет пройти по этому месту мокрой тряпкой и оставить на 2-3 минуты. Затем выжмите тряпку и удалите пятно.

Пятна, оставшиеся на линолеуме от шарканья подошвами, каблуками или после длительного контакта с резиной, удаляют скипидаром, бензином, керосином или влажной тряпкой из мела.

#### Первый способ

10 частей парафина, 5 частей церезина, 5 частей канифоли, 45 частей скипидара.

#### Второй способ

15 частей парафина, 5 частей церезина, 45 частей скипидара.

#### Третий способ

4 части бензина, 4 части церезина, 3 части скипидара, 1 часть канифоли.

#### Четвертый способ

10 частей скипидара, 5 частей воска, 5 частей олифы.

#### Пятый способ

10 частей скипидара, 5 частей воска.

Готовятся мастики следующим образом. В емкость загрузите канифоль, расплавьте ее на слабом огне, затем добавьте церезин

#### Первый способ

20 частей канифоли, 5 частей денатурированного спирта, 4 части касторового масла, сухая краска - пигмент подходящего цвета.

Канифоль растворите в спирте, добавьте масло, затем сухую краску и все хорошо перемешайте.

#### Второй способ

1 часть канифоли, 4 части загустевшего скипидара, сухая краска по цвету. Канифоль растворите в скипидаре, добавьте сухую краску и хорошо перемешайте.

#### Третий способ

18 частей казеинового клея, 10 частей олифы, 36 частей известкового порошка, 36 частей воды.

Клей постепенно раствори-

до получения однородной массы, постоянно помешивая, и затем введите тонкомолотый известняк. Для его получения обычный известняк растолките и просейте через мелкое сито.

Из мелких обрезков линолеума без матерчатой основы можно приготовить универсальный клей. Мелко нарежьте линолеум, засыпьте обрезки в банку (стеклянную, железную), залейте ацетоном и плотно закройте крышкой. Через 12 часов клей будет готов. С его помощью можно подклеивать отошедшие кусочки линолеума, а также с равным успехом склеивать металл, древесину, фарфор, ткани, керамику, войлок. Добавив в этот клей зубного порошка в пропорции 1 к 1, можно замазывать



еще лучше возьмите кусочек замши: в отличие от тряпки она совершенно не оставляет следов. Не стоит с усердием оттирать с линолеума пятна, например, от варенья. Правильнее будет пройтись по этому месту мокрой тряпкой и оставить на 2-3 минуты. Затем выжмите тряпку и удалите пятно.

Помимо от шарканья подошвами, каблуками или после длительного контакта с резиной, удаляют скипидаром, бензином, керосином или влажной кашицей из мела.

После удаления пятен механическим способом с помощью шкурки или пемзы иногда образуется матовое пятно. Сделать его менее заметным можно, протерев мягкой тряпкой, смоченной в растительном масле или вазелине.

Чтобы обновить пол, его

15 частей парафина, 5 частей церезина, 45 частей скипидара.

### Третий способ

4 части бензина, 4 части церезина, 3 части скипидара, 1 часть канифоли.

### Четвертый способ

10 частей скипидара, 5 частей воска.

10 частей скипидара, 5 частей воска.

Готовятся мастики следующим образом. В емкость загрузите канифоль, расплавьте ее на слабом огне, затем добавьте церезин или воск и все тщательно перемешайте. Расплавленную массу снимите с огня и, после того как она немного остынет, введите в нее скипидар, бензин или олифу. Смесь хорошо перемешайте и добавьте немного жирорастворимой краски (но не более 0,1 процента от массы, иначе

хвая краска - пигмент подходящего цвета.

Канифоль растворите в спирте, добавьте масло, затем сухую краску и все хорошо перемешайте.

### Второй способ

1 часть канифоли, 4 части загустевшего скипидара, сухая краска по цвету. Канифоль, сухую краску и хорошо перемешайте.

### Третий способ

18 частей казеинового клея, 10 частей олифы, 36 частей известкового порошка, 36 частей воды.

Клей постепенно растворите в теплой воде, непрерывно помешивая. Полученный раствор оставьте на 30 минут. Затем введите олифу, добавьте ее небольшими порциями, продолжая непрерывно помешивать до получения однородной массы - эмульсии. И последним добавьте известковый порошок. Все

обычный известняк растолките и просейте через мелкое сито.

Из мелких обрезков линолеума без матерчатой основы можно приготовить универсальный клей. Мелко нарежьте линолеум, засыпьте обрезки в банку (стеклянную, железную), залейте уксусом и плотно закройте крышкой. Через 12 часов клей будет готов. С его помощью можно

подклеивать отошедшие кусочки линолеума, а также с равным успехом склеивать металл, древесину, фарфор, ткани, керамику, войлок. Добавив в этот клей зубного порошка в пропорции 1 к 1, можно получить отличную мастику для крепления облицовочных плиток к стенам, покрытым масляной краской. А для заделки щелей в стенах и полах в полученный клей также добавьте зубной порошок, но уже в пропорции 1 к 2.

В отличие от линолеума покрытие из плиток ПВХ (по боль-

шьи при очень сильном загрязнении. И сразу же необходимо протереть насухо.

Матовые пятна, появившиеся на линолеуме от "старости", можно покрыть мастикой для натирки паркета, а затем протереть тряпкой.

Если швы на стыке полос линолеума разошлись, заделать их можно, вложив в щели длинные обрезки и расплавив их паяльником, а затем разровнять размягченную массу.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШЕЙ ЧИТАТЕЛЯМИ**



Чем можно обработать ткани в домашних условиях, чтобы они стали непромокаемыми, водоотталкивающими?

**Виктория АНДРИЕНКО. Калуга.**



**С годами люди вырабатывали свои картофельные секреты. Вот некоторые из них.**

## АХ, КАРТОШКА - ОБЪЕДЕНЬЕ!

Варите картофель на умеренном огне, чтобы он разбухал равномерно. Если огонь слишком сильный, клубни снаружи развариваются и лопаются, а внутри остаются сырыми.

Прежде чем погрузить во фритюр (раскаленный жир) нарезанный картофель, его рекомендуется тщательно обсушить, так как влажная поверхность замедляет образование корочки, к тому же она получится неравномерно подрумяненной. Обсушить картофель можно, разложив его тонким слоем на льняное полотенце или же волосяное сито. Во время жарки картофель обязательно периодически помешивают деревянной поварской лопаткой либо специальной вилкой.

Для того чтобы при варке картофеля в мундире кожура на клубнях не растрескалась, проколите ее в нескольких местах вилкой.

Для салатов и винегретов картофель лучше отваривать в мун-

дире, потом слегка охладить под струей холодной воды, чтобы хорошо снималась кожица.

Больше половины витаминов теряется, если варить овощи в соленой воде. Лучше солить их перед окончанием варки.

Аскорбиновая кислота сильнее разрушается, если перед варкой клубни долго лежат в воде. Опускать картофель следует сразу в горячую воду.

Пюре лучше разбавлять не холодным, а нагретым до кипения молоком - тогда блюдо не будет иметь сероватого цвета. Чтобы вареный картофель не крошился при резке, дайте ему остыть в той воде, в которой он варился, добавив в нее по ложке соли и уксуса.

Картофель будет вкуснее, если во время варки положить в кастрюлю немного укропа, лука и лаврушки, несколько долек чеснока.

На картофеле не будет черных пятен, если в кипящую воду, где он варится, добавить не-

сколько капель уксуса. При этом у картофеля не появится никакого привкуса.

Чтобы раскатать клейкое картофельное тесто, хорошенько смажьте кухонный стол и скалку растительным маслом.

Если кушанье пересолено, поварите в нем очищенную картофелину - она впитает лишнюю соль.

Картофельные котлеты получаются вкуснее, если их перед панированием в сухарях смочить в яйце, взбитом с молоком.

При варке супов, в состав которых входят картофель, квашеная капуста, соленые огурцы, щавель, уксус, сначала кладут картофель, а затем кислые продукты, так как картофель в кислой воде плохо разваривается.

Белые и желтые клубни картофеля обладают одинаковой питательной ценностью - это просто картофель разных сортов.

**Анатолий САФОНОВ.**

При чистке картофеля кожа на руках нередко темнеет. Чтобы избежать этого, надо перед чисткой смочить руки уксусом и дать им высохнуть.

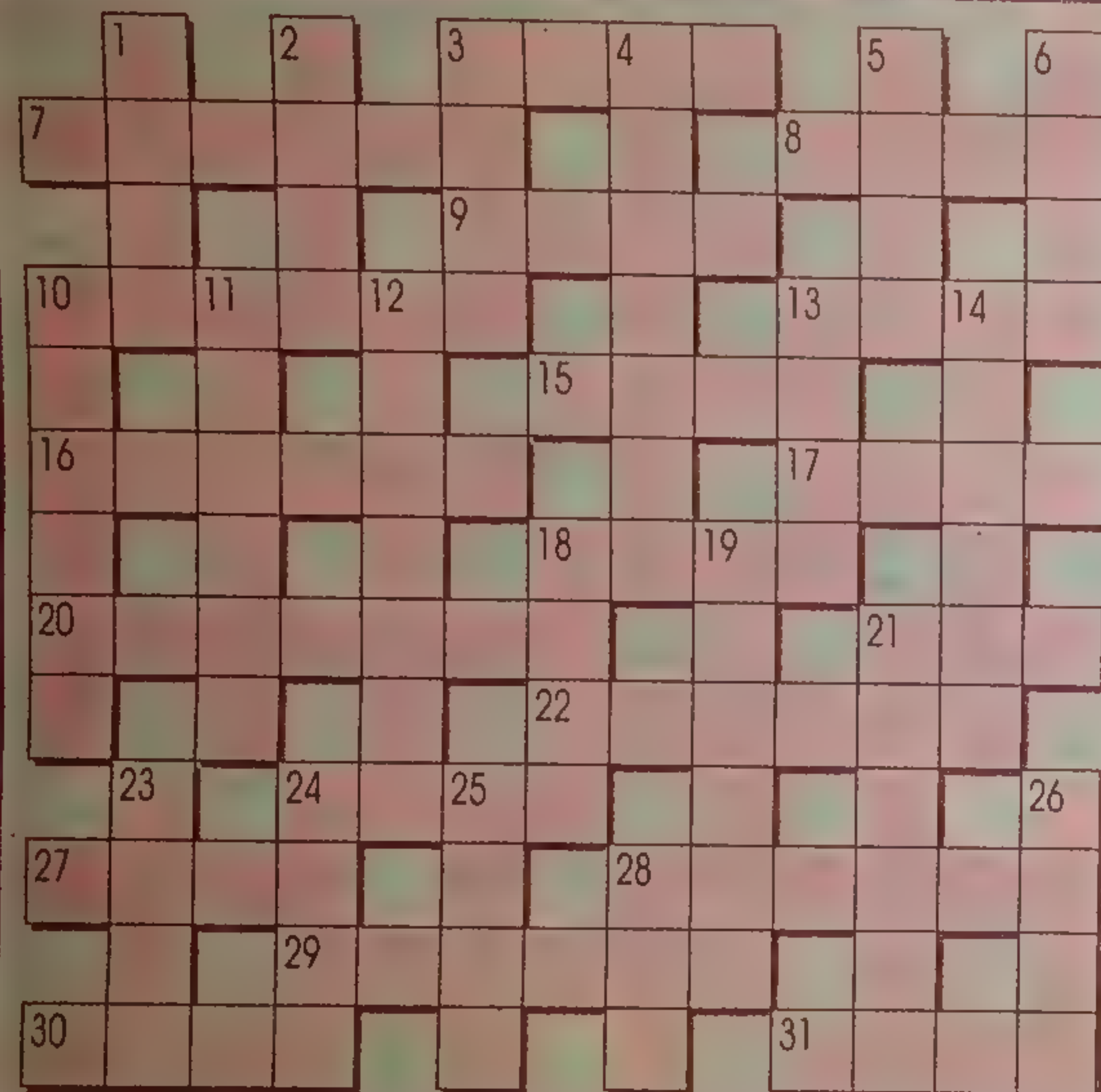
Очищенные клубни картофеля от соприкосновения с воздухом темнеют, поэтому кладите их в холодную воду, но не надолго. В воде картофель теряет некоторое коли-

чество крахмала и витамина С, мякоть грубеет, и он плохо разваривается. Кстати, час-полтора его можно держать и без воды, накрыв чистой влажной тканью.

Не наливайте в кастрюлю, где варится картофель, слишком много воды - она должна покрывать его не более чем на сантиметр.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 3. Раздвоенное место у иглы. 7. В него уходят рожать. 8. Пропуск для Дуньки в Европу. 9. Шиньон "в прошлой жизни". 10. Костюм-двойка для визитов к Морфею. 13. Кавказский "кабриолет". 15. Вечно горячий электробытовой прибор. 16. Уважительная причина для развода. 17. Человеческое биополе. 18. Остановленное мгновение в кино. 20. Вологодское рукоделие. 21. Мясное крошево в остром соусе. 22. Последнее прибежище тех, кто больше ничего не умеет, по мнению Оскара Уайльда. 24. Обаяние француженки. 27. Дерево с сизыми ягодами. 28. "Сорная трава" (латинское имя). 29. Артист, считавший, что женщина - друг человека. 30. И платяной, и несгораемый пред-

мет мебели. 31. Травянистое растение, пряность.

**По вертикали.** 1. "Вековая" краска. 2. Невеста в овчарне. 3. Газетная птица. 4. Ласковое обращение к ласточке. 5. Одеколон, которым пахли советские парикмахерские. 6. Бутылка без джина и джинна. 10. Переносной прибор для приготовления пищи. 11. Драгоценность, добываемая нырянием. 12. Деталь рубашки. 13. Компонент "Птичьего молока". 14. Дерево, "плачущее" по весне. 18. "Вискас" для киски. 19. Сериальная сценаристка, "убивающая" персонажей, которые не нравятся публике. 21. Вера неверующих. 23. Союз, скрепленный узами Гименея. 24. Предмет зимней одежды. 25. Езда по маршруту. 26. Гармонь с наворотами. 28. Верхняя часть женского платья.

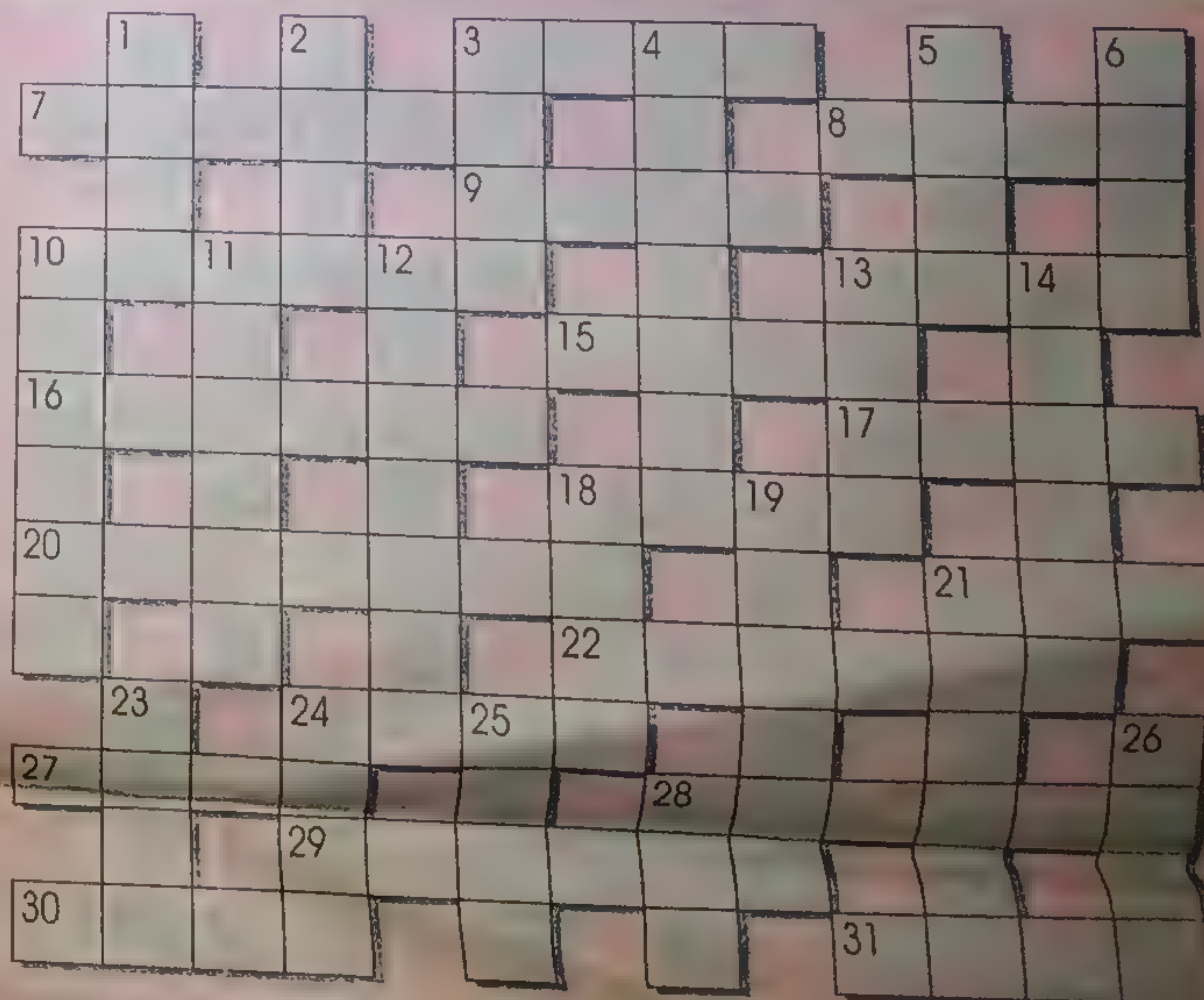
конструкторское. 28. Самый знаменитый из Святославов Теофиловичей. 29. "Я пришел к тебе с приветом рассказать, что ... встало". 30. Места для очень небогатых театралов. 31. Обдираловка сибирияков в старину.

## По вертикали.

1. "Жигуль" в эмиграции. 2. Палка, которую кидают в "колодец". 3. Иван Карамазов для Алеши. 4. Скоромное для чукчей. 5. И крупная кошка, и река, и танк. 6. Армия из трех взводов. 10. Группа людей, ведущих закулисную борьбу. 11. Аристократические очки на палочке. 12. Рабочий со свежими идеями. 13. Время в школе между двумя переменами. 14. Едок-знарок. 18. Всхлипывания и причитания. 19. Стахановское усердие. 21. Самый прожорливый из трех мушкетеров. 23. Группа, воспевавшая бабника Бориса. 24. Пчелиный вклад в эволюцию осветительных приборов. 25. Телефонное приветствие. 26. Непроглядная тьма. 28. Буква кириллицы.

## ДЛЯ МУЖЧИН

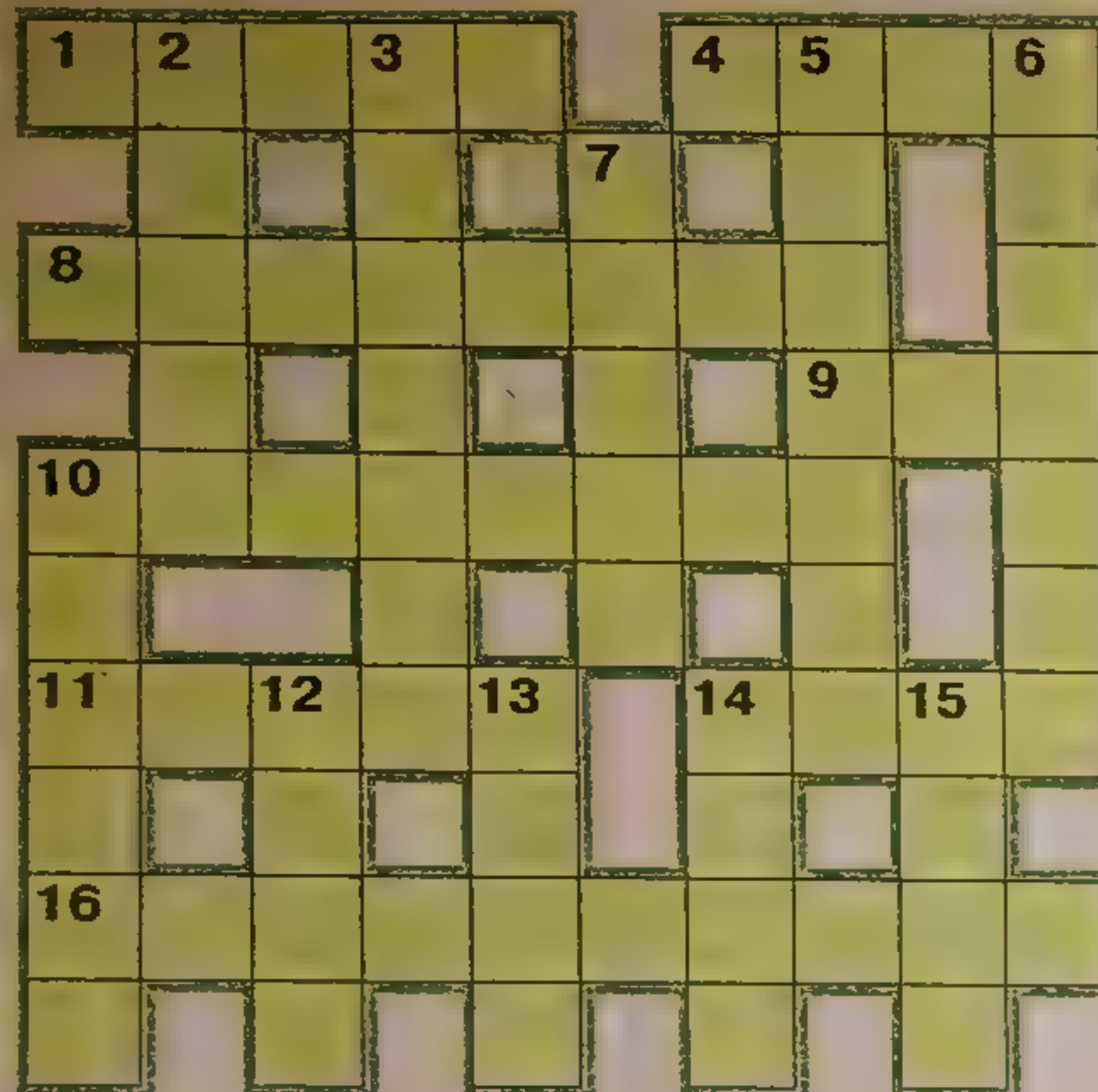
**По горизонтали.** 3. 10 пачек никотинового зелья. 7. Пулевой размерчик. 8. Не оно губит людей, а вода (песенное). 9. Имя актера, который пьет двойной "Бурбон" вместо одеколона (песенное). 10. Отсутствует у бездари. 13. Монгольская "территория любви". 15. Система знаков, раздражающая любителей читать чужие письма. 16. Ее ищут на хулигана. 17. Краска, желтая от смородин. 18. Место прописки городского транспорта. 20. Сидячее место, на которое надо сначала взойти. 21. Выемка в детали для другой детали. 22. Хороший растворитель, которым пахнет нехорошая водка. 24. Специалист, не дающий людям умереть естественной смертью. 27. Справочное или





ищут на хулигана. 17. Краска, желтая от природы. 18. Место прописки городского транспорта. 20. Сидячее место, на которое надо сначала взойти. 21. Выемка в детали для другой детали. 22. Хороший растворитель, которым пахнет нехорошая водка. 24. Специалист, не дающий людям умереть естественной смертью. 27. Справочное или

между двумя переменными. 14. Едок-зна-ток. 18. Всхлипывания и причитания. 19. Стахановское усердие. 21. Самый про-жорливый из трех мушкетеров. 23. Груп-па, воспевшая бабника Бориса. 24. Пче-линый вклад в эволюцию осветительных приборов. 25. Телефонное приветствие. 26. Непроглядная тьма. 28. Буква кирил-лицы.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По гори-зонтали. 1. И малина, и клубника. 4. Священная река индусов. 8. Ножка осьминожки. 9. У него и длина, и ширина, и высота - одинаковые. 10. Бал ряженных. 11. "Самолет" Бабки-Ежки. 14. Звук молотка. 16. Жи-тель Техаса или Арканзаса.

По вертикали. 2. Плод, который напоминает электрическая лампочка. 3. Аппарат для просмотра слайдов. 5. "Борода-тая" история. 6. Охотник с лукошком. 7. Поэт из сказки о Буратино. 10. Битье лежачего с лечебными или иными целями. 12. "В пустом дупле по сто домов, по сто котлов, в середине - ярмарка" (загадка). 13. Самая населенная часть света. 14. Рыба с электророзрядом. 15. Еди-ница скорости судна.

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ**  
**(095) 915-44-51**

**КРАСНОДАР И КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ**  
**(8612) 35-05-02**

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 34

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 4. Упадок. 8. Сметана. 10. Архипова. 11. Слово. 13. Облигация. 17. Амулет. 18. Россия. 20. Маркизет. 22. "Смак". 23. Лак. 25. Вазон. 29. Флер. 30. Долина. 31. Антре. 32. Очаг. 33. Музыка. По вертикали. 1. Смола. 2. Чтиво. 3. Она. 5. Приданое. 6. "Диориссимо". 7. Каас. 9. Архив. 12. Облепиха. 14. Басма. 15. Пудра. 16. Пятка. 19. Тело. 21. Тандем. 24. Ключ. 25. Враг. 26. Зять. 27. Глаз. 28. Знак.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 4. Затвор. 8. Нувориш. 10. Килобайт. 11. Мосол. 13. Солоницын. 17. Осадка. 18. Октава. 20. Осна-стка. 22. "Вира". 23. Или. 25. Пьянь. 29. Билл. 30. Ятаган. 31. Анион. 32. Овощ. 33. Сата-на. По вертикали. 1. Турок. 2. Лотос. 3. Шик. 5. Анонимка. 6. Вкалывание. 7. Рать. 9. Ши-нок. 12. Ловкость. 14. Порох. 15. Казна. 16. "КамАЗ". 19. Якин. 21. Альянс. 24. Киев. 25. Плащ. 26. Ящик. 27. Карт. 28. Ганн.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 5. Диктор. 6. Обжора. 7. Пылесос. 9. Кортик. 10. Рабыня. 11. Матрас. 14. Аромат. 16. Авоська. 17. Про-кол. 18. Описка.

По вертикали. 1. "Письмо". 2. Кролик. 3. Боксер. 4. Ураган. 7. Пятёрка. 8. Суббо-та. 12. Аккорд. 13. Стойло. 14. Альбом. 15. Аптека.

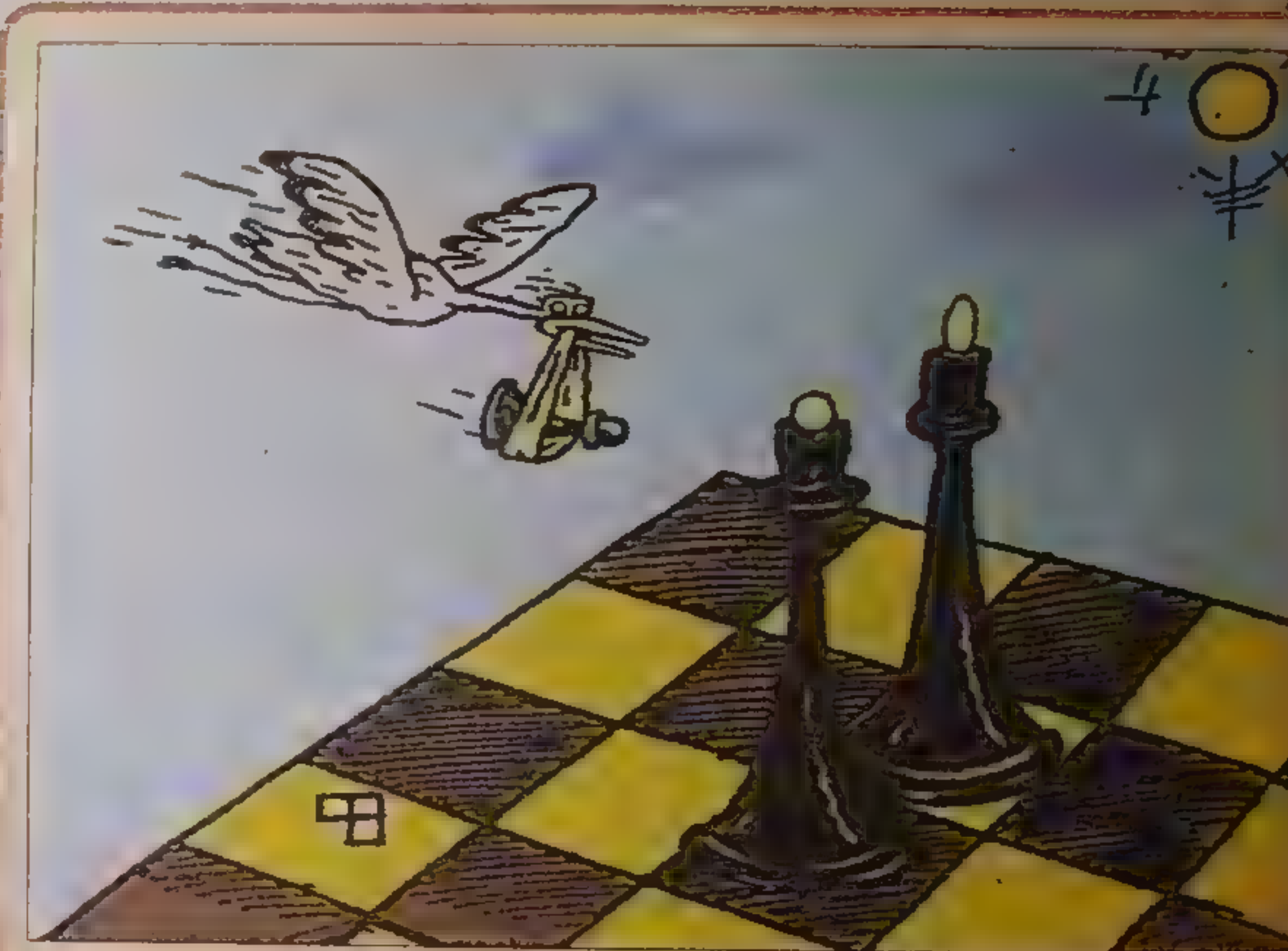


Рисунок Виктора ФЕДОРОВА.

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Директор по развитию Валентин УПОЛОВНИКОВ.  
Директор по рекламе Елена АСПАНЫН.  
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксения ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА,  
Анны ЖУРКИНОЙ, Анны ЯНИНОЙ.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в "ОГФ Нижний Новгород". Тираж 184000 экз. Заказ № 35

Цена свободная.

Время подписания в печать по графику 04.09.2002 г. в 19.00.

Подписано в печать 04.09.2002 г. в 17.00.



# ДРУГ ДОМА

№40/248

2002

Октябрь<sup>с</sup>

Выходит  
четыре раза  
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## СОГРЕЕТ ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО

Для малыша горячие молочные напитки - не только лакомство, но и сытная еда. Когда за окном сыро, а вы пришли с прогулки с первым звонким "а-пчхи!" - скорее на кухню!

Первым делом приготовим молоко с медом. На 1 л молока - 50 г меда. В горячее молоко добавляем мед, размешиваем вилочку или миксером. Вот и готово. Если же простуда не прошла, можно побаловать малыша молочным коктейлем с глазурью из какао.

Для этого готовим следующую смесь. На 300 мл молока - 50 г сахара, 300 г



## ЙОГУРТ НА ПОЛЯНКЕ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

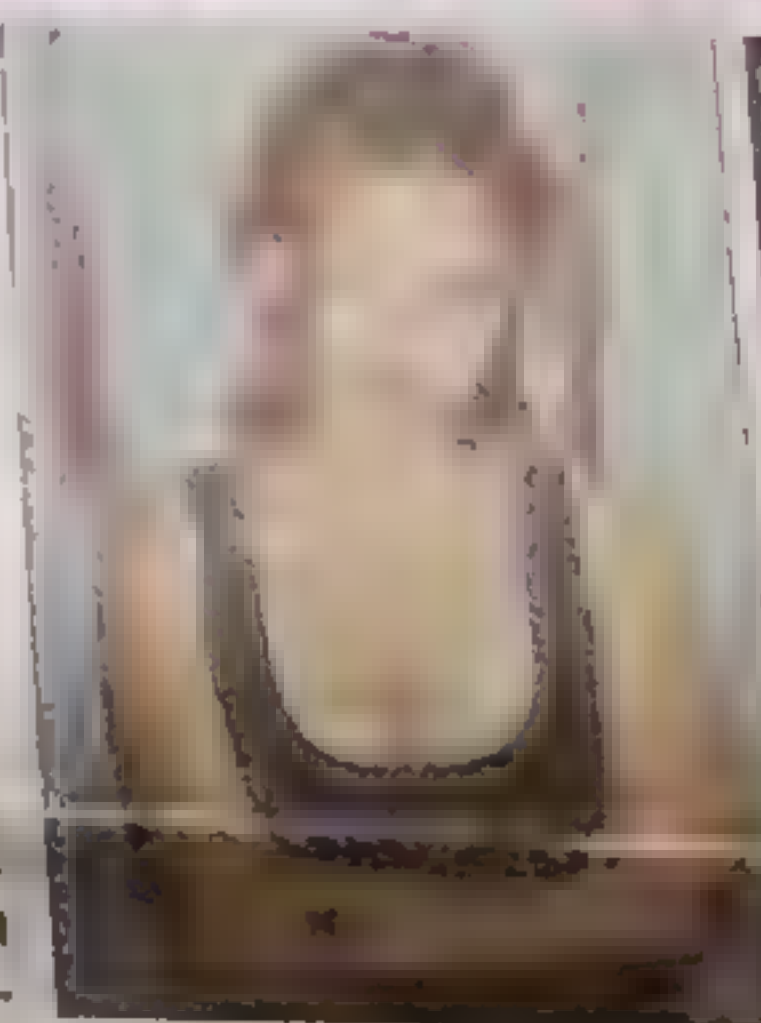
По итогам конкурсов в "Друге дома" № 39 кулинарный приз получает торт "Полянка", рецепт которого прислала в "Друг дома" Екатерина КАДОЧНИКОВА из г. Кизел Пермской области. Приз получает также участница нашего Клуба взаимопомощи Лариса СОРОКИНА из Нижнего Новгорода, поделившаяся своими способами приготовления кисломолочных продуктов.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИМЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИМЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, кото-



Галина ЕРМОЛЕНКО



Надежда  
КОРОБОВА

рым достанется приз по 250 рублей. Только одно условие:



Первым делом пригото-  
вим **молоко с медом**.  
На 1 л молока - 50 г меда.  
В горячее молоко добав-  
ляем мед, размешиваем  
вручную или миксером. Вот  
так просто.

Хорошо, что простуды  
удалось избежать. В другой  
раз можно побаловать ма-  
лыша **молочным коктей-  
лем с глазурью из какао**.

Глазурь готовим следу-  
ющим образом. На 300 мл  
молока - 300 мл воды, 300 г  
сахара, 50 г кукурузной  
муки (можно сделать ее с  
помощью кофемолки из  
кукурузной крупы), 150 г  
порошка какао. Воду и  
молоко смешиваем. В не-  
большом количестве этой  
смеси разводим кукуруз-  
ную муку и какао. Воду с  
молоком кипятим, добав-  
ляем сахар, затем разведенные  
какао и муку. Помешивая, дово-  
дим смесь до кипения. После  
охлаждения глазурью можно по-  
лить пудинг, запеканку, сырни-  
ки, творожники, смешать в мик-  
сере с молоком - будет кок-  
тейль.

Можно приготовить и такой,  
например, **шоколадный наπι-  
ток**. На 1 л молока - 100 г нашей  
глазури из какао, 100 г концен-  
трированного вишневого сиро-

па. В кипящее молоко добавля-  
ем глазурь, а затем вишневый  
сироп или сок. Взбиваем вруч-  
ную или миксером. Подаем го-  
рячим.

**Яичное молоко** - нечто для  
вас, думаю, новенькое! Попро-  
буйте-ка в кипящее молоко ос-  
торожно добавить желтки, са-  
хар и ванилин, взбить все мик-  
сером в однородную массу до  
полного соединения желтка с  
молоком. На 1 л молока - 2

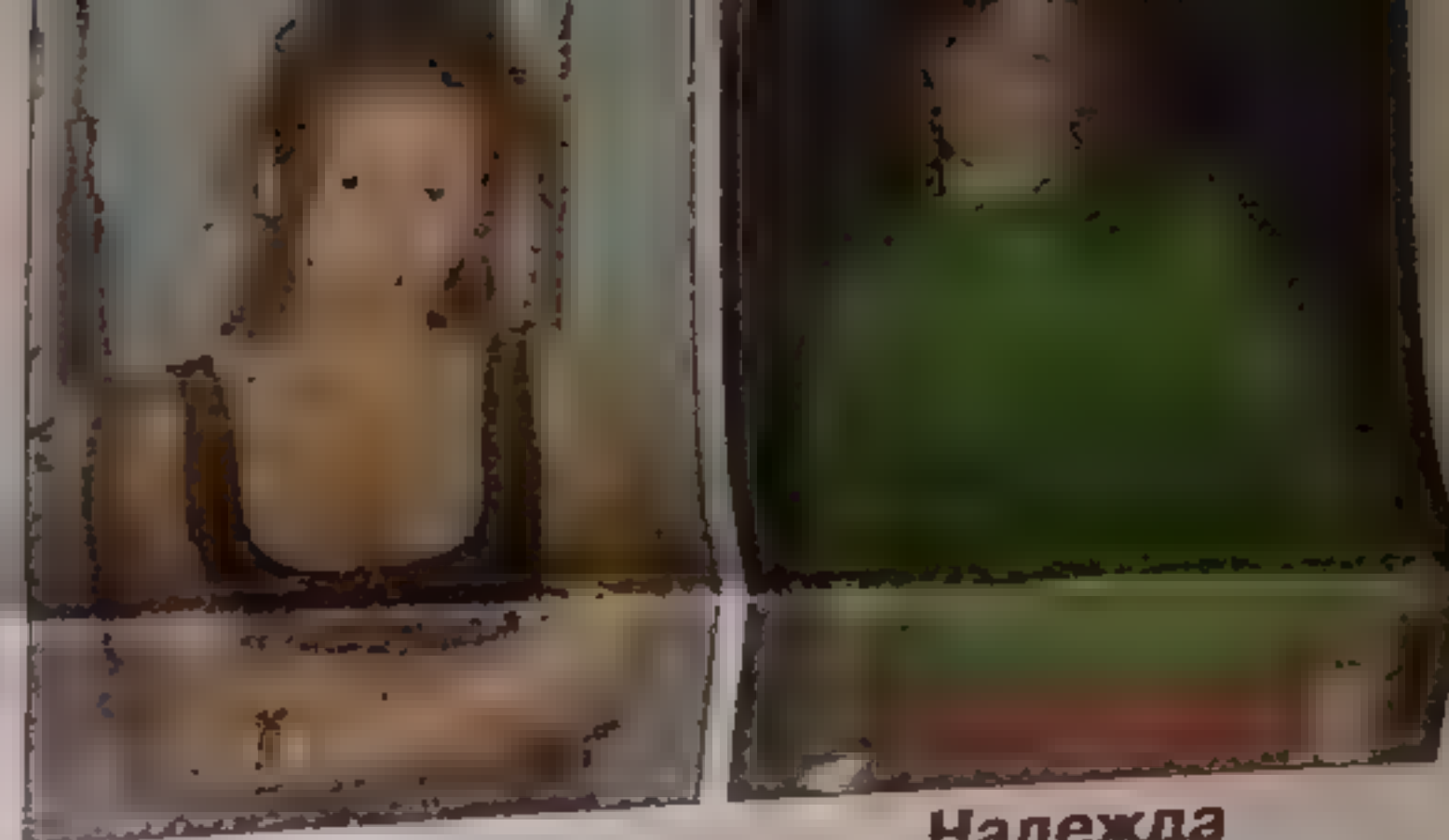
желтка, 30 г сахара, 7 г ванили-  
на.

**Клубничный нектар** зимой  
мы добываем из банки с варе-  
ньем. На 1 л молока - 100 г  
клубничного и 50 г вишневого  
сиропа. Растворяем сиропы в  
кипящем молоке, слегка охлаж-  
даем, взбиваем миксером и  
подаем теплым.

**Виктория ТИМОШЕНКО,**  
кулинар-технолог.



номере проводит опрос  
читателей. А чтобы отве-  
чать было веселее, уста-  
новлен своего рода при-  
зовой фонд, который со-  
ставляет **3000 рублей** на  
каждый выпуск "Друга  
дома". Все вырезанные из  
газеты, заполненные и  
присланные в редакцию  
анкеты будут разыграны, и  
по принципу, **кому боль-  
ше повезет**, при помощи  
компьютера будут опре-  
делены счастливицы - две-  
надцать читателей, кото-



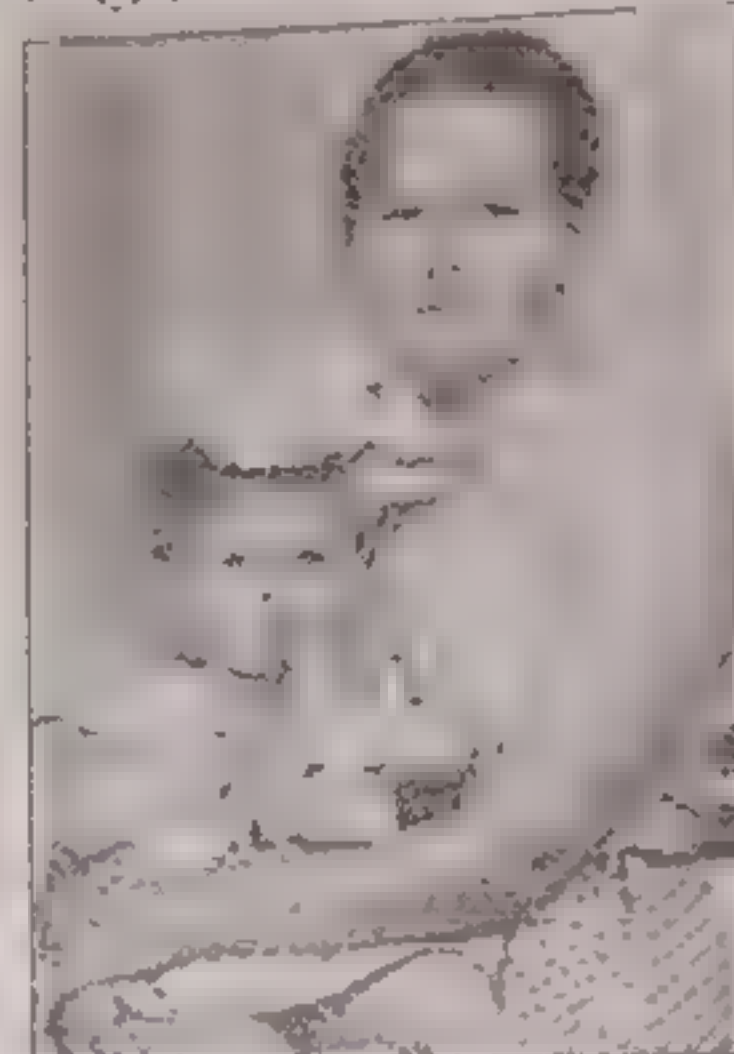
**Галина ЕРМОЛЕНКО**

**Надежда  
КОРОБОВА**

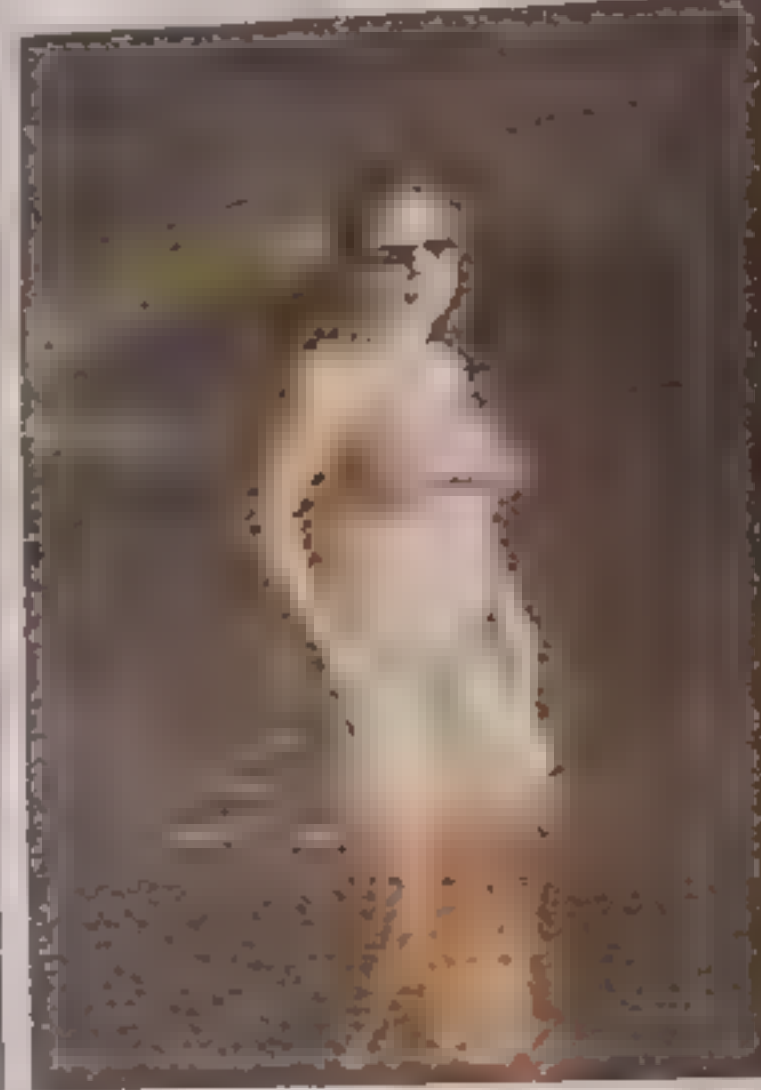
рым достанутся призы  
по **250 рублей**.

Только одно условие  
- анкета из каждого оче-  
редного номера должна  
быть отправлена в ре-  
дакцию **до определен-  
ной даты, в данном  
случае - до 11 ноября  
2002 года**. Дату будем  
определять по почтово-  
му штемпелю. Если есть  
желание, присылайте  
свои фотографии.

По итогам розыгры-  
ша анкет из **"Друга  
дома" № 42 за про-  
шлый год** в счастли-



**Надежда МАРКИНА**



**Елена КУРЧЕНКО**

вую дюжину попали **Нина Алексеевна ВЕСЕЛОВСКАЯ** из Ивано-  
ва, **Валентина Алексеевна ВОРОНОВА** из г. Приозерск Ленин-  
градской области, **Анастасия Алексеевна ГОРТАЛОВА** из Моск-  
вы, **Лидия Сергеевна ЕНЕНКО** из г. Суворов Тульской области,  
**Галина Викторовна ЕРМОЛЕНКО** из г. Новокузнецк Кемеровс-  
кой области, **Надежда Николаевна КОРОБОВА** из с. Знаменка  
Алтайского края, **Елена Викторов-  
на КУРЧЕНКО** из с. Криворожье  
Ростовской области, **Надежда Вик-  
торовна МАРКИНА** из г. Ворсма  
Нижегородской области, **Анаста-  
сия Михайловна НЕФЕДОВА** из  
Оренбурга, **Елена Анатольевна  
СКЛЯРОВА** из г. Беломорск, Каре-  
лия, **Татьяна Александровна  
СОЛДАТОВА** из пос. Хотынец Ор-  
ловской области и **Елена Макси-  
мовна ЩЕРБАКОВА** из д. Вере-  
сугино Рязанской области.

**Поздравляем победителей!**

**"Друг дома" № 40**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

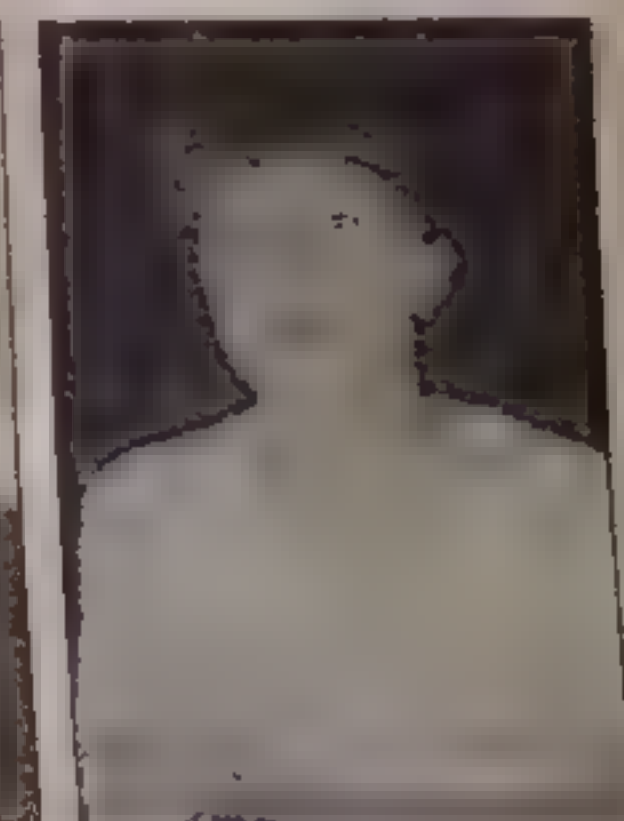
Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно;  
от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый  
(нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов,  
ответы необходимо отправить до **11.11.2002 г.**



**Елена  
Максимовна  
ЩЕРБАКОВА**



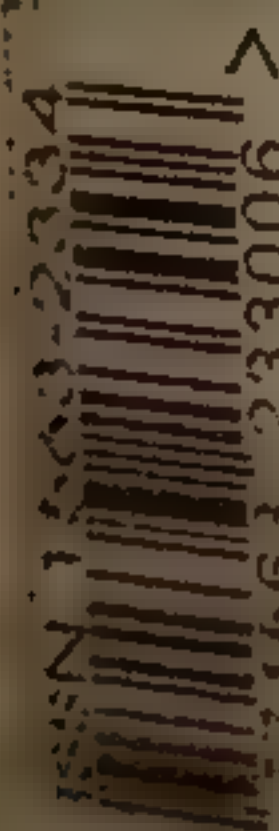
**Елена  
СКЛЯРОВА**

## НА КУХНЕ

Дорогие читатели!

Напоминаем, что одновре-  
менно с этим номером "Друга  
дома" вышло и его очередное  
приложение - "На кухне". Это  
сборник лучших кулинарных  
рецептов, которые украсят  
коллекцию каждой ува-  
жающей себя хозяйки. Первый выпуск посвя-  
щен блюдам из капус-  
ты - от квашеной до пи-  
рогов.

Требуйте новый  
сборник у распро-  
страни-  
телей печатной про-  
дукции.



Надеемся, что  
"Друг дома" стал  
вашим надежным  
советчиком и по-  
мощником. Таким  
он намерен оста-  
ваться и впредь.

А чтобы получать любимую газету без  
хлопот и проблем, советуем вам дойти до  
почты, взять Объединенный каталог "Прес-  
са России" (он зеленого цвета), открыть  
1-й том на 90-й странице, найти наш  
индекс - 34199 и оформить подписку на  
I полугодие 2003 года.

С "Другом" - не расставайтесь!

"ДРУГА  
МОЖНО  
ПРИГЛАСИТЬ  
ДОМОЙ"





## ВОЛШЕБНАЯ КНИЖКА

Наверное, со мной согласятся все родители без исключения, что 5-6-летние дети вполне могут самостоятельно провести как минимум полчаса, рассматривая новую книгу. Те, кто уже умеет читать, потихонечку осваивают текст, а малыши просто рассматривают иллюстрации. Только вот одно плохо - просмотрев книгу до конца, чадо теряет к ней интерес примерно на пару месяцев. Ситуацию можно исправить, предложив ребенку "волшебную" книгу, которая каждый раз будет разной. На создание ее у вас уйдет не более часа, а если вы умеете рисовать, то еще меньше.

Итак, возьмите обыкновенный альбом для рисования. Каждый лист разделите по горизонтали на 4 части. Учтите, что линии должны совпадать на всех листах - впоследствии по ним листы будут разрезаться. Теперь можно приступить непосредственно к созданию книги.

Первый разворот будет посвящен зайчику. На правой половине альбома нужно нарисовать или наклеить зайчика таким образом, чтобы в первой четверти была только голова, во второй - туловище, в третьей - задние лапки, а в оставшейся можете изобразить морковь или капусту, которыми зайка любит лакомиться.

Теперь в левой части альбома нужно написать подходящий текст. Пишите крупными печатными буквами с расчетом на то, чтобы ребенок самостоятельно смог его прочитать.

Например, в первой четверти вы пишете: "Это зайка Степашка, у него длинные ушки

и большие испуганные глазки". Во второй части: "Все тельце его покрыто серым пушистым мехом, а когда он пугается (ведь все знают, что зайцы очень пугливы), его маленький хвостик начинает дрожать". В третьей части, напротив лапок, напишите: "С помощью этих сильных лапок наш зайка убегает от волков, которые хотят его съесть". А в оставшейся части напишите, что зайчик очень любит морковь и капусту и ради них даже готов забраться в чей-нибудь огород.

Следующие развороты могут быть посвящены кенгуру, слону, крокодилу, кошке, собаке, жирафу. Рисунок выполняется по тому же принципу - в верхней четверти голова, во

второй - живот, в третьей - лапы, в четвертой - что-нибудь характерное только для этого зверя (что он ест, на кого охотится, что умеет делать).

Текст старайтесь придумать повеселее. Когда все листы будут заполнены, разрежьте их по разлинованным линиям, но таким образом, чтобы середина (где скрепки) оставалась целой, а разрезанные части листочков можно было бы перелистывать. Теперь посмотрите, что у вас получилось. Сначала книжку можно прочитать как положено - то есть страничка должна быть целиком про зайчика, а потом уже можно будет составлять совершенно фантастические типажи, голова у которых будет при-

линия сгиба

Это Степашка.  
У него длинные уши  
и большие глаза

В его большом кармане  
на животе сидит  
маленький кенгуренок

А лапы похожи  
на два огромных  
столба

По вечерам он выходит  
на охоту и ловит мышек  
и птичек

это скрепки

линия  
разреза



надлежать одному, туловище - другому, лапы - третьему, а привычки - четвертому зверю. В соответствии с картинками будет меняться и текст. Поэтому вы вполне можете получить монстра с головой зайца, туловищем кенгуру и слоновыми лапами. А прочитав текст, узнаете, что это Степашка - обладатель длинных ушей и больших глаз, у которого на животе есть большой карман для маленько-

го кенгуренка, лапы зверя похожи на два огромных столба, а по вечерам он выходит на охоту - ловить мышек и птичек. При желании можете предложить ребенку придумывать названия получающимся персонажам, а вариантов таких монстров тут может быть очень много. Поэтому такая книжка ребенку надоест очень не скоро.

Таисия ЛЕБЕДЕВА.

## КОГДА В СЕМЬЕ НЕТ ЛАДУ...

Ровному течению семейной жизни мешает множество подводных камней. Ревность, обидчивость, неумение вести хозяйство... Перечень этот можно продолжать и продолжать. И вот однажды все мелкие ссоры, недовольство, обида вырастают как снежный ком, и становится очевидным: семья переживает кризис. Психологические упражнения, которые предлагает психоаналитик Андрей САРАКУЛ, помогут

мейную жизнь и что в ней вам бы понравилось. Далее - в течение пяти минут обсудите мнение каждого по этому вопросу. Если вы не хотите делать это

- 4) быть любимым (любимой);
- 5) быть всегда впечатленным и страстным;
- 6) чтобы обо мне заботились;
- 7) иметь хорошие сексуальные отношения;
- 8) построить дом (купить квартиру);



читать.  
Например, в первой четверти вы пишете: "Это зайка Степашка, у него длинные ушки

слону, крокодилу, кошке, собаке, жирафу. Рисунок выполняется по тому же принципу - в верхней четверти голова, во

ком-то зайке, можно будет составлять совершенно фантастические типажи, голова у которых будет при-

тель длинных ушей и больших глаз, у которого на животе есть большой карман для маленько-

ребенку надоесть очень не спо- ро.

Таисия ЛЕБЕДЕВА.

# КОГДА В СЕМЬЕ НЕТ ЛАДУ...

Ровному течению семейной жизни мешает множество подводных камней. Ревность, обидчивость, неумение вести хозяйство... Перечень этот можно продолжать и продолжать. И вот однажды все мелкие ссоры, недовольство, обида вырастают как снежный ком, и становится очевидным: семья переживает кризис. Психологические упражнения, которые предлагает психоаналитик Андрей САРАКУЛ, помогут не только нормализовать отношения в семье после кризисной ситуации, но и укрепить их тем, кто еще не дошел до критической точки.

## Упражнение "Взгляд в прошлое"

Вспомните отношения ваших родителей и опишите их коротко под следующими заголовками.

**Любовь и нежность.** Целовались ли они и выказывали ли в вашем присутствии свои чувства друг к другу? Сознали ли вы, что между ними существуют сексуальные отношения? Дарили ли они друг другу подарки и цветы? Проводили ли отпуск вместе?

**Гнев.** Ссорились ли они? Как часто? Как они это делали? Они кричали, злились, "пилили" или били друг друга? Если они никогда не показывали гнев, как вы думаете, они его не испытывали или сдерживали? На кого они направляли подавленный гнев: на себя, на детей, домашних животных или посуду? Если гнев они направляли против себя, сдерживали его, то как он отражался на их здоровье и поведении? Они часто бо-

лели, уходили в пьянство или в хроническое недовольство окружением?

**Домашние дела.** Что каждый из них делал по дому? Занимались ли домашними делами вместе? Кто был лидером и брал всю ответственность за семью: отец или мать?

**Карьера.** Если один или оба родителя работали, как они относились к своей работе и к работе супруга? Как вы относились к их работе? Не мешала ли карьера родителям уделять вам должное внимание?

**Кризис отношений.** Были ли в их отношениях какие-то особые случаи, как, например, измена одного из родителей? Развод? Очень сильные переживания по поводу утраты близких?

**Отношения "родитель - дитя".** Как они относились к вам и к вашим братьям и сестрам? Ваша мать относилась к вам иначе, чем отец? Как они показывали вам свои чувства? Как они наказывали вас? Как вы

думаете, им нравилась роль родителей? Они хорошо справлялись с ней?

**Неполная семья.** Если вас воспитывал один родитель, причина этого была в смерти одного из них или в их разводе? Ваши родители были женаты? Вы знакомы с вашим отцом? Был ли ваш отец инициатором развода? Были ли у него отношения с другими женщинами? Если ваши родители разведены, с кем из них остались вы и почему? Встречались ли вы с ушедшим родителем? Если вы живете с отчимом (мачехой), как вы относитесь к нему (к ней)? Как отзывался родитель, с которым вы жили, о другом родителе?

На эти вопросы нет правильных или неправильных ответов. Написав свои воспоминания, обменяйтесь листками с супругом и прочтите, что каждый из вас написал, а потом обсудите это. Поняв, как жили ваши родительские семьи, вы поймете, как и почему, возможно, отличаются ваши взгляды на брак, почему в вашем браке произошла супружеская измена. Работа над данным упражнением поможет также предупредить возможность супружеской измены в вашей семье.

## Аналитическое упражнение "Любовь - это..."

Поговорите вместе о любви вообще, что она означает для каждого из вас. В течение пяти минут пусть каждый из вас скажет, почему он любит другого, затем - очередь партнера. После этого, также по очереди, опишите в течение пяти минут, какой вы видите счастливую се-

мейную жизнь и что в ней вам бы понравилось. Далее - в течение пяти минут обсудите мнение каждого по этому вопросу.

Если вы не хотите делать это упражнение, спросите себя, почему. Трудно ли вам говорить о стольких приятных вещах? Может быть, так же тяжело говорить и о проблемах?

## Упражнение "Поменяться ролями"

Представьте себя на месте вашего партнера и опишите себя с его (ее) точки зрения. Отметьте, раздражается ли ваш партнер или ему нравится быть на вашем месте.

Обсудите вместе, правы ли вы в своем описании партнера.

## Упражнение "Я должен... ты должна..."

Возьмите каждый по большому листу бумаги и разделите его на четыре колонки. В каждой колонке напишите следующие фразы:

"Муж должен...", "Жена должна...", "Мать должна...", "Отец должен..."

Не размышляя и не обсуждая друг с другом, закончите каждую фразу, написав то, что первым приходит вам в голову по вопросу, как муж, жена, мать, отец должны вести себя по отношению к своему партнеру и детям. Вы можете также написать "не должен" ("не должна"), если вы об этом подумали. Закончив, обменяйтесь своими записями и обсудите то, что вы оба написали.

## Упражнение "Для меня важно..."

Это задание состоит из трех частей. В первых двух ответы расположите по степени убывания их важности. Вы можете скопировать их так, чтобы по отдельности выполнять задание, не зная ответы другого.

## Чего я хочу от отношений:

- 1) найти свою половину;
- 2) не быть одному (одной);
- 3) найти мужчину (женщину), чтобы иметь от него (нее) детей;

4) быть любимым (любимой);

5) быть всегда влюбленным и страстным;

6) чтобы обо мне заботились;

7) иметь хорошие сексуальные отношения;

8) построить дом (купить квартиру);

9) иметь друга на всю жизнь;

10) что-нибудь еще (укажите).

Я думаю, что в жизни важно:

1) любовные отношения;

2) карьера;

3) деньги;

4) окружающая обстановка (среда);

5) образование;

6) религия;

7) воспитание детей;

8) путешествия;

9) хобби и увлечения;

10) политика;

11) что-нибудь еще (укажите).

Меня злит (выбрать пять ответов):

1) глупость;

2) жестокость по отношению к детям (пожилым людям);

3) насилие или жестокость по отношению к женщинам;

4) загрязнение окружающей среды;

5) расовые вопросы;

6) политические вопросы;

7) отсутствие денег;

8) недостаток свободы;

9) когда мне указывают, что делать;

10) феминизм;

11) мужской шовинизм;

12) когда меня критикуют;

13) грубость;

14) терроризм;

15) нечестность супруга (супруги);

16) когда меня обманывают;

17) когда меня игнорируют (пренебрегают мною);

18) холодное обращение ко мне;

19) злое отношение ко мне.

Прочтите то, что вы выбрали, и обсудите ваш выбор.

Записала  
Юлия СМЕРНОВА.

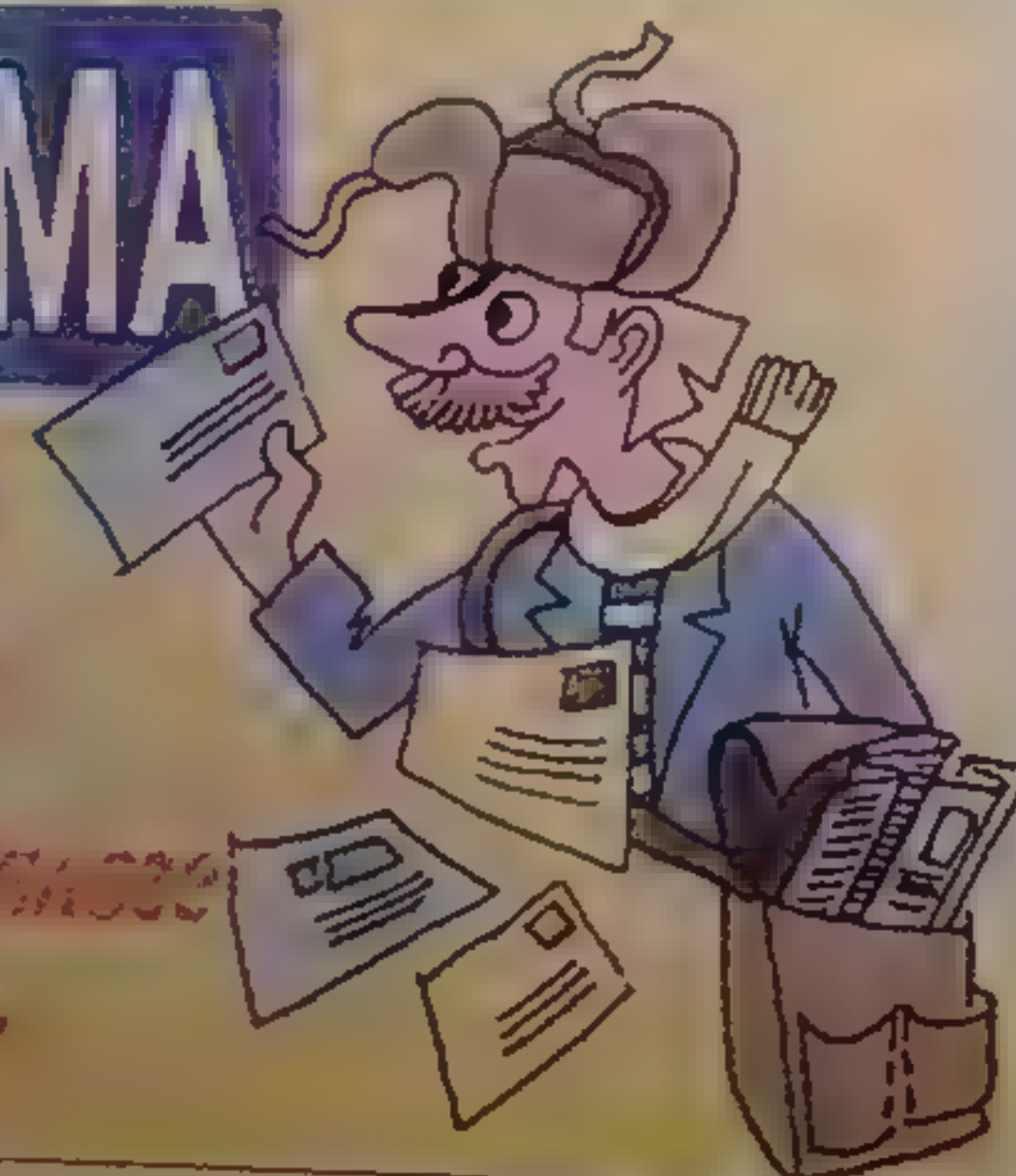
# ДРУГ ДОМА

Наш родничок

индекс - 34199

Соборная площадь

"Россиа Россия"





К так называемым курортным романам кто-то относится легко и радостно, а для кого-то они становятся самой настоящей трагедией. Почему?

- Мы познакомились с Кириллом в доме отдыха, - рассказывает Наталья, - я приехала туда с сестрой, а он отдыхал с другом. Сначала я и внимания на него не обратила - внешность у него так себе, ничего особенного. Собственно, встречаться начали моя сестренка и его приятель, а мы сначала просто ходили вместе за компанию. Общались как-то по-дружески, спокойно. Все изменил один-единственный медленный танец. Был чудесный теплый вечер, на дискотеке практически не было народу, и тут вдруг заиграли мою любимую песню. Я взяла Кирилла за руку и вышла в круг. И

до сих пор не нахожу себе места - какой же он негодяй! А я за него уже почти собралась замуж.

А вот еще одна история о курортном романе.

- Я сначала даже не хотела ехать на отдых, - рассказывает Галина, - как-то не было настроения. Но мой муж был весьма настойчив: поезжай да поезжай. Да и отношения у нас последнее время складывались далеко не лучшим образом, думала, уеду, а они из-за этого еще больше ухудшатся, отвыкнет он от меня. А потом все-таки решилась. Собралась как-то буквально в один день и махнула на море в гордом одиночестве. Первое время я даже боялась выходить из отеля - все парами приехали, семьями, а мне одной даже неудобно как-то было. Ну что я одна на танцы пойду?

чувствовала себя королевой. Это ощущение было для меня новым, странным, но очень приятным. Я так свылась с новой ролью что, вернувшись с отдыха, продолжала вести себя со своим мужем так же, как с Юрой на отдыхе. И что вы думаете? Наши отношения резко изменились в лучшую сторону, стали более нежными и теплыми. Я так благодарна моему курортному роману за новый опыт в отношениях с мужчинами и за то, что он помог изменить мою семейную жизнь.

Курортный роман - это особый тип взаимоотношения мужчины и женщины, у них есть свои плюсы и свои минусы. Во-первых, ни в коем случае нельзя их воспринимать серьезно, как это сделала Наталья. Они, как показывает

## ОРГАЗМ БЕЗ ОРГАЗМА

*Мой любимый старше меня на 12 лет (ему 42). При половом акте у него иногда не бывает эякуляции, но он уверяет, что ему хорошо, что он испытывает оргазм. Может ли такое быть?*

**Дарья Д. Кемеровская область.**

Очень трудно однозначно ответить на этот вопрос. С одной стороны, на сексуальность мужчины после 40-45 лет различные внешние факторы начинают оказывать все большее и большее влияние; ему даже при наличии эрекции и желания заняться сексом трудно сосредоточиться. Кровать скрипит, дети в соседней комнате то ли спят, то ли нет, лишняя рюмка водки, банальный насморк, в конце концов! Да еще мысль о том, как бы не ударить в грязь лицом перед молодой парт-

нершей. При этом оргазма он, естественно, не испытывает, а вот удовольствие, и немалое, вполне. В том числе и от того, что вам с ним хорошо.

Но может быть и не очень приятная штука - асперматизм. Причины - самые разные. От психосоматических (патологическая боязнь того, что женщина "залетит") до физиологических - заболевание мозга, поражение сосудов, последствия травм мошонки. В любом случае, если при оргазме или непосредственно перед ним мужчина испытывает боль или же эрекция пропадает перед самым оргазмом (эякуляцией), уговорите его показаться врачу-андрологу или урологу.

## "ГЛАВНАЯ" ТОЧКА

При петтинге (взаимных ласках) основная точка, на которую направлены ваши "старания", - клитор. При подобных ласках она испытывает оргазм. А строение ее половых

органов таково, что при сношении воздействия на клитор не происходит. Скорее всего, у нее выработан определенный тактильный стереотип: "отвечать" оргазмом на стимуляцию именно клитора. Попробуйте сменить позу, а лучше подберите такую, чтобы вы (или она сама) имели возможность продолжать ласкать клитор в процессе сношения.

Хотя настораживает ее фраза "скучно и неприятно". Возможно, дело не в физиологии, не в строении половых органов, а в какой-то психологической проблеме у девушки. Так что, если рекомендованная выше методика не поможет, стоит посетить врача-сексолога или психотерапевта.

## БОЛЬНО И СТРАШНО

*Мы с подругой хотели начать интимную жизнь, но у нас ничего не вышло. Она утверждает, что ей очень больно, а я даже не могу "войти"...*

плеву, естественно, причиняет боль. А может быть, дело в психике. Есть такая форма панимофобии, при которой сама мысль о половом контакте вызывает страх и мешает ему. В этом



АТТРИБУТ  
ОТДЫХА





вдруг со мной что-то случилось - я почувствовала на своей спине его горячие руки... и наши отношения резко изменились. С того момента я просто бредила им. Да и Кирилл так ухаживал за мной, так смотрел на меня, такие комплименты говорил... Мы провели вместе чудесных десять дней, я наконец-то поверила, что нашла мужчину своей мечты. К счастью, оказалось, что мы из одного города. Это не просто совпадение, это судьба, твердила я себе. Пришло время нашего отъезда, естественно, мы обменялись на прощание телефонами. Я еле дождалась того момента, когда Кирилл вернулся домой, и тут же бросилась ему звонить. Я думала, что он будет так же рад, как и я, но Кирилл весьма спокойно ответил, что он с удовольствием со мной встретится, но через недельку, когда разгребет свои дела. Я просто оторопела. Нужно ли говорить, что мы с ним так и не встретились? То он был занят, то болел, то не мог еще по каким-то причинам. Я просто с ума сходила от обиды и безнадежности. Через месяц я получила от него письмо. Он писал, что на отдыхе все было просто чудесно, но здесь, в городе, - совсем другое дело. Здесь у него другая жизнь, в которой мне нет места. Он извинялся и просил больше не звонить. С тех пор прошло почти два месяца, а я

Неловко. В общем, первые три дня просто просидела в номере у телевизора, выходила только для того, чтобы поесть. А потом все-таки решилась. Пошла прямо с утра на море, вечером - на развлекательную программу. Там и познакомилась с Юрой. Он оказался значительно моложе меня и тоже приехал отдыхать один (приятель в последний момент не смог). Я обрадовалась - будет хоть с кем словом перемолвиться.

Если честно, я всегда была против курортных романов, да и супругу своему ни разу не изменяла, а тут как-то все так быстро случилось... В общем, Юра фактически переселился ко мне в номер, и мы не расставались ни днем, ни ночью. Не могу сказать, что я влюбилась, но он был мне приятен и не переставал удивлять меня. Он был очень нежен, внимателен и заботлив до такой степени, что я даже и представить не могла. Я чувствовала себя желанной и любимой. Для меня это было совершенно новое ощущение, потому что мой супруг - человек достаточно жесткий, суровый и ненавидящий "телячьи нежности". Я сделала для себя интересное открытие: оказывается, с мужчиной можно общаться без напряжения, совершенно спокойно, как с подругой, и при этом не надо стараться быть хорошей, заслуживать его любовь. Тобой восхищаются просто так, за то, что ты есть. Я

жизнь, в 90 процентах случаев ничем не заканчиваются, то есть имеют очень короткую протяженность во времени и пространстве. Многие люди, а мужчины в особенности, воспринимают их как обязательный атрибут отдыха (ну положено на отдыхе ухаживать за женщинами и получать от этого удовольствие!), а не как прелюдию к свадьбе. И мы, женщины, должны это понимать и либо принимать правила игры, либо нет. Есть в этих романах что-то от "эффекта попутчика" - мы тоже порой открываем всю душу случайному попутчику, но почему-то прощаемся навсегда, а не становимся лучшими друзьями на всю жизнь. Но эти же романы приносят и пользу, порой являясь для женщины определенной психотерапией. Они действительно предоставляют женщинам новый опыт во взаимоотношениях с представителями сильного пола, позволяют расслабиться, почувствовать себя эффектной, красивой, желанной. Что, естественно, дает женщине огромный эмоциональный и физический заряд. Поэтому к ним стоит относиться только как к позитивному опыту и не требовать "любви до гроба". И тогда жизнь покажется вам еще более прекрасной и насыщенной.

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

чтобы вы (или она сама) имели возможность прервать клитор в процессе сношения. Хотя настораживает ее фраза "скучно и неприятно". Возможно, дело не в физиологии, не в строении половых органов, а в какой-то психологической проблеме у девушки. Так что, если рекомендованная выше методика не поможет, стоит посетить врача-сексолога или психотерапевта.

## БОЛЬНО И СТРАШНО

*Мы с подругой хотели начать интимную жизнь, но у нас ничего не вышло. Она твердит, что ей очень больно, а я даже не могу "войти"...*

**Алексей. Орел.**

Без осмотра гинеколога в данной ситуации сложно что-либо посоветовать. Дело может быть в том, что у вашей подруги чересчур толстая девственная плева, и вы никак не можете, как вы пишете, "войти". А воздействие на

плеву, естественно, причиняет боль. А может быть, дело в вагинизме. Есть такая форма интимфобии, при которой сама мысль о половом контакте вызывает страх, и мышцы влагалища рефлекторно сжимаются; попытки сексуального контакта при этом тоже могут вызвать боль.

А может быть, у подруги во влагалище какой-либо воспалительный процесс. Поэтому ей следует сходить к доктору, который и подскажет тактику лечения.

## С ПОПУХОМ НЕ ПОСПЕШИШЬ

Самое простое народное средство - привяжите на поясицу мужу лист лопуха за час-полтора до интимной близости. Можно пойти в аптеку и купить презервативы с анестезирующей смазкой. Еще один способ основан на рефлексотерапии. При приближении оргазма надо несколько раз ритмично нажать пальцем на точку, находящуюся посередине между мошонкой и заднепроходным отверстием - это отсрочит наступление оргазма. Или растягивайте прелюдию, насколько это возможно, пусть муж ласками, оральной и мануальной стимуляцией подведет вас к самому пику и только потом начинает фрикции.

*Мы живем в селе, где специальных семейных врачей нет. Подскажите, как сделать так, чтобы у мужа оргазм не наступал слишком быстро?*

**Лена.**  
**Пермская область.**

## ТОЛЬКО СВЕРХУ

Ответ прост - поэкспериментируйте с позициями. При разных позах происходит стимуляция разных зон женских половых органов. Если у вашей супруги "получается" в позиции "женщина сверху" - попытайтесь сохранить положение тел, но лежа на боку. Или пусть она лежит на спине, согнув ноги и плотно прижав колени к груди. Короче, экспериментируйте!

*После родов жена может достичь оргазма только в положении "всадницы". Но мне так не нравится, да и ей тоже - у нее болят колени. Как быть?*

**Дмитрий С-ОВ. Пенза.**

**Наталья ВИТТ,**  
сексолог.







Примерно так можно истолковать смысл статьи в американском журнале по вопросам психиатрии, в которой проследится прямая связь между депрессией и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Авторы публикации проанализировали результаты пяти исследований на эту тему и еще раз подчеркнули огромную роль положительных эмоций и общего состояния психики человека для борьбы с физическими недугами.

## ПЕЧАЛЬ - ПОДРУГА ИНФАРКТА

Физически здоровые люди рискуют стать больными-сердечниками, если находятся в состоянии длительной депрессии. Знайте - вероятность повторного инфаркта у людей, страдающих депрессией, в три раза выше, чем у тех, кто ей не подвержен, а смертность от вторичного инфаркта также в три раза выше в таких случаях по сравнению с пациентами со здоровой психикой.

Всегда считалось, что возникновению сердечных заболеваний способствуют в первую очередь высокое кровяное давление, повышенное содержание холестерина, диабет и избыточный вес. Теперь к этой же категории факторов риска относят и депрессию. Такой вывод сделан после наблюдений, обнаруживших аритмичность работы сердца у больных, страдающих от депрессии. Имейте в виду: частично способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний и то, что находящиеся в депрессивном состоянии пациенты не склонны менять свои жизненные привычки - придерживаться низкокалорийной диеты, заниматься физическими упражнениями, избегать стрессовых ситуаций, соблюдать предпи-

санное врачом медикаментозное лечение. Депрессия занимает в США среди болезней одно из ведущих мест. От нее страдают миллионы американцев, и положение в этой области грозит дальнейшим ухудшением. Помните - по данным Всемирной организации здравоохранения к 2020 году она займет второе место после сердечно-сосудистых заболеваний. Ее наиболее характерные признаки: охватывающие больного чувства печали, безнадежности, вины перед другими; утрата интереса к любимым прежде занятиям; потеря аппетита, усталость, мысли о самоубийстве; беспокойство и раздражительность.

К положительным явлениям авторы исследовательской статьи, призывающие уделить депрессии самое серьезное внимание, относят успехи психотерапии в ее излечении и появление новых, более эффективных, лекарственных средств.

Олег ПИВОВАРОВ.

## 5:0 В ВАШУ ПОЛЬЗУ

"Осень. Зима. Насморк. Грипп. Слякоть на улицах. Хрюканье в носу. Хрипы в горле. Неприятности на работе. Больничный. Дети. Пропуски занятий. Двойки. Старенькая бабушка. Домашний лазарет. Болеет не-когда. Все время на ногах. Вареные яйца. Мешочек с солью. Шипучие капли. Эффект никудышный. Госпо-капли. Как все надоело! Каков выход? Что делать?"

Стоп! Отвлечитесь хотя бы на минуту от бесконечных мрачных мыслей. Достойный выход есть. Имя ему - ФЕЯ. ФЕЯ (ПГГ-01 "Пра" и УТЛ-01 "ЕЛАТ") - самое эффективное безмедикаментозное средство лечения ринита, риносинусита, гайморита, фронтита, фарингита, ларингита и других ЛОР-заболеваний. ФЕЯ - это не имеющее аналогов тепловое устройство лечения придаточных пазух носа и гортани, единственное, разрешенное Минздравом к применению в домашних условиях. По сравнению со всеми остальными способами лечения насморка, гриппа и т.д. **ФЕЯ имеет целый ряд несомненных преимуществ:**

1. Высокий терапевтический эффект, особенно при лечении детей.
2. Резкое сокращение сроков лечения.
3. Доступность в любое время и высокая эффективность профилактических процедур, предотвращающая развитие болезни, особенно на ранних стадиях.
4. Простота применения, безопасность, надежность, дозированность, направленность и



равномерность теплового воздействия, отсутствие побочных эффектов при проведении процедур, что дает возможность проведения их самостоятельно в домашних условиях.

5. Резкое уменьшение, а в перспективе и полный отказ от применения лекарственных средств.

Итак, **5:0 в Вашу пользу.** А значит, ответ на вопрос "Что делать?" очевиден. Нужно купить ФЕЮ, которая по цене сопоставима с 1-2 курсами лечения гриппа, а прослужит верой и правдой всей семье не менее пяти лет.

За консультацией и по приобретению обращайтесь на завод, в аптеки, магазины "Медтехника", к лечащему врачу. Адрес завода: 391351, Рязанская обл., г. Елатьма, Елатомский приборный завод, заказ **8954**. Стоимость устройства ФЕЯ (ПГГ-01 "Пра") с учетом пересылки около 650 рублей. Усовершенствованный вариант устройства ФЕЯ (УТЛ-01 "ЕЛАТ") дороже - около 980 рублей. Гарантия 1 год. Тел. для справок и консультаций (09131) 2-04-57, 4-38-29, Москва 253-78-00 [www.elamed.com](http://www.elamed.com) [epz@elat.ryazan.su](mailto:epz@elat.ryazan.su)

Лицензия Минздрава № 42/2001-0675-0479. Продукция сертифицирована.

Пишите, звоните - специалисты завода обязательно ответят на все Ваши вопросы и вышлют дополнительную информацию. Елатомский приборный завод - Все для здоровья. Здоровье для Вас.

Польские диетологи разработали любопытную схему, позволяющую любому человеку есть все, что ему заблагорассудится, и при этом не набирать лишнего веса. Для этого надо только потребленные калории сжечь тем или иным абсолютно бесплатным

## ПРОТИВОВЕС КАЛОРИЯМ



Расскажите о варикозе нижних конечностей.

В. КРИВОШАПКИНА.  
с. Мухоршибирь,  
Бурятия.

МЕШОТЧАТЫ



**Польские диетологи разработали любопытную схему, позволяющую любому человеку есть все, что ему заблагорассудится, и при этом не набирать лишнего веса. Для этого надо только потребленные калории сжечь тем или иным абсолютно бесплатным способом без применения химических препаратов, которые к тому же оказывают и неблагоприятное побочное воздействие на организм.**

Например, если вы выпили чашку бульона (мясного или куриного), то вы потребили 10 калорий. И чтобы это компенсировать, достаточно 20-минутной прогулки.

Конфета-карамель содержит 20 калорий. Чтобы их сжечь, потребуется 15 минут заниматься гимнастикой.

Хрустящий хлебец содержит 40 калорий - бег трусцой в течение 8 минут.

Чашка кофе или чашка чая с сахаром - 45 калорий - 20 минут игры в бадминтон.

Яблоко средней величины содержит 65 калорий - 12 минут плавания.

Яйцо - 85 калорий - 9 минут игры в футбол.

Стакан пива - 95 калорий -

6 минут упражнений со скакалкой.

Ломоть серого хлеба - 100 калорий - 25 минут игры в пинг-понг.

Бокал сухого белого вина - 105 калорий - 30 минут езды на велосипеде.

Стакан виноградного сока - 110 калорий - 24 минуты гимнастики.

Рюмка коньяка - 120 калорий - 50 минут игры в настольный теннис.

Порция взбитых сливок - 150 калорий - 65 минут занятий гимнастикой.

Бутерброд с сыром без мас-

ла - 150 калорий - 25 минут игры в большой теннис.

Порция отварного картофеля - 170 калорий - 45 минут танцев.

Свинная отбивная - 180 калорий - 50 минут занятий домашней уборкой.

Пригоршня жареного арахиса - 190 калорий - 50 минут малярных работ.

Бутерброд с ветчиной - 205 калорий - 80 минут пешего туризма (совет: отправляйтесь в путь натошак, через 40 минут присаживайтесь на лавочку или траву, съешьте свой бутерброд и возвращайтесь тем же путем).

Бутылка пива - 235 калорий - 35 минут бега трусцой.

Кусок торта типа "Наполеон" - 290 калорий - 60 минут занятий гимнастикой.

Порция жареного картофеля - 330 калорий - 40 минут игры в футбол.

Пол-литра молока - 330 калорий - 35 минут занятий борьбой дзюдо.

Порция зеленого горошка - 350 калорий - 50 минут пилки дров.

Порция сосисок - 375 калорий - 50 минут игры в большой теннис.

Порция мороженого с фруктами, сливками и печеньем - 440 калорий - 62 минуты уборки снега.



## ПРОТИВОВЕС КАЛОРИЯМ

## ВЫРУЧИТ СУПИНАТОР

Год назад я сломал ногу. Все зажило, я хожу нормально, но появилась мозоль там, где до перелома ее не было. Она болит при ходьбе. Я ее снимаю салиподом, но через месяц она снова нарастает. Что делать?

**Андрей ПЕРЕВОЗЧИКОВ. Тула.**

Мой учитель, старый врач-травматолог, любил говорить: "Как бы доктор ни старался, лучше папы с мамой он не сработает". Иными словами, достаточно смещения сращиваемых поверхностей на долю миллиметра - и изменяются опорные точки стопы. Отсюда - повышенная нагрузка на зоны стопы, не предназначенные для этого. И как следствие - мозоль, или натоптыш. Вам следует обратиться к врачу-подологу или хирургу. Возможно, он порекомендует вам супинатор (вкладыш в ботинок) той или иной формы, и ваша проблема будет решена. А для уничтожения мозоли можете пользоваться препаратом "Салипод" - он хоть и дороже, зато эффективнее.

**Роман ВОРОНКОВ, врач-травматолог.**

Расскажите о варикозе нижних конечностей.

**В. КРИВОШАПКИНА.**  
с. Мухоршибирь,  
Бурятия.

## МЕШОТЧАТЫЕ ВЕНЫ

Слово "варикоз" можно перевести на русский как "мешотчатый". Именно форму мешков напоминали древним врачам вылезающие венозные узлы на ногах. Варикозное расширение вен нижних конечностей в той или иной степени встречается у каждой четвертой женщины. Причин, приводящих к развитию заболевания, много: ожирение, длительное пребывание на ногах, беременность и другие факторы. Несомненно, большую роль играет врожденная предрасположенность. На первых стадиях заболевания обычно никаких жалоб, кроме как на наличие варикозных узлов, нет. Затем появляются утомляемость, чувство тяжести в ногах, распухание, отеки, судороги в икроножных мышцах. Со временем на внутренней поверхности голени появляются потемнение кожи и язвы.

Для профилактики варикозного расширения вен нижних конечностей или с целью стабилизации процесса наиболее действенным методом считается ношение эластических чулок. Таблетки здесь практически бесполезны. Лечится варикозное расширение либо операцией, либо склерозированием вен. Выбор метода лечения зависит от распространенности и стадии заболевания. Чем раньше начато лечение, тем оно более эффективно и косметически благоприятно.

**Аркадий РОЗУМНЫЙ,**  
врач, кандидат  
медицинских наук.

Бутылка красного вина - 550 калорий - 70 минут бега на лыжах.

Гуляш с макаронами - 570 калорий - 55 минут единоборства на ковре по греко-римской борьбе.

Шницель с картофелем и овощами - 625 калорий - 25-километровый поход за 3,5 часа.

Половина жареного цыпленка с картофелем - 810 калорий - 2 часа гребли на байдарке или каноэ.

2 бутерброда с маслом + 2 чашки кофе с молоком и сахаром - 900 калорий - 2,5 часа бега на коньках.

Порция жирной грудинки - 950 калорий - оклейка стен обоями в течение 5 часов.

Специалисты обращают внимание на то, что физические упражнения взаимозаменяемы. То есть не хочешь клеить обои - играй соответствующее время в футбол. А время это легко подсчитывается с помощью карманного калькулятора или просто с помощью листа бумаги и карандаша.

Только вот вопрос: много ли любителей вкусно и сытно поесть согласятся таким образом компенсировать удовольствие от вкушения разносолов?

**Ольга ФУРЦОВА.**





## ДРУГУ-КУРИЛЬЩИКУ

**Дорогой друг! Я не раз видел тебя с сигаретой во рту, замечал, как ты смачно затягиваешься дымом. А знаешь ли ты, что, если курильщику поставить пиявку, она погибнет от содержащегося в его крови никотина?**

ему до преклонного возраста удалось сохранить молодость духа, бодрость, жизнерадостность и неиссякаемую энергию. Эти слова великого ученого актуальны и сегодня.

Хочу привести запоминающийся

Вот, дорогой дружище, какая информация для размышления. Это как узелки на память. Если бы люди меньше курили, то и аварий на транспорте было бы меньше, и леса, поля, квартиры не воспламенялись бы от непогашенных окурков. Да и чище кругом было бы. А то, посмотри, сколько мусора оставляют курильщики после себя. Тут и спички, окурки, пачки от сигарет. Когда ты куришь, то не думаешь об окружающих. Ведь половина никотина уходит в воздух, и соседи тоже поневоле "курят". Получается, что курящим - яд, окружающим - пытка. Так давай же дышать чистым воздухом!

Говорят, один курит - весь дом болеет. Но ты не всегда вспоминаешь эту хорошую пословицу. И напрасно. Пассивное курение таит в себе такую же смертельную опасность для здоровья человека, как и непосредственное курение. Не случайно на Европейской конференции по проблемам политики в области потребления табака была принята хартия, в которой, в частности, записано, что "право на свежий воздух, не загрязненный табачным дымом, есть неотъемлемая часть права человека на здоровье и на жизнь".

Я думаю, дорогой мой друг, ты не обидишься на меня за критику, воспримешь все правильно. Сам подумай, что толку от курения - одни неприятности. Не зря говорят: дело - табак. Он даже моль убивает. Так что

плюнь на свою сигарету, выбрось последнюю пачку - береги здоровье!

Специалисты советуют: если захотелось закурить, прими холодный душ. Или попробуй одно из перечисленных ниже средств - какое-нибудь из них обязательно поможет.

Повторяй: "Мне так нравится не курить!" Выпей стакан воды, фруктового сока или молока. Съешь морковь или что-нибудь другое из овощей. Выполни любые упражнения, которые позволяют расслабиться. Посчитай обратным счетом от 300 до 1. А лучше займись любимым делом.

Трудно будет - обратись к специалистам. Они помогут психотерапией, гипнозом, иглоукалыванием, аутотренингом... Знаешь ли ты, что только в США каждый год бросают курить два миллиона человек! Сегодня во многих странах курить не просто не престижно, но и стыдно. В наши дни человек с сигаретой в общественном месте уже выглядит нелепо! Сегодня курить дорого, хлопотно и, главное, опасно! Медики установили, что никотин способствует развитию онкологических заболеваний. Так что будет здорово, если ты решишь "завязать" с курением.

Рад тебя видеть цветущим и здоровым, без привычной сигареты во рту.

**Давно бросивший курить  
Анатолий САФОНОВ.**

Приведу еще примеры. Подопытных кроликов однажды в течение 180 дней окуривали табачным дымом - не осталось ни одного живого. Мышей помещали в стеклянный сосуд, содержащий табачный дым, и те отправлялись на тот свет. Так что не сладкая жизнь у заядлых курильщиков. У тебя бывает бессонница, мучает кашель, дают знать приступы головной боли. А во всем виновата злополучная сигарета.

Посмотри на себя в зеркало. От курения у тебя пожелтели губы и пальцы, лицо стало бледным и превратилось в перламутро-серое. И опять тут виноват злодей-табак. А запах? И это еще не все. Подумай о своем потомстве. Ведь им может наступить и та же участь.

некурящие. Поклонники никотина обычно более нервны и посему более склонны к семейным ссорам.

Так что подумай, дорогой друг, о своей подруге жизни, не окутывай ее табачным облаком и береги свои нервные клетки. Вот ты сейчас, возможно, снова захочешь взять очередную сигарету, но посчитай, сколько денег - особенно при теперешней дороговизне на импортные сигареты - в буквальном смысле идет на ветер. Да за эти прокуренные деньги можно было компьютер или мотоцикл купить, а через несколько лет - и машину! Вот так, считай, почти месяц в году ты работаешь бесплатно: на табак уходит почти вся месячная зарплата.

Самое главное, что может помочь избавиться от курения, - это настойчивость, упорство, сила воли и твердое желание

эпизод из автобиографической повести Василия Шукшина "Из детских лет Ивана Попова". Отчим выговаривает захваченному врасплох юному курильщику: "Я вижу, что курил. Дурак ты дурак, Ванька. Кому хуже-то сделаешь? Мне, что ли?.. Зачем ты куришь, дурачок, с таких лет? Ведь это же сколько никотину скопится за целую жизнь! Ты только подумай, голова садовая".

Какая горькая правда упреком звучит в этих словах! И неужели после этого тебе снова захочется полезть в карман за очередной сигаретой?

Тебе, друг мой, также полезно знать, что такие известные спортсмены, как Пеле, Пономин, Ботвинник, Карпов, никогда не курили. Курение - в спорте не помощник.

**ИЗБЕЖИ ЗАВИСИМОСТИ**

залейте стаканом воды (200 мл)



дают знать приступы головной боли. А во всем виновата эта получная сигарета. Посмотри на себя в зеркало. От курения у тебя пожелтели зубы и пальцы, лицо стало бледным и превратилось в пепельно-серое. И опять тут виновен злодей-табак. А запах? Но и это еще не все. Подумай о своем потомстве. Ведь импотенция может наступить и из-за чрезмерного курения. Однако потенция полностью восстанавливается, если курильщики бросают дымить. У женщин курение тоже снижает половое желание. Английский профессор Даниэль Эйсенк исследовал поведение курящих в семейной жизни. Он констатировал, что курящие значительно чаще разводятся, чем

дадут знать приступы головной боли. А во всем виновата эта получная сигарета. Посмотри на себя в зеркало. От курения у тебя пожелтели зубы и пальцы, лицо стало бледным и превратилось в пепельно-серое. И опять тут виновен злодей-табак. А запах? Но и это еще не все. Подумай о своем потомстве. Ведь импотенция может наступить и из-за чрезмерного курения. Однако потенция полностью восстанавливается, если курильщики бросают дымить. У женщин курение тоже снижает половое желание. Английский профессор Даниэль Эйсенк исследовал поведение курящих в семейной жизни. Он констатировал, что курящие значительно чаще разводятся, чем

Самое главное, что может помочь избавиться от курения, - это настойчивость, упорство, сила воли и твердое желание навсегда отказаться от пагубной привычки. "Не расстраивайте сердце огорчением, не отравляйте себя табачным зельем, и вы проживете столько, сколько Тициан" (то есть 99 лет. - Авт.), - так ответил академик Павлов, когда его спросили, как

скоплено. Сегодня курить дорого, хлопотно и, главное, опасно! Медики установили, что никотин способствует развитию онкологических заболеваний. Так что будет здорово, если ты решишь "заняться" с курением.

Какая горькая правда упреком звучит в этих словах! И неужели после этого тебе снова захочется полезть в карман за очередной сигаретой?

Тебе, друг мой, также полезно знать, что такие известные спортсмены, как Пеле, По-недельник, Ботвинник, Карпов, никогда не курили. Курение - в спорте не помощник.

бака была принята хартия, в которой, в частности, записано, что "право на свежий воздух, не загрязненный табачным дымом, есть неотъемлемая часть права человека на здоровье и на жизнь".

Я думаю, дорогой мой друг, ты не обидишься на меня за критику, воспримешь все правильно. Сам подумай, что толку от курения - одни неприятности. Не зря говорят: дело - табак. Он даже моль убивает. Так что

нелепо. Сегодня курить дорого, хлопотно и, главное, опасно! Медики установили, что никотин способствует развитию онкологических заболеваний. Так что будет здорово, если ты решишь "заняться" с курением.

Рад тебя видеть цветущим и здоровым, без привычной сигареты во рту.

**Давно бросивший курить  
Анатолий САФОНОВ.**

## "ЗЕЛЕНЫЙ ЗМИЙ" ПОЛЫНЬ НЕ ЛЮБИТ

**Пьянство (алкоголизм) - вещь страшная. Из-за этой напасти тысячи здоровых и сильных мужчин выбиты их колеи нормальной жизни, а их матери и жены страдают и льют слезы. Но бороться с этим злом можно и нужно.**

Лечить человека от пьянства (алкоголизма) можно как без ведома человека (он даже не будет знать о том, что его лечат), так и с его ведома и согласия. Первый метод применяется тогда, когда пьющий себя алкоголиком не считает и лечиться не хочет. Второй метод применяется, когда он бросить пить хочет, но не может.

Лечение алкоголизма без ведома человека производится с помощью корня травы копытень европейский. Рецепт такой. Одну столовую ложку корня копытня залейте стаканом (200 г) воды, поставьте на огонь, доведите до кипения, кипятите на малом огне 1-2 минуты, снимите с огня, настаивайте час, процедите, корень копытня удалите, отвар храните в холодильнике, но не более недели.

Лечение заключается в следующем. В стакан (200 г) водки незаметно подмешивайте столовую ложку отвара (или сразу в бутылку 0,5 л влейте 2,5 ложки отвара). Когда человек выпьет эту водку, у него через какое-то время (у всех по-разному) начнется тошнота, пере-

ходящая в рвоту. В первый раз он решит, что выпил некачественную водку (или самогон) и его вырвало из-за этого. Но когда рвота повторится и во второй, и в третий раз, то после этого пить уже не захочется. То есть после нескольких таких "употреблений" на спиртное вырабатывается рвотный рефлекс. Этого человека будет тошнить от одного только вида и запаха водки, и рвоту будет вызывать даже та водка, в которую отвар корня копытня не добавлялся. Понятие "водка" в его сознании свяжется с понятиями "рвота, отвращение". И тогда в вашу и его жизнь придут долгожданная радость и счастье.

Если человек хочет сам бросить пить (пусть совсем немного, но хочет), то для этого рекомендуется пролечиться сбором из полыни горькой и тимьяна ползучего (чабреца). Этот сбор нейтрализует алкогольную зависимость и ослабляет тягу к спиртному. Состав сбора такой: на одну часть полыни - четыре части тимьяна. Столовую ложку (без верха) этого сбора трав

залейте стаканом воды (200 г), кипятите на малом огне 1-2 минуты, настаивайте полчаса, процедите, пейте по трети стакана три раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - месяц. Не рекомендуется при серьезных заболеваниях печени и почек. Главный вопрос: где взять эти травы? Во-первых, их можно собрать самостоятельно. Если вы не знаете, как эти травы выглядят, возьмите в библиотеке книги с изображениями лекарственных трав. Во-вторых, их можно попытаться купить в аптеке или у травников. И в-третьих, эти травы могу выслать вам я.

**Мой адрес: 352909, Краснодарский край, г. Армавир-9, а/я 5, Головкову Александру Владимировичу. В свое письмо вкладывайте для ответа конверт с обратным адресом. Буду рад помочь.**

**Александр ГОЛОВКОВ,  
народный  
целитель-травник.**

### Таблетки для глаз

## ОКОВИТ С КЛЮКВОЙ

Уникальная формула препарата "Оковит с клюквой" специально разработана для людей с нестабильным сахаром и больных сахарным диабетом. Мягко корректируя количество глюкозы, "Оковит с клюквой" надежно защищает органы зрения от поражения при сахарном диабете.

- ✓ Снимает усталость глаз
  - ✓ Нейтрализует вредное воздействие электромагнитных излучений (телевизор, компьютер, высокая солнечная активность и др.)
  - ✓ Восстанавливает цветовосприятие
- СПРАШИВАЙТЕ  
В АПТЕКАХ!**

Телефоны в Москве:  
(095) 786-34-00, 258-50-20,  
128-66-58, 128-58-11, 444-17-11  
Телефон в СПб (812) 310-14-49  
Консультации специалиста  
по телефону (095) 959-94-93  
[www.fitora.ru](http://www.fitora.ru)

**ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ РЕКЛАМНОГО  
ОБЪЯВЛЕНИЯ ПРИ ЗАКАЗЕ  
ПО ПОЧТЕ - СКИДКА 5%!**

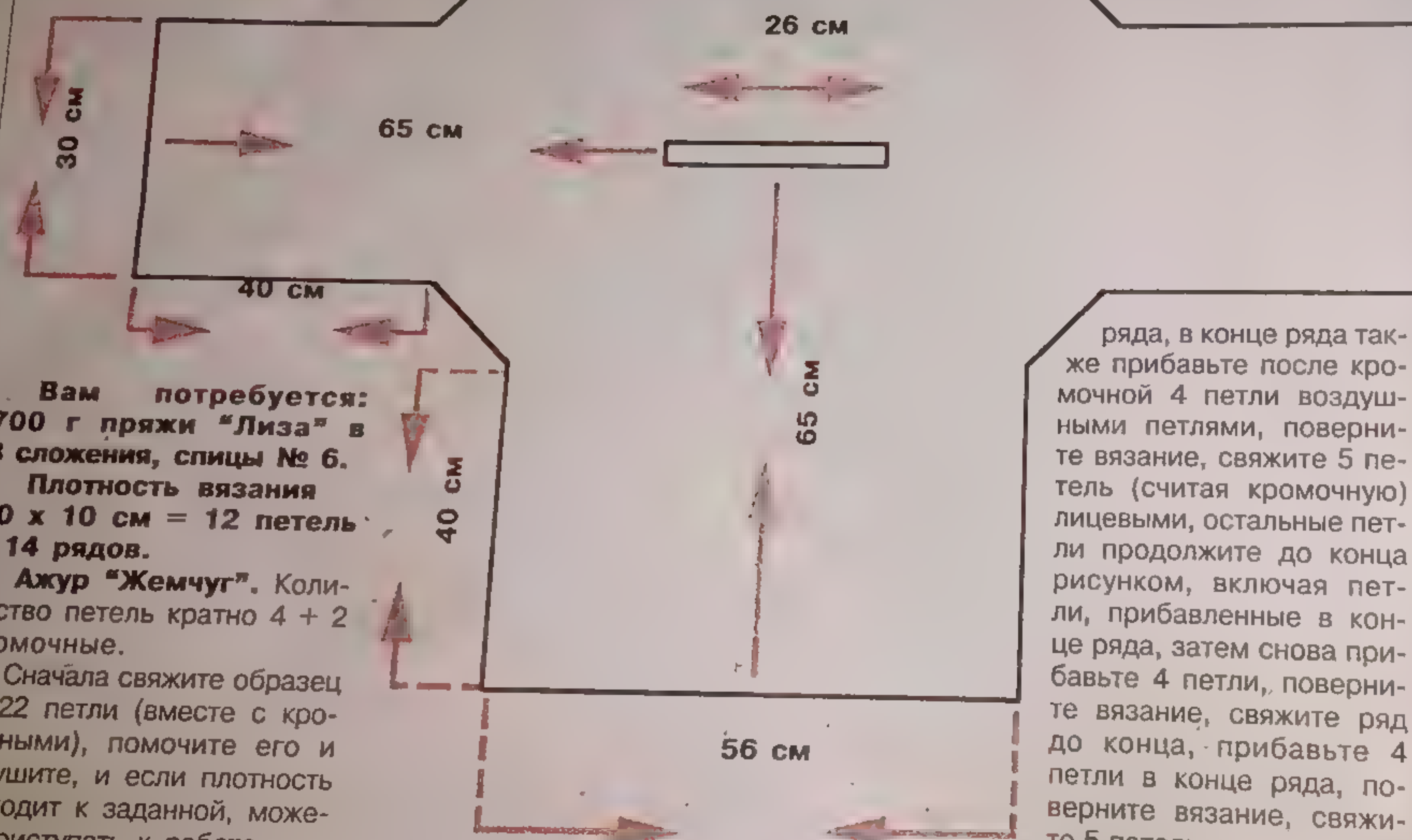




# БЕЛЫЙ ПУШИСТЫЙ СВИТЕР



швов. Наберите 66 петель и вяжите по рисунку полотно высотой 40 см, затем в конце ряда после кромочной воздушными петлями прибавьте 4 петли, поверните вязание, первую петлю провяжите лицевой, остальные петли вяжите изнаночными до конца



Вам потребуется:  
700 г пряжи "Лиза" в 3 сложения, спицы № 6.  
Плотность вязания  
10 x 10 см = 12 петель  
x 14 рядов.

Ажур "Жемчуг". Количество петель кратно 4 + 2 кромочные.

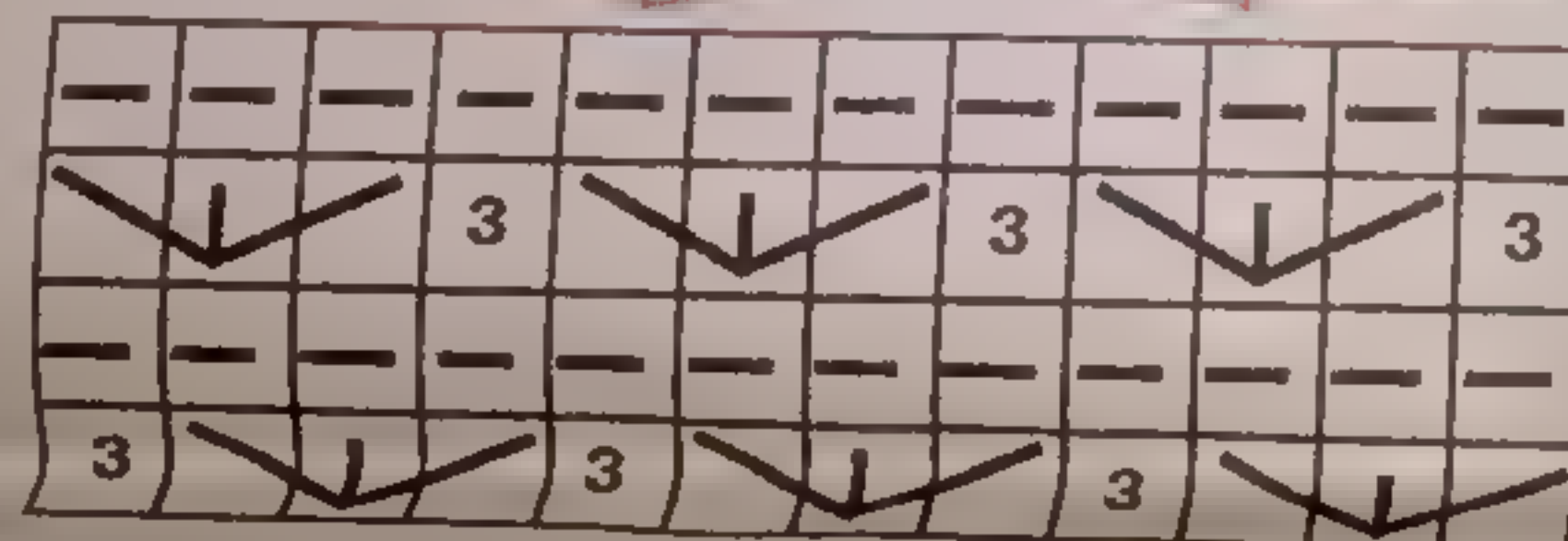
Сначала свяжите образец на 22 петли (вместе с кромочными), помочите его и высушите, и если плотность подходит к заданной, можете приступать к работе.

1-й ряд - кромочная, \*3 вместе изнаночной, из 1 петли вывязать 3 петли: 1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая\*, повторять от \*, кромочная.

2-й ряд и все четные ряды - изнаночные петли.

3-й ряд - кромочная, \*из 1 петли сделать 3 петли, как в первом ряду, 3 петли вместе изнаночной\*, кромочная.

Повторять с 1-го ряда. Рисунок получается на изнаночной стороне работы.



— - - - - изнаночная

3 - из одной петли связать 3 петли: 1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая

3 - 3 вместе изнаночной

ряда, в конце ряда также прибавьте после кромочной 4 петли воздушными петлями, поверните вязание, свяжите 5 петель (считая кромочную) лицевыми, остальные петли продолжите до конца рисунком, включая петли, прибавленные в конце ряда, затем снова прибавьте 4 петли, поверните вязание, свяжите ряд до конца, прибавьте 4 петли в конце ряда, поверните вязание, свяжите 5 петель лицевыми, а 4 петли, которые прибавили в предыдущем ряду, вяжите, включая их в рисунок. Продолжайте прибавлять по 4 петли в конце каждого ряда 4 раза, то есть по 16 петель с каждой стороны. Затем прибавьте в конце ряда сразу 48 петель, поверните вязание, провяжите ряд, в конце ряда прибавьте 48 петель с другой стороны. В результате

полученно прибавленные + по 48 с каждой стороны). Здесь очень важно не сбиться в рисунок. Продолжайте вязать 194 петли высотой 15 см (считайте по кромочным петлям края рукава). Затем по лицевой стороне вязания закройте 32 петли в центре, продолжите ряд до конца, поверните вязание, свяжите следующий ряд до места, где закрывали петли, и наберите 32

затем сделайте убавления петель для скосов симметрично прибавкам, то есть сначала по 48 петель с каждой стороны, а затем 4 раза по 4 петли с каждой стороны. Оставшиеся 66 петель довяжите прямо 40 см, закройте петли.

Сделайте боковые швы, оставляя разрезы 10 см. Дополнительной обработки ворота и края рукавов не требуется, если работа выполнена





подходит к заданной, можете приступать к работе.

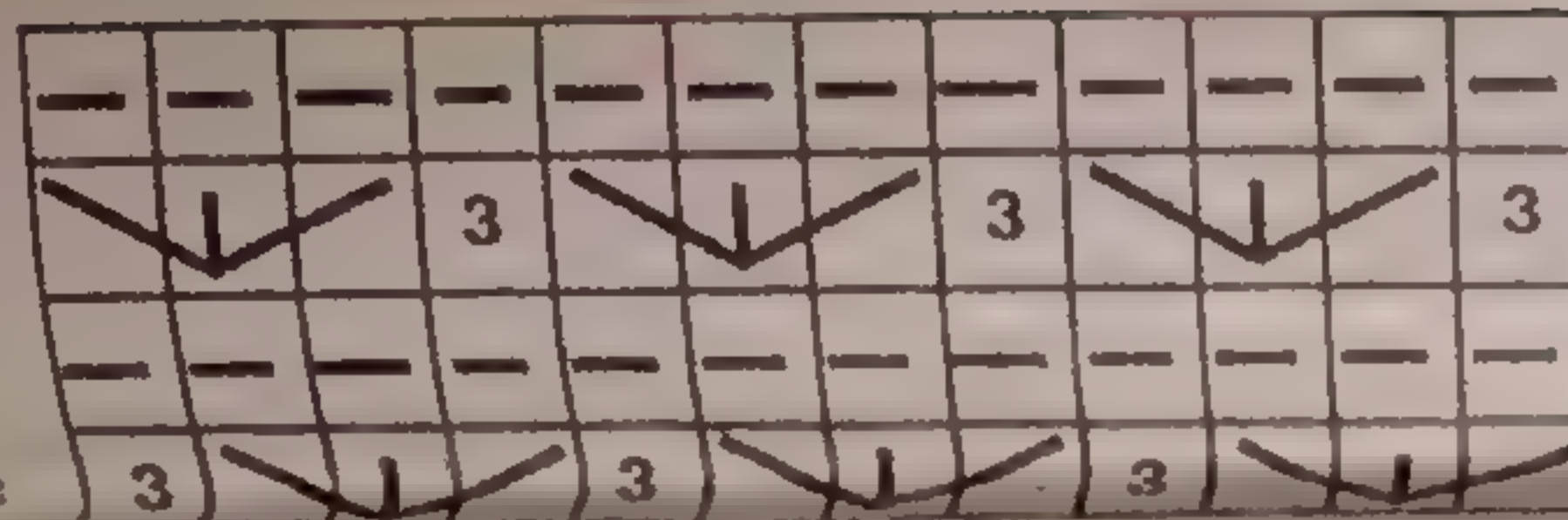
1-й ряд - кромочная, \*3 вместе изнаночной, из 1 петли вывязать 3 петли: 1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая\*, повторять от \*, кромочная.

2-й ряд и все четные ряды - изнаночные петли.

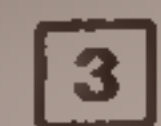
3-й ряд - кромочная, \*из 1 петли сделать 3 петли, как в первом ряду, 3 петли вместе изнаночной\*, кромочная. Повторять с 1-го ряда.

Рисунок получается на изнаночной стороне работы.

Свитер вяжется цельнокроенным, без плечевых



- изнаночная



- из одной петли связать 3 петли: 1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая



- 3 вместе изнаночной

петли, которые прибавили в предыдущем ряду, вяжите, включая их в рисунок. Продолжайте прибавлять по 4 петли в конце каждого ряда 4 раза, то есть по 16 петель с каждой стороны. Затем прибавьте в конце ряда сразу 48 петель, поверните вязание, провяжите ряд, в конце ряда прибавьте 48 петель с другой стороны. В результате у вас на спице получится 194 петли (66 первоначальных + 32 посте-

пенно прибавленные + по 48 с каждой стороны). Здесь очень важно не сбиться в рисунок. Продолжайте вязать 194 петли высотой 15 см (считайте по рукаву). Затем по лицевой стороне вязания закройте 32 петли в центре, продолжите ряд до конца, поверните вязание, свяжите следующий ряд до места, где закрывали петли, и наберите 32 воздушные петли, продолжите вязание до конца ряда. Вяжите 194 петли еще 15 см,

затем сделайте убавления петель для скосов симметрично прибавкам, то есть сначала по 48 петель с каждой стороны, а затем 4 раза по 4 петли с каждой стороны. Когда останется 66 петель довяжите прямо 40 см, закройте петли.

Сделайте боковые швы, оставляя разрезы 10 см. Дополнительной обработки ворота и края рукавов не требуется, если работа выполнена аккуратно. По желанию можете обработать края крючком столбиками без накида.

## ШАПОЧКА ВАМ К ЛИЦУ

Набрать болгарским набором 62 петли на спицы № 6.

Связать нулевой ряд изнаночными.

1-й ряд - кромочная, \*1 изнаночная, 4 лицевые, 2 изнаночные, 2 лицевые, 1 изнаночная\*, кромочная.

2-й ряд - кромочная, \*1 лицевая, 2 изнаночные, 2 лицевые, 4 изнаночные, 1 лицевая\*, кромочная.

3-й ряд - кромочная, \*1 изнаночная, 4 лицевые, 2 изнаночные, обхват 2 пе-

тель: вытянуть рабочую нить за двумя петлями на левой спице и связать ее на весу лицевой. Затем переснять 2 обхватенные петли на правую спицу.левой спицей перед петлями подцепить удлиненную петлю и накинуть ее на 2 обхватенные петли, 1 изнаночная\*, кромочная.

4-й ряд - кромочная, \*1 лицевая, 2 изнаночные, 2 лицевые, 4 изнаночные, 1 лицевая\*, кромочная.



5-й ряд - кромочная, \*1 изнаночная, 4 лицевые, 2 изнаночные, 2 лицевые, 1 изнаночная\*, кромочная.

6-й ряд - кромочная, \*1 лицевая, 2 изнаночные, 2 лицевые, 4 изнаночные, 1 лицевая\*, кромочная.

7-й ряд - повтор с 1-го ряда. Вязать 26 рядов.

**Внимание!** Обхватывающие петли делать в 3, 7, 11, 15-м и так далее рядах, то есть через лицевой ряд.

Убавления макушки.

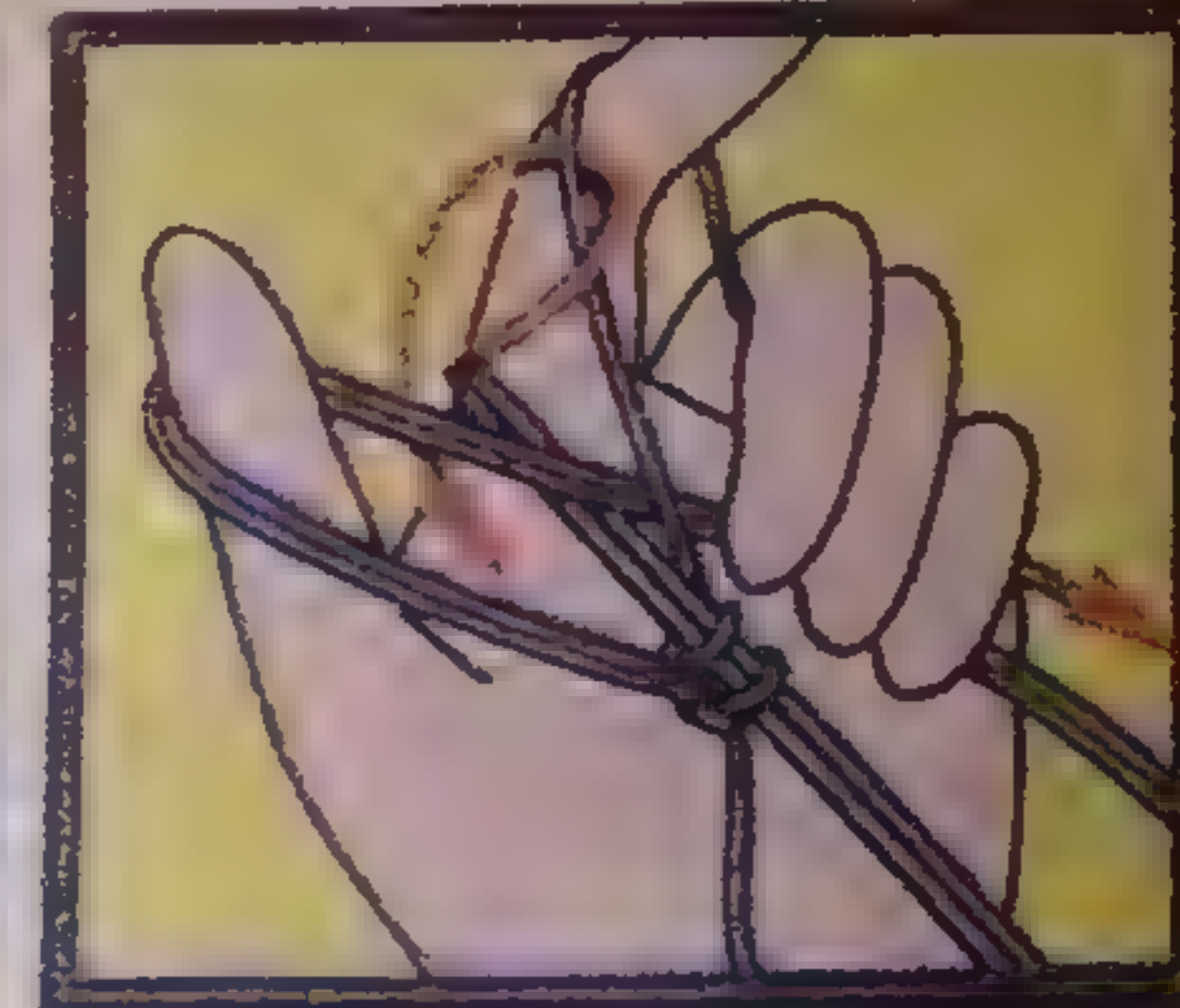
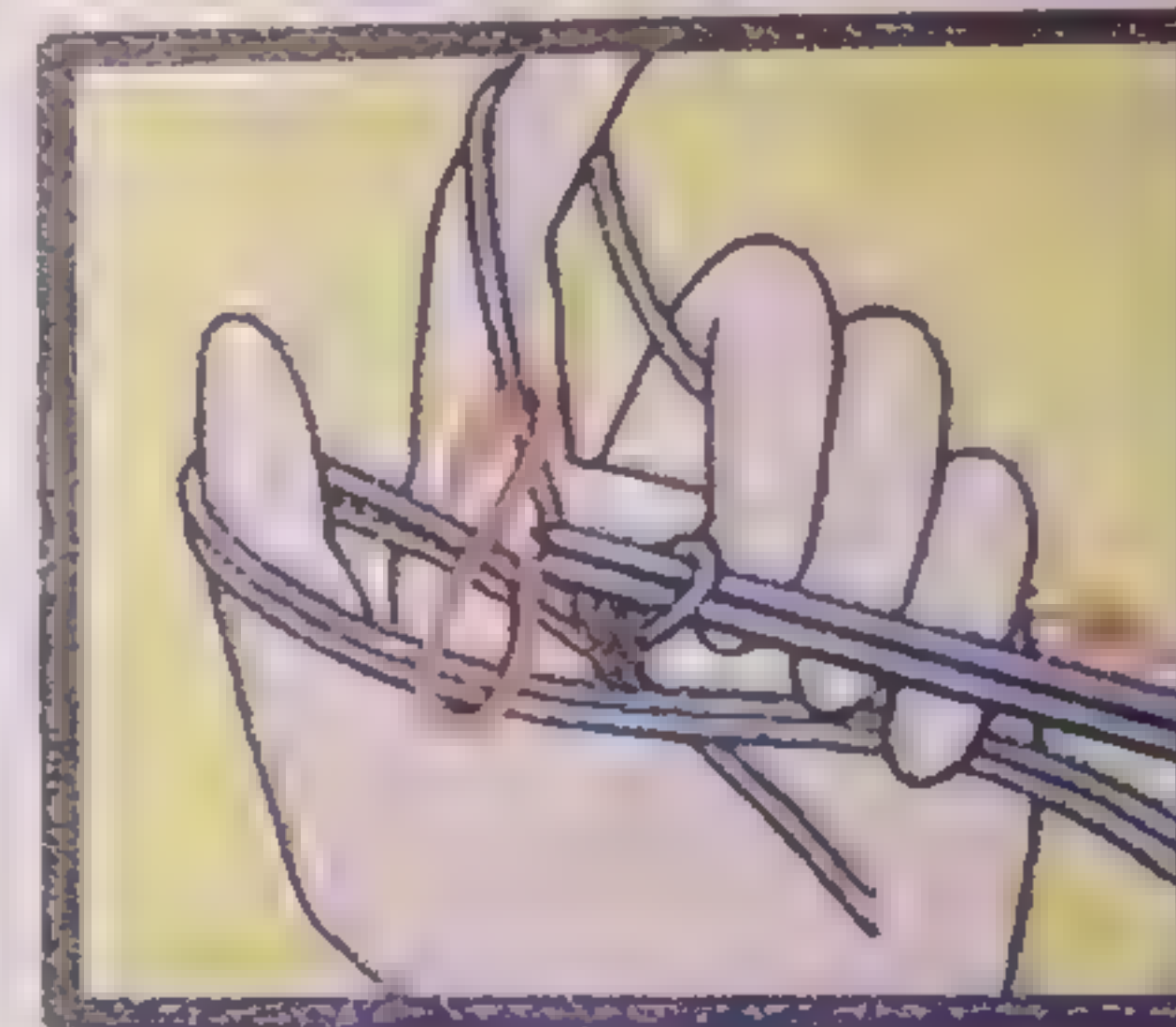
27-й ряд - кромочная, 1 изнаночная, 4 лицевые, 2 вместе изнаночной, 2 лицевые, 2 вместе изнаночной и так далее сокращать только изнаночные дорожки, в конце ряда оставить перед кромочной 1 изнаночную, кромочная.

Изнаночные ряды вязать по рисунку.

29-й ряд - кромочная, 1 изнаночная, 2 вместе изнаночной - 2 раза, 1 изнаночная, 2 лицевые, 2 вместе изнаночной - 3 раза и так далее сокращать только платочные дорожки, в конце ряда оставить 1 изнаночную, кромочная.

31-й ряд - кромочная, 1 изнаночная, \*3 вместе изнаночной, 2 вместе лицевой\*. Повторять от \*, в конце ряда 1 изнаночная, кромочная. Связать 32-й ряд, переснять все петли на рабочую нить с иглой и сшить.

Людмила ОЛЕЙНИК.



## БОЛГАРСКИЙ НАБОР

Наберите одну петлю, как обычно, на две спицы, оставляя свободный конец в 2 раза длиннее. Сложите его

пополам и набросьте на большой палец, а нить от клубка на указательный палец, как для обычного набора. Наберите одну петлю. Затем большим пальцем подхватите

двойную нить справа налево (снизу вверх), вставьте правую спицу под двойную нить на ладони и наберите следующую

петлю. Далее набирайте петли, меняя расположение большого пальца: сначала слева направо (сверху вниз) под

двойную нить, затем справа налево, при этом нить от клубка на указательном пальце остается неизменной. Таким образом на спицах образуется ряд из одинарной нити, и петли

ложатся парами. Первый ряд свяжите изнаночными петлями, каждую петлю в отдельности. Второй ряд будет первым рядом рисунка.





Я пенсионерка, люблю заниматься рукоделием. И хотела бы рассказать, как из старых трикотажных изделий и резинок от носков сшить новые носки, которые будут не хуже тех, что связаны на спицах. Все зависит только от качества трикотажного полотна и его расцветки. Да и времени для их изготовления уйдет немного. Причем сшиты они могут быть как вручную, так и на швейной машинке. То есть у кого какие возможности. Можно даже не обрабатывать край изделия. Такие носки несложно починить.



## ТРИКОТАЖНЫЕ НОСОЧКИ

Для работы возьмите чистое отглаженное трикотажное полотно, резинки от носков. Для этого обрежьте резинку с частью носка (примерно 5-7 см вместе с резинкой).

Сделайте выкройки по чертежу. Сборку выкроенных деталей производите в строгой последовательности, чтобы в дальнейшем не допустить перекоса в готовом изделии.

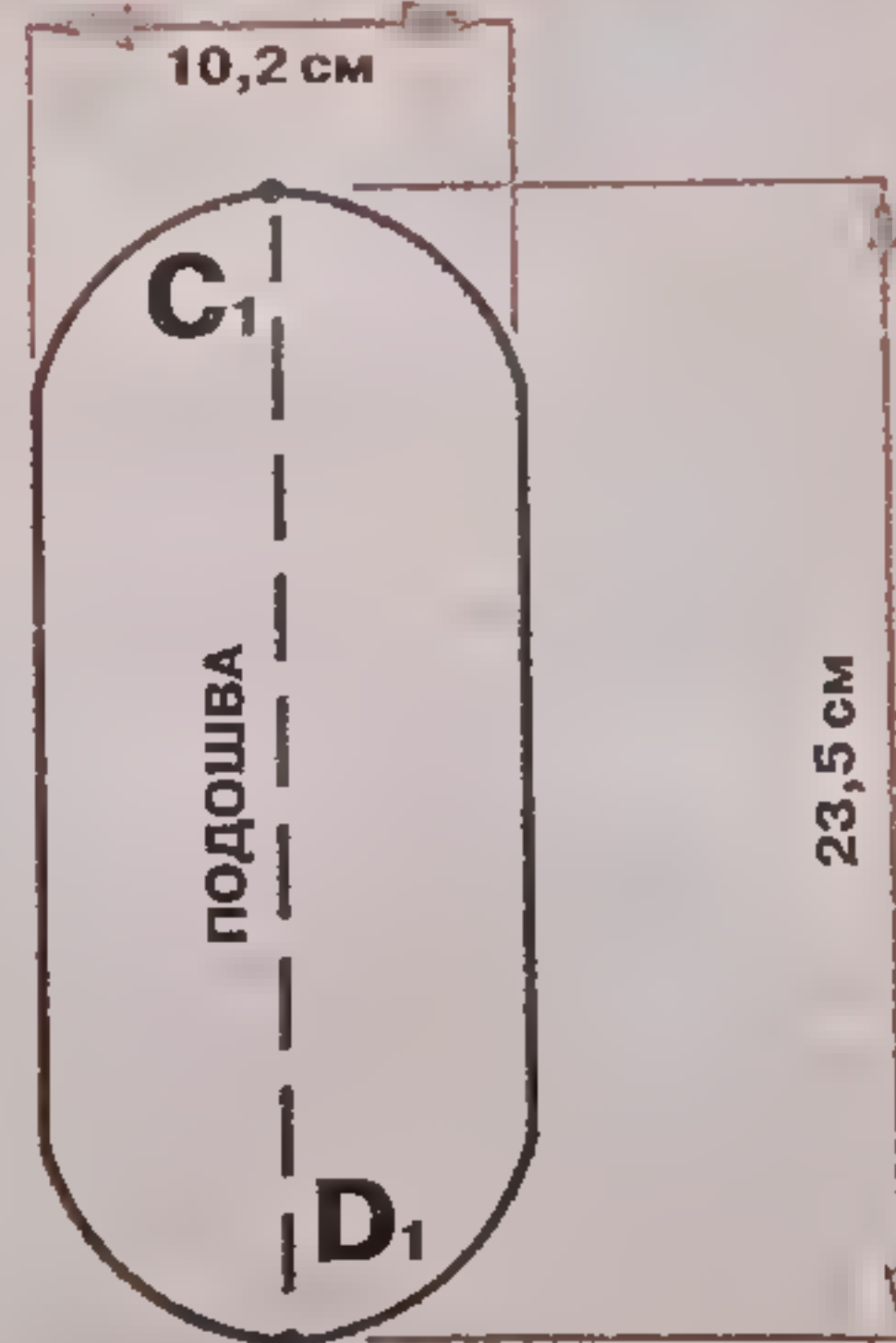
1. Соедините стороны деталей № 1 и № 3 по меткам А с А1, В с В1 и стачайте.

2. Полученную заготовку сшейте с деталью № 2 - подошвой - по меткам С с С1 и Д с Д1.

3. Пришейте резинку. Саму резинку оставьте свободной, а соединяйте и сшивайте края заготовленных деталей носка и резинки. При этом немного припосадите по шву, т. е. слегка растягивайте полотно от резинки. Это в дальнейшем придаст законченный вид изделию. Для удобства сборки все детали предварительно сметайте или сколите иголками, что упростит и ускорит шитье.



Деталь №1 (2 шт.)



Деталь №2 (2 шт.)



Деталь №3 (2 шт.)



Деталь №4 (2 шт.)

Александра ЩЕРБИЦКАЯ.  
пос. Козыревск  
Камчатской области.

## НЕУВЯДАЮЩИЕ ЦВЕТЫ

Сейчас, когда цветы очень дорогие и, значит, далеко не все могут позволить себе создать уют в доме с их помощью, стоит совсем немного потрудиться и сделать замену живым цветам. А если сумеете заинтересовать своих детей изготовлением цветов из бумаги, будет совсем хорошо.

Прежде всего надо решить, какие цветы вам нравятся и какие вы сможете сделать. После чего подберите нужную бумагу, приготовьте клейстер или купите клей ПВА. Клейстер из крахмала делается так: чайную ложку крахмала разведите 5 чайными ложками холодной воды. Затем при непрерывном помешивании влейте в него тонкой струей полстакана крутого кипятка. Если клейстер сразу не заварится до загустения, подержите его на слабом огне. Нельзя допускать кипячения клейстера, так как при этом утрачиваются его клеящие свойства.

Теперь давайте сделаем тюльпаны. Прежде всего приготовьте бумагу: для листьев - зеленую, а для цветов - красную, фиолетовую, желтую, розовую, белую. Тюльпаны могут быть одного цвета или разноцветные. Первыми склейте стебельки, на которые будут наклеиваться цветы и листья. В зависимости от того какого размера и радиуса нужны трубочки, их накручивают на спицы, круглые карандаши, круглые палки. Для этого нужна любая мягкая бумага - писчая, глянцевая, оберточная, обложки от старых тетрадей. Половину прямоугольника, вырезанного из бумаги, смажьте клеем. Накручивать бумагу на карандаш начинайте с сухой половины прямоугольника, постепенно приближаясь к промазанной. Накрутив бумагу до конца, перевяжите всю трубку ниткой.



Рисунок 1

можно поставить не только бумажные цветы, но и ветки сосны, ели, пихты и другие (рисунок 2).

Неувядающие цветы будут прекрасно смотреться в пластмассовых вазах, сделанных из бутылок. Чтобы вазы были устойчивыми,



Рисунок 2



заготовленных деталей носка и резинки. При этом немного растягивайте полотно от резинки. Это в дальнейшем придаст законченный вид изделию. Для удобства сборки все детали предварительно сметайте или сколите иголками, что упростит и ускорит шитье.



Деталь №3 (2 шт.)



Деталь №4 (2 шт.)

Александра ЩЕРБИЦКАЯ.  
пос. Козыревск  
Камчатской области.

## МОЗАИКА ИЗ ПЕНОПЛАСТА

*Согласитесь, немногие родители обрадуются, увидев, как дорогое чадо принесло домой кусок пенопласта, найденный на ближайшей помойке. Но не спешите ругаться и выбрасывать "добычу".*

Пенопласт - прекрасный материал для множества поделок. Для их выполнения требуется только пенопластовая крошка, клей ПВА, краски и фантазия. Вот несколько примеров. На листе плотной бумаги нарисуйте контуры будущей мозаики. Лучше всего, если это будет фигурка какого-нибудь зверька, цветок, солнышко, простейший пейзаж (домик, елочки, облака). А затем с помощью клея ПВА заполните контуры пенопластовой крошкой. Дайте высохнуть и раскрасьте обыкновенной гуашью.

Но при работе нужно учитывать несколько моментов. Так как кусочки пенопласта могут быть далеко не одинаковыми, соответственно и рисунок получится шероховатым. Это удобно использовать, делая шерсть животных, чешую рыбок, колючки у кактуса. Если вы задумали композицию из нескольких фигур (например, морское дно), то лучше выбирать для фона цветной картон (в данном случае синий), на нем выкладывать рыбок и ракушки из пенопласта, а водоросли уже разрисовать кисточкой.

Если у вас есть ненужные картонные коробки и кусоч-

ки пенопласта, то можно соорудить из них прекрасные домики, дворцы и даже рыцарские замки. Из коробочек (тут подойдут любые - от конфет, обуви и даже от зубной пасты) вы делаете основу дома. Тут уже ориентируетесь на свой вкус и возможности. А после с помощью кусочков пенопласта заклейте крыши на манер черепицы, а стены по-



кройте "каменной кладкой". Дайте просохнуть и раскрасьте гуашью.

Обратите внимание на то, что при выполнении крыши кусочки должны быть ровненькими и



плотно прилегать друг к другу. А вот стены "украшают" разновеликие выступающие "камни", по форме напоминающие простые булыжники.

Однако с помощью пенопласта можно изготавливать не только детские поделки. Взяв обыкновенную пластиковую бутылку и пенопластовую крошку, можно сделать очень оригинальную вазу. Бутылку обрежьте на нужной высоте, обмажьте клеем ПВА и прокатите по рассыпанной пенопластовой крошке. Впрочем, если вы хотите получить не абстрактную композицию, а вполне конкретный узор, то нанесите рисунок на бутылку и заклейте его крошкой. Можно сделать и наоборот - обклейте вазу, оставив незаполненными участки орнамента. Так же как и в предыдущих случаях, дайте крошке просохнуть, а затем при желании раскрасьте гуашью.

Таисия ЛЕБЕДЕВА.

ты и листья. В зависимости от того какого размера и радиуса нужны трубочки, их накручивают на спицы, круглые карандаши, круглые палки. Для этого нужна любая мягкая бумага - писчая, глянцевая, оберточная, обложки от старых тетрадей. Половину прямоугольника, вырезанного из бумаги, смажьте клеем. Накручивая бумагу на карандаш начинайте с сухой половины прямоугольника, постепенно приближаясь к промазанной. Накрутив бумагу до конца, перевяжите всю трубку ниткой, чтобы бумага при засыхании не раскручивалась. Когда трубочка хорошо подсохнет, освободите ее от карандаша и ниток.

Пока стебельки подсыхают, вырезайте и склеивайте тюльпаны и листья.

Несколько цветных прямоугольников сложите пополам, от линии сгиба нарисуйте половину тюльпана, вырежьте, а затем подклеивайте к одной

половинке другую. Когда будете подклеивать последнюю половину цветка, не забудьте вложить стебелек и приклеить зеленые листики (рисунок 1).

Осталось склеить вазу для тюльпанов - нарядную или простенькую.

Из листа рисовальной бумаги склейте цилиндр - основу, на которую наклеиваются детали вазы. Бумажный прямоугольник сложите вдоль пополам, с противоположной стороны от сгиба сделайте отворот. От сгиба до отворота нарежьте узкие полосы и наклейте подготовленные таким способом прямоугольники на цилиндр. Для устойчивости вазу наклейте на подставку, склеенную из нескольких картонных выкроек. В такую вазу

ставите не только бумажные цветы, но и ветки сосны, ели, пихты и другие (рисунок 2).

Неувядающие цветы будут прекрасно смотреться в пластмассовых вазах, сделанных из бутылок. Чтобы вазы были устойчивыми, насыпьте на дно песок, камешки или крупу.

Кактус вырезают так же, как и тюльпан, из прямоугольника, сложенного пополам. Из зеленой бумаги в прямоугольнике от линии сгиба нарисуйте половинку кактуса и вырежьте.

Чем больше будет вырезок, тем красивее получится кактус. Теперь к одной половине подклейте другую. Просушите, положите под груз.

Кактус можно поместить в пластмассовую посудинку из-под сметаны, майонеза или склеить горшочек из рисовой

вафельной или другой плотной бумаги (рисунок 3).

Зимой, когда нет живых цветов, поставьте ваши творения на стол, полочку или в кукольный уголок - они украсят комнату и всем понравятся.

Маргарита ГУСАКОВА.

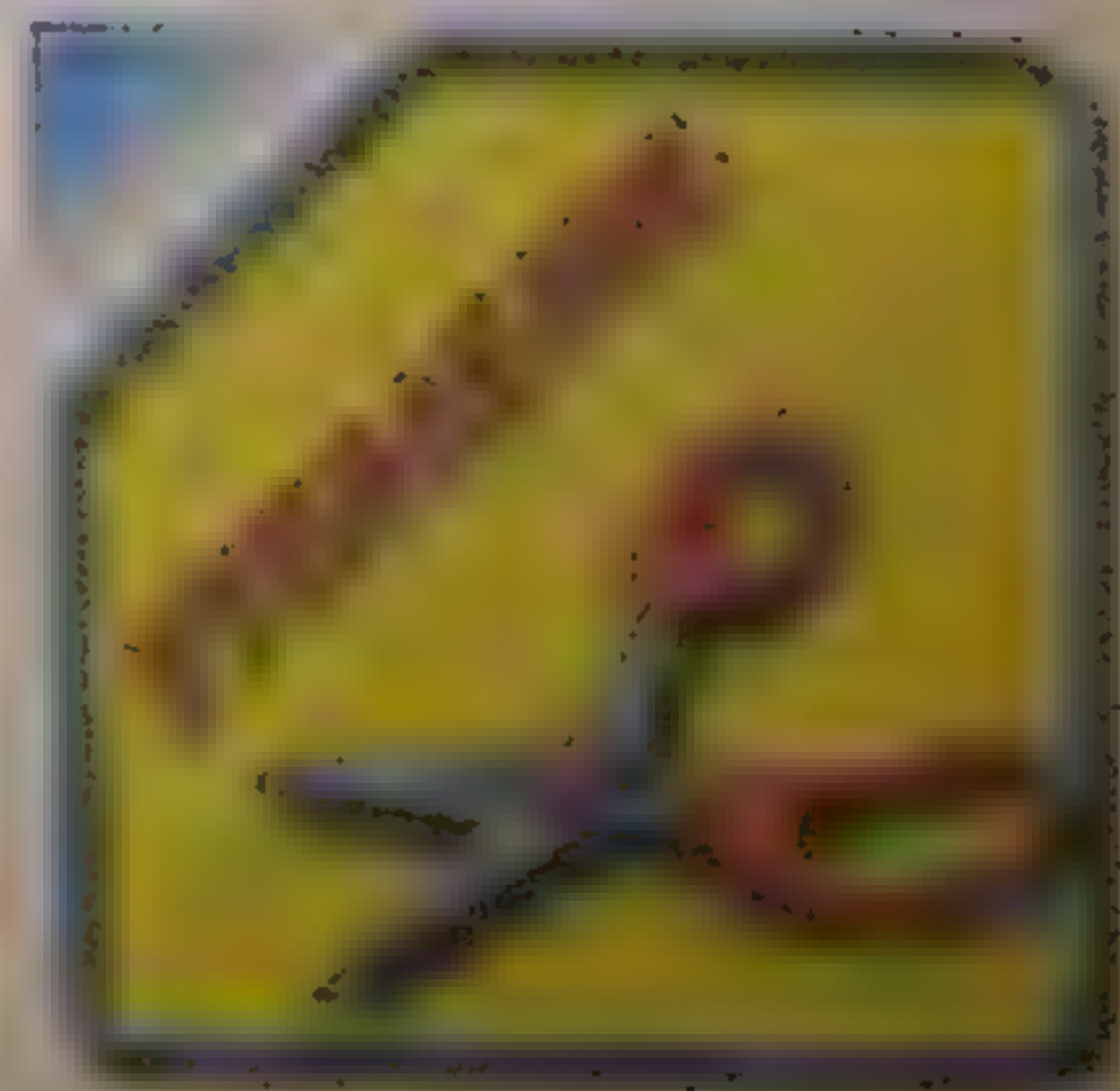


Рисунок 2



Рисунок 3





## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

*Соседка по даче пожаловалась, что не знает, какие листья выросли у нее на огороде. При ближайшем рассмотрении оказалось, что это листья шпината. - А что с ними делать? - последовал вопрос.*

### ЗЕЛЕННЫЕ ЛИСТЬЯ ДЛЯ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Пришлось обратиться за советом к опытным огородникам. Оказалось, листья шпината нужно снимать до появления стеблей, а используют их в диетическом и детском питании. Это растение содержит каротин, витамины С, группы В, клетчатку, минеральные соли, особенно железо, а также вещества, улучшающие деятельность поджелудочной железы и слюнных желез.

Белков в шпинате значительно больше, чем в других овощах, за исключением зеленого горошка и молодой стручковой фасоли.

Собирают шпинат, когда у него появляются вполне разившиеся 5-6 зеленых листьев. Это обычно происходит спустя 45-55 дней после посева.

Однако не следует срывать листья сразу после дождя или полива, и это время они очень хрупкие и легко ломаются.

Хранить растение можно при низкой температуре и от-

хорошо промыть в холодной воде, предварительно удалив грубые корешки. Листья мелко нарезать, добавить измельченный репчатый или зеленый лук по вкусу, укроп, мяту, сахар, выдавить сок лимона, влить растительное масло. Все хорошо перемешать.

Перед подачей на стол салат можно украсить нарезанными свежими огурцами и редиской.

#### ШПИНАТ С ГРЕНКАМИ

Листочки промыть, сложить в кастрюлю, подлить немного воды и сварить на сильном огне под крышкой. Сваренный шпинат протереть или пропустить через мясорубку, одновременно приготовить молочный соус, который смешать со шпинатом, добавив немного мускатного ореха в порошок, соль, сахар, после чего все хорошо прогреть.

Для гренек нарезать белый хлеб небольшими ломтиками, замочить в молоке, смешанном с яйцом и сахаром, и обжарить на масле до образования румяной корочки.

Готовый шпинат выложить на блюдо или в глубокую тарелку и по краям в виде гарнира - гренки. На шпинат можно положить яйца, сваренные в мешочек.

На 1 кг шпината потребуются столовая ложка муки, стакан с четвертью молока (для молочного соуса) и 1-2 столовые ложки сливочного масла.

#### ШПИНАТ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ

Хорошо промытый шпинат нарезать и отварить в подсоленной воде. Затем откинуть на сито и дать стечь воде. Переложить его на сковороду с подогретым маслом, слегка обжарить, сверху разровнять, залить яйцами, взбитыми с молоком, и запечь в духовке.

При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

На 0,5 кг свежего шпината нужно взять треть стакана молока, 3-4 яйца, 2 столовые ложки масла.

Евгения ПЕНОВА.

#### РАГУ С МАКАРОНАМИ

Вам потребуется 250 г макаронных изделий, 200 г зеленого горошка, 4 помидора, 200 г ветчины, 250 г кукурузы, 3 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Макароны отварить в кипящей подсоленной воде. За несколько минут до готовности добавить зеленый горошек и затем все это откинуть на дуршлаг. Помидоры обдайте кипятком, снимите шкурку и нарежьте на четыре части. Ветчину нарежьте тонкими кусочками. В разогретое на сковороде масло положите макароны, зеленый горошек, обжарьте минут пять, затем добавьте помидоры, кукурузу и нарезанную ломтиками ветчину. Посолите, поперчите, потушите еще несколько минут и подавайте на стол.

#### АССОРТИ

Возьмите 800 г картофеля, 300 г грибов, 600 г помидоров, 600 г кабачков, 150 г сметаны, 180 г масла, соль по вкусу.

Свежие грибы мелко нарежьте и обжарьте в масле. Добавьте сметану и, продолжая нагревать, дайте сметане немного выпариться. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу и обжарьте их в масле. Кабачки очистите, нарежьте кружочками, обваляйте в муке и также обжарьте. В эту смесь добавьте сметану и доведите до кипения. Картофель отварите и выложите на середину блюда, а вокруг разложите жареные грибы и овощную смесь.

Тамара КАРАБАЕВА.  
г. Кудымкар  
Пермской области.

### МАЛИНОВЫЙ ВОСХОД

Приготовьте песочное тесто. Для этого перемешайте 2 стакана муки со стаканом сахара, добавьте 200 г масла, порубленного на



Собирают шпинат, когда у него появляются вполне раз-вившиеся 5-6 зеленых листьев. Это обычно происходит спустя 45-55 дней после посева.

Однако не следует срывать листья сразу после дождя или полива: в это время они очень хрупкие и легко ломаются.

Хранить растение можно при нулевой температуре и относительной влажности воздуха 90 процентов, но не более шести дней.

Чаще всего шпинат используют в протертом виде. Поскольку растение само по себе пресное, его применяют в салатах и при приготовлении первых блюд (в частности, зеленых щей).

Вот несколько рецептов блюд из шпината.

#### САЛАТ ИЗ ШПИНАТА

250 г листьев шпината очистить от сухих и испорченных,

натереть или пропустить через мясорубку, одновременно приготовить молочный соус, который смешать со шпинатом, добавив немного мускатного ореха в порошок, соль, сахар, после чего все хорошо прогреть.



При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

На 0,5 кг свежего шпината нужно взять треть стакана молока, 3-4 яйца, 2 столовые ложки масла.

Евгения ПЕНОВА.

300 г грибов, 600 г помидоров, 600 г кабачков, 150 г сметаны, 180 г масла, соль по вкусу.

Тамара КАРАВАЕВА.  
г. Кудымкар  
Пермской области.

## МАЛИНОВЫЙ ВОСТОК

Приготовьте песочное тесто. Для этого перемешайте 2 стакана муки со стаканом сахара, добавьте 200 г масла, порубленного на кусочки. Вбейте в эту смесь 2 яйца, добавьте пакетик ванилина. Готовое тесто положите на 1,5 часа в холодильник. Затем раскатайте круглый корж и выпекайте 15-20 минут в духовке на среднем огне.

Остывший корж смажьте малиновым джемом.

Замочите желатин на ночь в холодной воде. Когда он набухнет, поставьте его на слабый огонь и доведите до полного растворения. 200 г жирных сливок взбейте с половиной стакана сахара, осторожно введите остывший желатин. Всю эту молочно-желатиновую смесь переложите в форму того же размера, что и корж, и поставьте в холодильник на 6 часов для застывания.

После того как желе застынет, выложите его на пирог поверх джема. Верх торта можно украсить свежими ягодами малины или ягодами из варенья.

Люзия ФАТХУТДИНОВА. г. Октябрьский, Башкирия.

*Я очень люблю торты, но стоять около жаркой духовки не хочется. Поэтому предлагаю рецепты тортов, которые не требуют выпечки.*

#### ТОРТ КОФЕЙНЫЙ

Его можно приготовить из 500 г печенья, 250 г сахара, 3 яиц, 3 столовых ложек какао-порошка, 250 г сливочного масла, черного кофе, лучше сваренного в турке.

Приготовьте крем: взбейте яйца, сахар, какао, добавьте размягченное сливочное масло.

На поднос выложите слой печенья, смоченного кофе, намажьте кремом, снова выложите слой печенья - и так, пока не закончатся все продукты. Сверху торт можно украсить орехами или шоколадом. Готовый торт поставьте в холодильник на 2-3 часа.

#### ТОРТ "СКАЗОЧНЫЙ ТЕРЕМОК"

Вам потребуется квадратный торт - 24 штучки, 250 г

## ЭКЗОТИЧЕСКИЙ СЮРПРИЗ

творога, 150 г сливочного масла, столовая ложка какао, яйцо, 3 столовые ложки сметаны, курага или изюм, молоко.

Для крема: смешайте творог, масло, яйцо, сметану, изюм. Разделите творог на две части - одну оставьте белой, в другую добавьте какао.

На полиэтиленовую пленку выложите половину печенья, предварительно смоченного в молоке. Сверху намажьте белым кремом. Выложите оставшееся печенье и смажьте кофейным кремом. С помощью пленки загните печенье так, чтобы получилась пирамидка. Полейте ее растопленным шоколадом. Остудите в холодильнике.

#### ТОРТ "СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА"

Для основы вам потребуется 2 шоколадные плитки, 70 г поп-корна.

Для крема-суфле возьмите по 500 г творога и йогурта, 200 г сливок, полстакана сахара, апельсин, 20-30 г желатина.

Смешайте растопленный на водяной бане шоколад с измельченным поп-корном. Переложите в разъемную форму. Разровняйте, поставьте в холодильник на час.

Миксером взбейте творог, йогурт, сахар, измельченный в мясорубке апельсин вместе с кожурой, добавьте сливки и предварительно распущенный желатин. Все перемешайте, вылейте в форму на застывший шоколад и поставьте на ночь в холодильник. Украсьте дольками апельсина, поп-корном, шоколадом.

#### КОНФЕТЫ "СЮРПРИЗ"

Растопите 100 г шоколада, смешайте со 100 г измельченных орехов, 0,5 стакана сахарной пудры. Добавьте яйцо, 25 г

коньяка. Из полученной массы сформируйте шарики. В каждый из них вдавите вишню без косточки (предварительно замочите ее в коньяке). Шарики смажьте взбитым белком и обваляйте в тертом шоколаде.

#### ТОРТ "БАЛУ"

Нужно взять пол-литра молока, 300 мл жирных сливок, 200 г рубленых орехов, 100 г сахара, 100 г клубники, 4 кружочка ананаса (киви или банана), 30 г желатина, 2 столовые ложки сиропа.

Клубнику и ананас нарежьте кусочками, добавьте сироп и 2 столовые ложки сахара. Молоко смешайте с орехами и оставшимся сахаром, разогрейте на небольшом огне. Добавьте желатин, оставьте на огне до полного растворения желатина. Остудите. Добавьте взбитые сливки. Полученную массу выложите в форму для кексов (с выемкой

посередине) и поставьте в холодильник. Когда торт застынет, опрокиньте его на блюдо, середину заполните фруктами, а сверху полейте сиропом.

#### ТОРТ "ЭКЗОТИКА"

Вам потребуется 100 г сливочного масла, 200 г сахара, 100 г кукурузных палочек, по 50 г молотых орехов и кокосовой стружки, 3 столовые ложки сгущенного молока или сливок, 200 г мороженого (лучше пломбира), 250 г сливок, 2 киви, 4 мандарина.

Масло растопите, добавьте сахар, измельченные кукурузные палочки, орехи, кокосовую стружку, сгущенку, все перемешайте.

Половину массы выложите в разъемную форму. Сверху положите мороженое, а затем оставшуюся массу. Торт держите в морозилке. Перед подачей на стол украсьте кружочками киви, дольками фруктов, взбитыми сливками.

Диана ПРУЦКОВА.  
г. Кстово

Нижегородской области.



# ДРУГ ДОМА

## ПАШТЕТ ИЗ ВЕТЧИНЫ "АНГЛИЙСКИЙ"

Возьмите 100 г ветчины, 50 г сливочного масла, сок лимона, сок репчатого лука, перец.

Ветчину дважды пропустите через мясорубку, добавьте сливочное масло, лимонный сок, черный перец и несколько капель сока репчатого лука. Тщательно перемешайте и взбейте массу. Подавайте паштет на тонких ломтиках хлеба, украсив тонкими кружочками лимона и веточками петрушки.

## ПАШТЕТ "ГЕНЕРАЛ"

Приготовьте 500 г мяса, 2 луковицы, 100 г сливочного мас-

чайные ложки сметаны, соль, перец.

Отварите картофель. Луковицу порежьте и обжарьте на масле. Пропустите через мясорубку кильки, удалив головы и хребты, картофель, обжаренный лук и кусочки любительской колбасы. В полученную массу добавьте сливочное масло и сметану, посолите, тщательно перемешайте.

## ГРИБНОЙ ПАШТЕТ "СЫРОЕЖКА"

Возьмите 250 г грибов (свежих или сушеных), 100 г сливочного масла, лимонный сок, перец, соль.

Сушеные грибы требуют предварительной подготовки - их следует промыть и замочить на 3-4 часа, затем сварить в этой же воде, слегка подсолить. Отваренные грибы пропустите че-

рез мясорубку и тщательно перемешайте со сливочным маслом, добавляя по вкусу соль, душистый перец, лимонный сок.

## ПАШТЕТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И БРЫНЗЫ

Нужно взять по 100 г сладкого болгарского перца и помидоров, 200 г брынзы.

Перец и помидоры пропустите через мясорубку, а лучше потрите на терке - получится нежнее. Добавьте мелко натертую брынзу или некислый творог, тщательно перемешайте.

## ПАШТЕТ "АТЛАНТИДА"

Подготовьте 250 г филе сельди, луковицу, 2 моркови, 50 г сливочного масла.

Луковицу и морковь мелко порежьте и поджарьте на сливочном масле. Филе сельди и обжаренный лук с морковью пропустите через мясорубку. В полученную массу добавьте сли-

# С ЧЕРНОСЛИВОМ И ГРИБАМИ



## ЦЫПЛЯТА ФАРШИРОВАННЫЕ

Вам потребуется 2 цыпленка, 3 столовые ложки муки, 2 стакана панировочных сухарей, 4 яйца, полстакана молока, 100 г сливочного масла, стакан мелко рубленной зелени петрушки или укропа, 2-3 столовые ложки сливок, соль, перец по вкусу.

Цыплят помойте, обсушите, натрите солью и мукой.

Приготовьте начинку. Перемешайте панировочные сухари (оставив немного для

укроп и залейте этим соусом горшочки, закройте их крышечками из теста и готовьте в разогретой духовке минут 45-50.

## ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА

Понадобится средних размеров курица, полстакана сметаны, 50 г топленого масла, соль, перец по вкусу.

Для фарша возьмите 350 г говядины, 2 моркови, 200 г маринованных грибов, стакан панировочных сухарей, полстакана сливок.

Дома я часто готовлю пирожки, но с дрожжами возиться не люблю, а пользуюсь различными рецептами, с помощью которых можно очень быстро приготовить что-нибудь вкусенькое.

# ВЫПЕЧКА ЗА ПЯТЬ МИНУТ

## БЫСТРОЕ ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

Вам потребуется 0,5 л теплой воды или молока, 50-100 г дрожжей, 4 столовые ложки сахара, пол чайной ложки соли, 4 столовые ложки растительного масла, 0,8 кг муки.

Замесите мягкое тесто, сразу раскатайте шарики или большую лепешку для рулета. Приготовьте любую начинку. Не ждите, пока тесто подойдет, и сформируйте пирожки или рулеты, поставьте в теплое место. Я кипячу воду в большой кастрюле, затем выключаю огонь, ставлю на кастрюлю противень с пирожками и накрываю полотенцем. Через полчаса можно печь в умеренно разогретой духовке.

## ТОРТ "НЕОЖИДАННЫЙ ГОСТЬ"

Возьмите банку сгущенного молока, 2 яйца, столовую ложку какао, стакан муки, пол чайной ложки соды, погашенной уксусом.



### ПАШТЕТ "БЫСТРЫЙ"

Потребуется 100 г сыра и вареной колбасы, 2 яйца, столовая ложка сливочного масла, соль, перец.

Сыр и колбасу дважды пропустите через мясорубку. Сварите яйца. Белки мелко порубите и добавьте в колбасно-сырную массу, заправьте сливочным маслом, поперчите, посолите, выложите на тарелку, придайте форму и охладите.

### ПАШТЕТ "РЫБЕШКА"

Приготовьте 2 картофелины, луковицу, 10 килек, 2 ломтика вареной колбасы, 2 чайные ложки сливочного масла, 2

потрите на терке - получится нежнее. Добавьте мелко натертую брынзу или некислый творог, тщательно перемешайте.

### ПАШТЕТ "АТЛАНТИДА"

Подготовьте 250 г филе сельди, луковицу, 2 моркови, 50 г сливочного масла.

Луковицу и морковь мелко порежьте и поджарьте на сливочном масле. Филе сельди и обжаренный лук с морковью пропустите через мясорубку. В полученную массу добавьте сливочное масло, хорошо перемешайте.

Надежда ШМАКОВА,  
пос. Верхняя Синячиха  
Свердловской области.

### ЦЫПЛЯТА ФАРШИРОВАННЫЕ

Вам потребуется 2 цыпленка, 3 столовые ложки муки, 2 стакана панировочных сухарей, 4 яйца, полстакана молока, 100 г сливочного масла, стакан мелко рубленной зелени петрушки или укропа, 2-3 столовые ложки сливок, соль, перец по вкусу.

Цыплят помойте, обсушите, натрите солью и мукой.

Приготовьте начинку. Перемешайте панировочные сухари (оставив немного для панировки), 2 сваренных вкрутую мелко нарубленных яйца, 50 г сливочного масла, зелень. Посолите, поперчите по вкусу. Нафаршируйте этой смесью цыплят, обваляйте их во взбитых яйцах и панировочных сухарях, выложите на смазанный маслом противень, полейте водой (или еще лучше бульоном, если есть) и жарьте в духовке, время от времени поливая образовавшимся соком.

Готовых цыплят выньте из духовки, удалите нити и разрежьте пополам. Сок от жарки слейте, добавьте в него сливки и доведите до кипения. Этим соусом можно сразу полить цыплят, а можно подать его отдельно.

### ЦЫПЛЯТА ПО-МОСКОВСКИ

Приготовьте 3 цыпленка, 400 г свежих грибов (лучше белых), 1-2 луковицы, 2 столовые ложки муки, 400 г сметаны, 300 г сливок, соль, перец, зелень укропа, 200 г теста для крышечек.

Цыплят разрубите на четыре части и обжарьте на масле. Лук нарежьте колечками и обжарьте с мелко нашинкованными грибами в том же масле.

Переложите цыплят и грибы в глиняные горшочки, а в масло, оставшееся от жарки, добавьте муку, сливки, сметану и прогревайте до тех пор, пока масса не загустеет. Добавьте в нее измельченный

укроп и залейте этим соусом горшочки, закройте их крышечками из теста и готовьте в разогретой духовке минут 45-50.

### ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА

Понадобится средних размеров курица, полстакана сметаны, 50 г топленого масла, соль, перец по вкусу.

Для фарша возьмите 350 г говядины, 2 моркови, 200 г маринованных грибов, стакан панировочных сухарей, полстакана сливок.

Курицу натрите солью и сметаной. Приготовьте фарш: говядину пропустите через мясорубку, морковь натрите на мелкой терке, добавьте сухари, сливки, соль, перец, мелко нарубленные грибы. Все хорошо перемешайте. Начините курицу и выложите на противень. Жарьте в духовке до готовности.

### КУРИЦА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Возьмите большую курицу, 100 г топленого масла, морковь, луковицу, по одному корню петрушки и сельдерея, столовую ложку муки, 1,5 стакана чернослива без косточек, уксус, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Подготовленную курицу разрежьте на порционные куски, посолите и сложите в широкую кастрюлю с растительным маслом. Добавьте мелко порезанные лук, морковь, сельдерея, петрушку, лавровый лист и тушите до готовности, доливая при необходимости воду.

Затем приготовьте соус: растопите на сковороде масло, обжарьте на нем муку, разведите бульоном, в котором варилась курица, добавьте немного уксуса, сахара, доведите до кипения и снимите с огня.

В кастрюлю с курицей положите предварительно замоченный чернослив, залейте соусом и поместите на 15-20 минут в духовку.

Наталья МИХАЙЛОВА,  
Калуга.

огонь, ставлю на кастрюлю противень с пирожками и накрываю полотенцем. Через полчаса можно печь в умеренно разогретой духовке.

### ТОРТ "НЕОЖИДАННЫЙ ГОСТЬ"

Возьмите банку сгущенного молока, 2 яйца, столовую ложку какао, стакан муки, пол чайной ложки соды, погашенной уксусом.

Все взбейте, выложите в смазанную маслом и присыпанную мукой сковороду и выпекайте 20-25 минут. За это время приготовьте крем.

Взбейте 100 г мягкого масла со стаканом сахара и стаканом сметаны.

Горячий торт разрежьте на два коржа, промажьте кремом и оставьте пропитываться примерно полчаса.

### ТОРТ НА СКОРУЮ РУКУ

Приготовьте пачку сухого киселя, 3 яйца, пол чайной ложки соды, погашенной уксусом, 3 столовые ложки муки, изюм, ванилин.

Все продукты тщательно перемешайте, переложите в глубокую форму и выпекайте 10-15 минут.

Т. КОРНИЕНКО,  
пос. им. Морозова  
Ленинградской области.

## ЧУДО С АНАНАСАМИ

### САЛАТ С АНАНАСАМИ

Для его приготовления вам потребуется 500 г ананаса (можно из компота), 300 г отварного мяса курицы, луковица, 2 яйца, сваренных вкрутую. Все компоненты мелко нарежьте и заправьте майонезом.

### САЛАТ "ЧУДО"

Вам потребуется средняя свеколка, 2 морковки, 100 г изюма, 100 г грецких орехов.

Вареную свеклу натрите на терке, добавьте тоже натертую, но сырую морковь, изюм, орехи и все заправьте майонезом.

### САЛАТ С КИСЛЫМИ ЯБЛОКАМИ

200 г консервированной кукурузы, по 100 г грецких орехов и изюма, 200 г отварного куриного филе мелко нарежьте, добавьте 2 кислых яблока, натертых на терке, и заправьте майонезом.

Ольга ЛАПИНА. с. Большое Игнатово, Мордовия.







# ОБМАНКА НА УПАКОВКЕ

*У многих пользуются спросом всякого рода закуски. Когда есть не особенно хочется, а вот перекусить на скорую руку что-то надо: например, хрустящие снежки или так называемая еда быстрого приготовления.*



А что делать, если хочется и быстро, и горяченького, да так, чтобы было еще и вкусно? Рынок сейчас в изобилии предлагает разнообразные бульоны из кубиков, лапшу, которую достаточно залить кипятком, и прочие консерванты из разряда фаст-фуд. Мы с кандидатом медицинских наук Александром Мельниковым обратили внимание на красочные упаковки корейской лапши "Доширак".

Девушка с упаковки мило улыбалась, предлагая блюдо с лапшой, в котором красовались куски мяса, креветки, зеленый горошек, томаты, лук и прочая аппетитная прелесть. Правда, первое же знакомство выявило некоторые изъяны. На целлофановой обертке лапша почему-то называлась не "Доширак", а менее благозвучно - "Досирак". Внутри же были спрятаны два пакетика с приправами, на которых лапша уже называлась совсем по-аптечному - "Досилак". Но Бог с ними, издержками корейского перевода, - вроде бы мелочь, но оказалось, что внутри нет даже малюсеньких кусочков мяса. А состав на упаковке только добершился подозрения. В

лапше "со вкусом говядины" было много чего, кроме мяса. Лапша "со вкусом свинины" оказалась более мясистой: в ее составе был не только бобовый протеин, но и порошок концентрат из свиной пасты. Откуда же на упаковке - не кости, а куски мяса? Посмотрев внимательно, мы увидели не очень броскую надпись: "способ сервировки".

Вот в чем дело! Похоже, производители сделали своеобразный рекламный финт. Оказывается, симпатичное блюдо

на упаковке, богатое мясом, еще не сама лапша "Доширак", а только одна из возможных сервировок, которую вы можете сделать, обогатив содержимое с помощью мяса и овощей. К сожалению, россияне не защищены от подобных оптических обманов. Наш ГОСТ, регламентирующий оформление упаковок пищевых продуктов, говорит только о текстовой информации, но молчит о видео-ряде.

В развитых странах, чтобы не вводить потребителя в за-

блуждение, запрещено использовать изображение продуктов, не содержащихся в упаковке.

В России - не запрещено, и мы обречены покупать на красивые фрукты, овощи и куски мяса, изображенные на упаковке. Выход только один: внимательно читать все, что на ней написано. Особенно мелкими буквами.

Но главное даже не в этом. При всей видимости "нормального обеда" такое питание отнюдь не полноценное и вовсе не здоровое! Как и любой фаст-фуд, он лишь притупляет голод. Дает организму углеводы и немного жиров, не балуя витаминами и микроэлементами. Зато обделяет белком и щедро снабжает консервантами, ароматическими и вкусовыми добавками. Эта еда допустима только для очень здорового человека. Изредка - не страшно. Но если это ваше привычное блюдо, проблемы с пищеварением появятся неизбежно. "Месяц-другой еще можно выдержать, а потом вы рискуете получить диагноз "гастрит" или "язвенная болезнь" - это уж кто

к чему предрасположен", - считает диетолог Института питания Валентина Матушевская. И не только. Могут возникнуть проблемы с общим состоянием организма, иммунитетом, сосудами - все ведь связано.

За те же деньги можно справиться с голодом гораздо успешнее. Для начала позавтракать - каша, омлет. За рубежом модны питательные коктейли типа наших молочных. Оптимальным вариантом обеда "вне столовой" является сочетание "мясо (курица, котлета) плюс овощи", а также свежие молочные продукты, фрукты. То есть колбаса-сосиска с булочкой (плюс майонез, кетчуп) - это плохо. А кусок вареного мяса плюс огурец, помидор - нормально. Во всяком случае, такой бутерброд, прихваченный из дома, - это гораздо лучше, чем купленные на улице белаш, чебурек.

Еще один "грех" фаст-фуда - подстрекательство к перееданию. Днем на короткое время вы притупляете чувство голода, а вечером хочется наконец-то поесть нормально. Обильный ужин кроме перегрузки организма вводит человека в порочный круг - с утра есть не хочется. А днем, как обычно, что-нибудь на бегу. Между тем полезные вещества организму требуются в течение всего дня. Вечерняя трапеза эту потребность не наевшись, зато весьма способствует ожирению.

**Алексей МЯСНИКОВ.**



ному - "Досилак". Но Бог с ними, издержками корейского перевода, - вроде бы мелочь, но оказалось, что внутри нет даже малюсеньких кусочков мяса. А состав на упаковке только довершил подозрения. В

тельно, мы увидели не очень броскую надпись: "способ сервировки".

Вот в чем дело! Похоже, производители сделали своеобразный рекламный финт. Оказывается, симпатичное блюдо

ментирующий оформление упаковок пищевых продуктов, говорит только о текстовой информации, но молчит о видеоряде.

В развитых странах, чтобы не вводить потребителя в за-

но. Но если это ваше привычное блюдо, проблемы с пищеварением появятся неизбежно. "Месяц-другой еще можно выдержать, а потом вы рискуете получить диагноз "гастрит" или "язвенная болезнь" - это уж кто

беку. Между тем некоторые вещества организму требуются в течение всего дня. Вечерняя трапеза эту потребность не наверстывает, зато весьма способствует ожирению.

Алексей МЯСНИКОВ.

## СУД ОБЯЖЕТ

*Как мне обязать родственников выплатить мою часть стоимости дома (наследства)?*

**Людмила БАЛЫЦОК.**  
г. Прохладный,  
Кабардино-Балкария.

Если родственники не хотят отдавать вашу долю добром, вам следует обратиться в суд по месту жительства. Суд обяжет их выплатить деньги. При неисполнении ими решения суда к ним могут быть применены санкции. Часть денег по их месту работы может ежемесячно удерживаться в вашу пользу до полного погашения их долга.

**Дарья МОРОЗОВА,**  
адвокат.

**Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"**



## Авария с последствиями

В начале лета я попала в аварию, но тогда подумала, что отделалась легким испугом - незначительные царапины и ушиб колена. Виновник ДТП на месте оплатил ремонт машины - покраску крыла и уехал. Прошло два месяца, и ушибленное колено заболело с новой силой. Пришлось обратиться к врачу. Оказалось, что это последствия травмы, теперь требуется лечение, не исключена операция. Я пенсионерка, живу небогато. А на операцию нужны большие деньги. Могу ли я их взыскать с виновника происшествия?

**Л. ЗУБРОВА.**

Безусловно, вы можете подать исковое заявление в суд с требованием к нарушителю возместить материальный ущерб (стоимость лечения) и компенсировать моральный вред (перенесенные физические страдания) на основании статей 1064, 1085 и 1100 Гражданского кодекса РФ. Однако сначала нужно получить справку у врача, из которой следует, что ваше заболевание является результатом полученной при аварии травмы. Кроме того, в исковом заявлении необходимо указать фамилию, имя, отчество ответчика и его адрес. Если вы не располагаете этими данными, их можно получить в ГАИ, где составляются протоколы всех ДТП.

## Очевидное - невероятное

Через пять дней после покупки каблуки новых туфель начали шататься. Я отнесла обновку в магазин, попросила заменить. Заведующая обувным отделом приняла туфли на экспертизу для определения их качества. Однако эксперт, к моему большому удивлению, никаких неполадок в обуви не обнаружил. Но ведь недостаток очевиден!

**Ю. ЗУБЦОВА.**

Если вы уверены в своей правоте, обращайтесь в суд. Скорее всего, судья назначит экспертизу, которая, очевидно, все же найдет в обуви недостатки и заставит продавца обменять некачественный товар или вернуть уплаченные за него деньги.

## В аварии виноват пешеход

Недавно я попал в аварию, но не по своей вине. Перед моей машиной мужчина внезапно решил перебежать дорогу, я резко развернулся и врезался в дерево. В результате у жены сотрясение мозга и перелом бедра. Сильно пострадала и машина. Кто теперь возместит мне ущерб?

**К. СИМОНОВ.**

Если пассажир, пешеход или другой участник движения нарушил правила безопасности движения и из-за этого причинил по неосторожности тяжкий или средней тяжести вред здоровью человека, то согласно

статье 268 УК РФ его могут наказать ограничением свободы на срок до трех лет, или арестом на срок от двух до четырех месяцев, или лишением свободы на срок до двух лет. Если же авария привела к гибели человека, то виновному грозит ограничение или лишение свободы на срок до пяти лет.

Кроме того, в рамках уголовного производства вы можете предъявить и гражданский иск. Пешеход - тоже участник дорожного движения. Вы понесли существенные убытки по его вине, поэтому вправе требовать от него компенсации материального ущерба и морального вреда (глава 59 Гражданского кодекса РФ).

## Скидка или уценка?

Купила сапоги на сезонной распродаже. Сэкономила 300 рублей. Но через две недели у них отлетел каблук. Обратилась в магазин, а мне говорят: раз товар куплен на распродаже, обмену не подлежит. Вот тебе и экономия...

**К. СУСЛОВА.**

Распродажа означает лишь снижение цены, а не продажу товара с недостатками. Отказ обменять товар с дефектом правомерен только в случае реализации заведомо бракованного товара - при этом действуют правила продажи товара по договору комиссии.

Чтобы не возникло недоразумений, покупая товар на распродаже, уточните у продавца, по какой причине назначена скидка - заканчивается сезон или обнаружены дефекты.

Если работники магазина отказываются обменять бракованный товар, то в соответствии со ст. 18 Закона РФ "О защите прав потребителей" покупатель может предъявить претензии в отношении недостатков, о которых его не предупредил продавец. При этом ссылки на то, что товар продан на распродаже и без гарантии, безосновательны.

Если на товар не установлен гарантийный срок, то согласно ст. 19 закона претензии к его качеству можно предъявить в течение 6 месяцев со дня покупки.

## Сезон открывает гарантию

Обычно гарантийный срок на обувь составляет шесть месяцев. Но если покупать зимнюю обувь весной, получается, что к началу сезона этот срок уже истечет. А если при носке обнаружится дефект?

**Т. ЖМЫХ.**

Для сезонных товаров гарантийный срок исчисляется не со дня покупки, а с момента наступления соответствующего сезона. Эта дата определяется субъектами Федерации исходя из климатических условий места нахождения потребителей (ст. 19 Закона РФ "О защите прав потребителей").

Допустим, вы приобрели зимние сапоги 1 июня, а зимний сезон в вашей местности начинается с 1 октября. Если гарантийный срок обуви - 6 месяцев, то соответственно начало этого срока падает на 1 октября, а завершится он 30 марта.





*Астрологи уверяют - каждый день недели управляется той или иной планетой, и для удачной карьеры очень важно одеваться и вести себя в согласии с "характерами" этих планет.*

## ТОРГУЙТЕ В ДЕНЬ МЕРКУРИЯ, ЛЕЧИТЕСЬ В ДЕНЬ ЛУНЫ

Даже в такой традиционно тяжелый день, как понедельник, можно произвести благоприятное впечатление на руководство, если одеться в светлую одежду и вести себя спокойно, не делать резких движений, говорить также спокойным, ровным, скорее, мягким тоном. Дело в том, что понедельник управляет Луна - планета водной стихии, покровительница семьи, склоняющая нас на поиск душевного спокойствия и взаимопонимания. Поэтому если вы облачитесь в авангардную пеструю одежду, то вряд ли найдете гармонию между собой и окружающим миром. Если вы ищете работу, то лучше всего в этот день устраиваться в фирмы, деятельность которых связана с воспитанием и образованием детей, медициной или благоустройством жилья. Причем шансы быть принятой гораздо выше у домохозяйек, педагогов и людей, для которых очень важна доброжелательная эмоциональная атмосфера в коллективе.

ми и режущими инструментами.

Меркурий - это планета молодости, торговли, общения. Поэтому постарайтесь выглядеть в среду, день, которым управляет Меркурий, как можно моложе и демократичнее, предпочтя деловому костюму джинсы и свитер. А вот говорить старайтесь по возможности более витиевато и образно. Учтя, что Меркурий - покровитель торговли, в этот день особенно везет торговым агентам, продавцам и тем, кто занимается коммерческой деятельностью. Впрочем, как это ни удивительно, именно в среду повышается риск стать жертвой финансовых махинаций.

Четверг находится под управлением Юпитера - планеты, отвечающей за расширение сферы влияния и масштабные проекты. В этот день успех сопутствует тем, кто озабочен серьезной карьерой и перспективной работой, особенно если ваша деятельность связана с иностранными язы-

Еще во время выбора специальности важно понять, насколько она востребована на рынке труда. Если у вас уже есть профессия, а ваша работа не приносит вам ни удовлетворения, ни денег, задайте себе следующий вопрос: любите ли вы свою работу настолько, что ничего другого не хотите и готовы работать даже за небольшие деньги? Если да, тогда оставайтесь на своем месте и ищите дополнительный заработок.

Если же вы не слишком привязаны к своему месту или вам все равно, где работать, тогда не жалейте сил и времени, чтобы переучиться. Выберите специальность, которая востребована на рынке труда, и будете чувствовать себя уверенно, так как всегда сможете найти подходящее место. Если хотите прилично зарабатывать, подумайте, где проходят сейчас финансовые потоки, и выбирайте область деятельности в соответствии с этим.

Какие причины могут вынудить уйти с работы? Прежде всего ваше несоответствие требованиям работодателя. Но многие проигрывают еще и по той причине, что не умеют общаться. Бывает так, что хороший специалист втягивается в интригу и в конце концов вынужден уйти со своего места просто потому, что кого-то не устраивает.

Ко мне за консультацией обратилась молодая женщина, которая из всех сил старалась понравиться руководству, но тщетно. Она буквально "горела" на работе, но

ла его слушать. Из-за ее манеры общаться фирма теряла потенциальных клиентов.

Я научил ее говорить с той же громкостью и в том же темпе, что и ее собеседник, контролировать свои эмоции. Когда она избавилась от свойственной ей прямолинейности и склонности давить на собеседника громким голосом, дела сразу пошли на лад. Вскоре ей удалось заключить сразу несколько выгодных сделок.

Ко мне часто обращаются женщины, недовольные своей работой. Многие из них просто плывут по течению, надеясь, что ситуация вот-вот изменится к лучшему сама собой. При этом они даже не пытаются повысить свой профессиональный уровень или что-то предпринять. Их желание успешно продвигаться по служебной лестнице и зарабатывать хорошие деньги явно расходится с их реальными воз-

3. Создайте свой позитивный имидж. Никто не любит чересчур эгоистичных и излишне критичных людей. Не стоит особенно выделяться из своей среды. Иначе вы можете вызвать раздражение сослуживцев. Проявляйте гибкость в отношениях с коллегами.

4. Будьте готовы ко всему, не привязывайтесь слишком сильно к своему месту работы. Ведь часто страх быть уволенной буквально отравляет жизнь. Принимайте любые, даже самые неблагоприятные, перемены философски.

5. Относитесь с уважением к руководству и членам коллектива, но при этом обязательно ведите себя с чувством собственного достоинства, слегка дистанцируйтесь от них. Неуверенные в себе люди чаще всего притягивают агрессию руководства.

6. Старайтесь нейтрализовать своих явных или по-

## ЦЕНИТ ШЕФ, УВАЖАЮТ КОЛЛЕГИ

### Как этого добиться?

*Как получить интересную и стабильно оплачиваемую работу? Как проявить себя, удержаться на новом месте? На эти жизненно важные вопросы, которые волнуют сегодня очень многих, отвечает психолог Сергей Юрьевич КЛЮЧНИКОВ.*





миром. Если вы ищете работу, то лучше всего в этот день устраиваться в фирмы, деятельность которых связана с воспитанием и образованием детей, медициной или благоустройством жилья. Причем шансы быть принятой гораздо выше у домохозяек, педагогов и людей, для которых очень важна доброжелательная эмоциональная атмосфера в коллективе.

Устраиваться на работу во вторник - дело рискованное. Ведь Марс, управляющий этим днем, - планета, склоняющая к быстрому, резкому и порой неожиданным решениям. Поэтому, обращаясь к руководству по любому вопросу, будьте готовы, что вам ни с того ни с сего сразу укажут на дверь. Впрочем, с равной вероятностью может оказаться, что ваши идеи будут приняты "на ура" и вас ожидает повышение. В любом случае в этот день лучше предпочесть в одежде красные тона и продемонстрировать свой энтузиазм и желание взяться за любую работу. Учитывая, что Марс - это планета войны, особенно повезет в этот день военным (или военным в отставке) и тем, чья сфера деятельности связана с колющи-

ми. Среди возможных рисков стать жертвой финансовых махинаций.

Четверг находится под управлением Юпитера - планеты, отвечающей за расширение сферы влияния и масштабные проекты. В этот день успех сопутствует тем, кто озабочен серьезной карьерой и перспективной работой, особенно если ваша деятельность связана с иностранными языками, международными связями.

А вот в пятницу ваш внешний вид может решить все. Ведь пятницей управляет Венера - чисто женская планета. Но это не значит, что мужчинам в этот день обязательно не повезет. Просто надо выглядеть должным образом - и все будет в порядке. А вообще в пятницу удача улыбнется людям творческих профессий и людям, обладающим хорошим вкусом.

Впрочем, следует помнить, что независимо от профессии ваши самые удачные дни недели - это тот, в который вы родились, и тот, на который пришелся ваш последний день рождения.

**Александра ИЛЬИНСКАЯ.**

## ХОРОШО, ЧТО ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ТОЛЬКО РАЗ В ГОДУ

**Когда вы начинаете готовиться к своему дню рождения? За неделю, за день, за три часа до прихода гостей? А вот ученые советуют относиться к этому дню иначе и думать о нем примерно за месяц.**

Почему? Да потому, что месяц перед днем рождения - один из самых тяжелых в годовом цикле, на него приходится большой процент заболеваний и даже летальных исходов. Не надо пугаться - надо принять посильные меры безопасности: уменьшить нагрузки, снизить по возможности нервное напряжение, рационализировать питание и т.д. Детям в этом месяце не рекомендуем делать прививки - они чреваты осложнениями. Страдающим атеросклерозом настоятельно

советуем воздержаться от больших физических нагрузок не только в этот период, но и в течение месяца после дня рождения.

Но есть в вашем личном году и благоприятные месяцы. Показатели заболеваемости ниже среднего уровня медики отмечают в 1-й, 9-й, 10-й и 11-й месяцы от дня рождения. На них же приходится и наибольшее количество рекордов спортсменов.

**Юлия СМЕРНОВА.**

со своего места просто потому, что кого-то не устраивает.

Ко мне за консультацией обратилась молодая женщина, которая из всех сил старалась понравиться руководству, но тщетно. Она буквально "горела" на работе, но никто этого не ценил. Через пару месяцев, когда мы с ней встретились снова, ситуация резко изменилась.

Как ей удалось переломить ситуацию в свою пользу?

Я посоветовал проявлять большую гибкость в общении с руководителями, делать им комплименты, проявлять интерес к их увлечениям. Что особенно важно - она перестала подчеркивать свою определяющую роль в разработке того или иного проекта, а свои рекомендации стала подавать начальству в виде советов. Ей удалось преодолеть свою ошибку, которая заключалась в том, что она сосредоточилась исключительно на производственных вопросах, игнорируя элементарные правила общения.

Для того чтобы закрепиться на работе, поддерживать хорошие отношения с руководством и коллегами, необходимо понять, чем вы раздражаете людей. Возможно, у вас есть какие-то недостатки, которые вы сами не замечаете или не придаете им значения, а окружающие это отталкивает. Это может быть специфическая манера поведения, привычки, черты характера, от которых вы могли бы избавиться.

Одной моей клиентке это удалось. Ко мне обратилась риелтор Галина Ивановна, которой дали понять, что ей пора искать другое место. Она буквально отпугивала клиентов своим громким голосом, не чувствовала собеседника, не уме-

ла возможностями. По моим наблюдениям, каждая вторая современная женщина относится к категории пассивных идеалистов. Некоторые из них пытаются использовать свою внешнюю привлекательность, заигрывают с руководством. Другие плетут интриги. Но это бесперспективная и рискованная игра, которая может закончиться плачевно.

### СЕМЬ СОВЕТОВ, КАК СТАТЬ НЕЗАМЕНИМОЙ

1. Чтобы закрепиться на работе, прежде всего научитесь преодолевать стрессы, которые встречаются на каждом шагу. Для этого освойте науку расслабления, выработайте в себе стойкое позитивное отношение к неудачам. Научитесь легко и быстро, как поплавок, возвращаться из любой нервозности в состояние душевного равновесия.

2. Постоянно совершенствуйте свое профессиональное мастерство, станьте настоящим профи. Но этого недостаточно. Не стесняйтесь периодически мягко напоминать шефу о своих заслугах. Определите для себя дальнюю перспективу и упорно продвигайтесь к своей цели.



тенциальных конкурентов. Вместо конфронтации найдите с ними общий язык. Или разведите интересы, немного смените профиль своей деятельности, уйдите с того поля, на котором вы сталкиваетесь. Если человек вам неприятен, иногда достаточно пересечь от него подальше: в другое место или в другую комнату.

7. Не выставляйте напоказ свои активные честолюбивые замыслы. Явных карьеристов никто не любит. Не забывайте хвалить других людей, подчеркивайте их участие в успешном проекте.

**Записала  
Наталья МАКСИМОВА.**







### Напишите мне письмо!

Привет! Меня зовут Женя. Мне 13 лет. Мне нравится любая музыка! Люблю много узнавать из книг. Занимаюсь баскетболом. Любимый киноактер Джеки Чан, а актриса - Сара Мишель Гелар. Пишите, кому уже 11-13 лет.

660073, Красноярск, ул. Николаева, 15а, кв. 5. Дорганову Евгению.



## СОЛДАТ ВЕРНЕТСЯ...

Мне скоро идти в армию. А подруга говорит, что не будет давать никаких обещаний ждать меня. Как мне ее уговорить?

Андрей, 17 лет.  
Великий Новгород.

Как ни странно, но подруга твоя права. Два года - достаточно большой срок, особенно в твоём возрасте. На Востоке говорят: "В юности день подобен году, в старости года летят, как часы". Смысл этой поговорки в том, что в 17-18 лет человек ещё только формирует своё мировоззрение, у него устанавливаются и меняются приоритеты, он каждый день узнаёт что-то новое, что-то обдумывает, что-то переоценивает. Я не хочу повто-

рять избитые истины о том, что армия - это школа жизни, но то, что за два года твои взгляды на жизнь, твоя система ценностей кардинально изменятся, - факт. Да и девушка твоя, когда ты вернешься, будет не такой, как сегодня. Вполне вероятно, что вам просто не о чём будет говорить, вам будет неинтересно вместе.

Ещё один немаловажный момент. Что бы ни говорили поэты о разлуке, укрепляющей чувство, это на самом деле не более чем красивая сказка. Жестокая поговорка "с глаз долой - из сердца вон" гораздо лучше отражает реальное положение дел. И все эти "ждать парня из армии", "хранить верность девчонке, оставшейся дома" очень быстро превращаются в символы, в некие элементы субкультуры. Иначе го-

воря, молодой человек (девушка) любит не объект, а свои к нему чувства. Да и то - неужели ты хочешь, чтобы девушка два года у окошка сидела, подперев ладошкой щеку? После этого она тебя, мягко говоря, активно не любить будет!

Поэтому мой тебе совет: не требуй с подружки никаких обещаний, просто договоритесь обязательно переписываться. А через два года - как получится. Ведь если она тебя любит по-настоящему, то и ни на кого другого внимания не обратит. А ощущение свободы зачастую вызывает гораздо большую ответственность, чем клятвы и обещания.

Маша ШИЛОВА,  
эксперт Центра  
психологических  
исследований  
"Гименей плюс".

### Напишите мне письмо!

Привет!

Меня зовут Каролина. Мне 12 лет. По гороскопу Водолей. Люблю слушать музыку, танцевать. Собираю все о Наталье Орейро и о Britney Spears. Обо-

### Напрямик извещаний!

## ЛЕСНЫЕ ЗАГАДКИ



### ЛЕСНОЙ ДОКТОР

Пациентов простучу -  
И от хвори излечу.  
Без микстуры и  
примочек.

Без отсрочек, проволочек.  
Статные мои больные -  
Ели, сосны вековые.

(Дятел)

### ЗАЙЧИК-БЕЛЯЧОК

На черном поле -  
Скок-поскок -  
Гуляет  
Зайчик-белячок.

(Доска и мел)

### В ЗАЛАТАННОЙ ШУБЕ

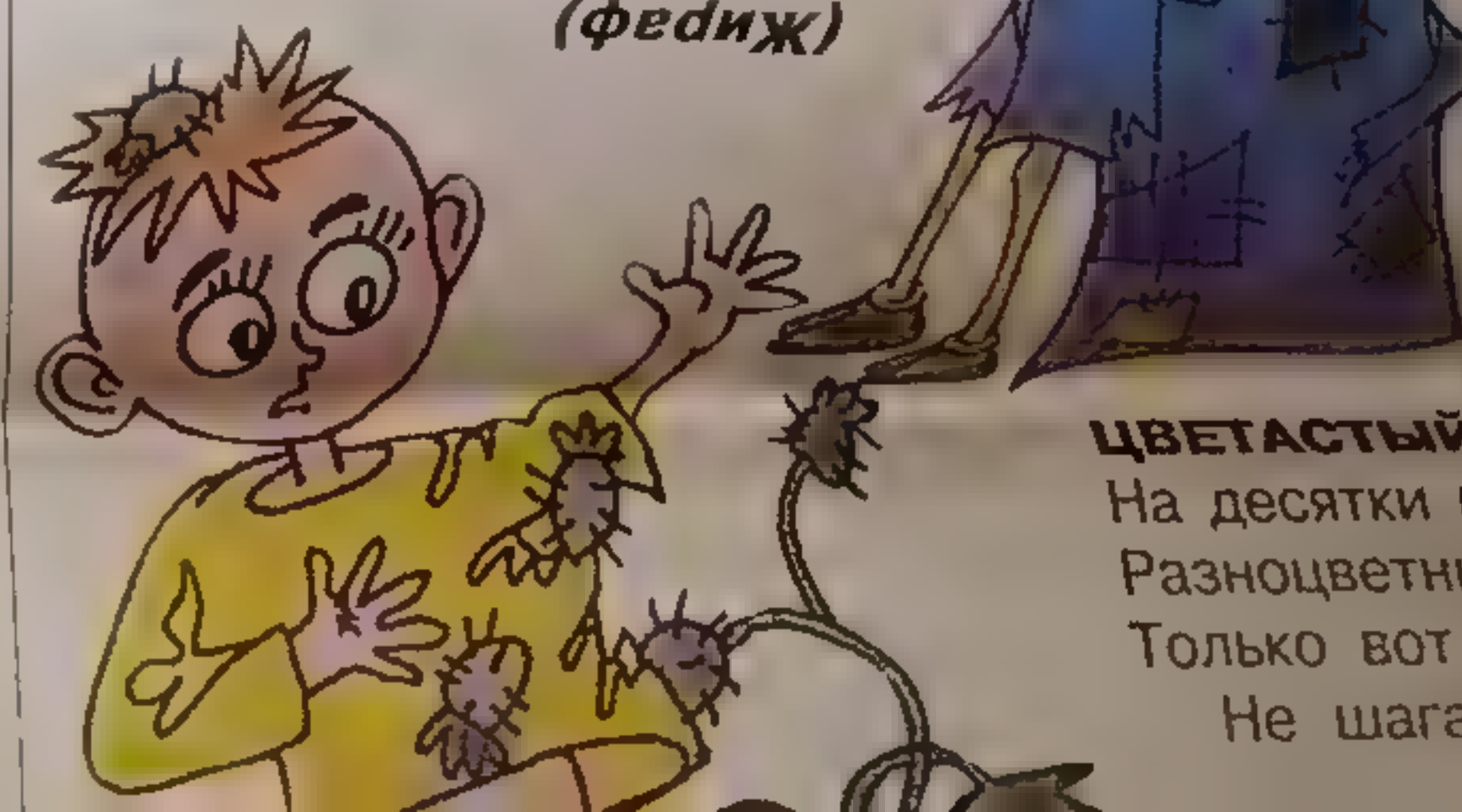
Ноги, как ходули.  
Шея, как свеча.  
Скорость, как у пули.  
Ростом - каланча.  
Шуба - сплошь заплаты.  
И бока покаты...  
Это кто, ребята?

(Федж)

### УСЛУЖЛИВЫЕ ЗМЕЙКИ

Змейки вверх  
и вниз ползут,  
На спине людей  
везут.  
Они, кто пожелает,  
всех  
Опустят вниз,  
доставят вверх.

(Эскалатор)



### ЦВЕТАСТЫЙ МОСТ

На десятки верст -  
Разноцветный мост.  
Только вот по нему  
Не шагать никому.

## ДЕШЕВО И КРАСИВО

Наверное, кому-то мой совет покажется наивным. Мол, зачем, сейчас любую косметику можно купить. Но не у всех же много денег, особенно в глубинке. Поэтому расскажу, как мы с подружками решили проблему лака для ногтей.



то обдумывает, что-то пере-  
оценивает. Я не хочу повто-  
ряться в символах, в некие эле-  
менты субкультуры. Иначе го-

## ДЕШЕВО И КРАСИВО

Наверное, кому-то мой совет покажется наивным. Мол, зачем, сейчас любую косметику можно купить. Но не у всех же много денег, особенно в глубинке. Поэтому расскажу, как мы с подружками решили проблему лака для ногтей.

Покупаете самый дешевый лак, в него добавляете серебряный или золотой порошок и - пожалуйста: готов лак с блестками.

Чтобы получить какой-нибудь оригинальный оттенок, в лак можно добавить каплю-дру-

гую пасты от шариковой ручки. А чтобы дешевый лак не так быстро облезал, сверху покрывайте его слоем медицинско-го клея БФ.

Алена Д., 14 лет.  
Владимирская область.

## В СТИЛЕ ГРАФФИТИ

Хочу рассказать, как можно украсить белую футболочку. Раскладываете ее на столе, на грудь кладете и прикалываете булавочками какой-нибудь контурный рисунок и напыляете из аэрографа краситель для тканей разных цветов.



Если нет аэрографа, можно набирать краситель на кисть и брызгать с нее. Вместо красителя для ткани можно воспользоваться баллончиками с нитрокраской - она даст яркие, сочные цвета, хотя ткань от нее становится грубоватой. Получаются очень красивые

брызги, разводы, переходы из цвета в цвет в стиле граффити, а в середине маечки - белый рисунок или буквы (бумага, естественно, потом снимается). Спину можно оставить белой или тоже покрасить. На обработку футболки уходит 15-20 минут. Перед покраской футболка надевается на картонный шаблон. Анастасия ТУРКИНА, 15 лет.  
Ростов-на-Дону.

## Напишите мне письмо!

Привет!  
Меня зовут Каролина. Мне 12 лет. По гороскопу Водолей. Люблю слушать музыку, танцевать. Собираю все о Наталье Орейро и о Britney Spears. Обожаю животных, особенно собак и кошек. Хочу переписываться с девочками и мальчишками разных возрастов. Пишите, отвечу всем!

618230, Пермская обл.,  
Чусовской р-н, пос. Скаль-  
ный, ул. Гагарина, 10-73.  
Другуцан Каролине.



ЦВЕТАСТЫЙ МОСТ  
На десятки верст -  
Разноцветный мост.  
Только вот по нему  
Не шагать никому.

## ПРИВЯЗЧИВЫЙ

К тому, кто прикасается,  
Привязчивый цепляется.  
Он, будто ежик, колкий.  
Кругом торчат иголки.

Владимир КРЕМНЕВ.

## Напишите мне письмо!

Привет всем!

Меня зовут Русалина. Мне 12 лет. Я люблю вязать, особенно крючком. Еще люблю слушать музыку "Руки вверх", "Турбо-мода", Наталью Орейро, Децла, Валерию. Пишите, мальчишки и девочки, возраст значения не имеет. На письма с фотографиями отвечу сразу.

462130, Оренбургская обл.,  
Саракташский р-н,  
с. Покурлей. Мухалитовой Русалине.

Кому-то, наверное, моя проблема покажется смешной. Все девочки мечтают о большой груди, а я вот хочу свою уменьшить - очень большая. Подскажите, можно ли уменьшить грудь и с какого возраста можно делать операцию?

Юля, 16 лет. Улан-Удэ.

## ДЕРЖИ ОСАНКУ!

Действительно, операции по уменьшению груди проводятся. Но, во-первых, не ранее чем лет с 20-25, да и то по показанию врача, а во-вторых, операция эта, мягко говоря, недешевая. Так что несколько лет в любом случае тебе придется ходить с тем, что есть, хочешь ты этого или нет.

А раз так, позаботься, чтобы большая грудь выглядела привлекательно. Для этого необходимы две вещи. Хорошо развитые грудные мышцы, поддерживающие бюст, и правильная осанка. Начнешь сутулиться - грудь опустится аж до пояса. То же произойдет, если мышцы груди будут слабыми. Для их

развития есть два эффективных упражнения: отжимание от пола и растягивание эспандера. Делать это надо каждый раз "до упора", столько, сколько сможешь. Тогда возникает так называемый анаэробный эффект - лишние жировые отложения "перекачиваются" в мышцы.

## Напишите мне письмо!

Привет всем! Меня зовут Ирина. Мне 16 лет. Очень хочу найти друзей по переписке. По натуре веселый человек. Люблю танцевать, слушать хорошую музыку в стиле поп ("Руки вверх", "Акула" и т.д.). Подробнее напишу в письме. Присылайте свои фото (по надобности верну) и интересные письма. Пишите все - юноши и девушки! Жду ваших писем!

174335, Новгородская обл.,  
Окуловский р-н, с. Кулотино,  
ул. Куйбышева, д. 17. Ефимовой Ирине.



Алексей  
АЛЕКСЕЕНКО,  
врач.







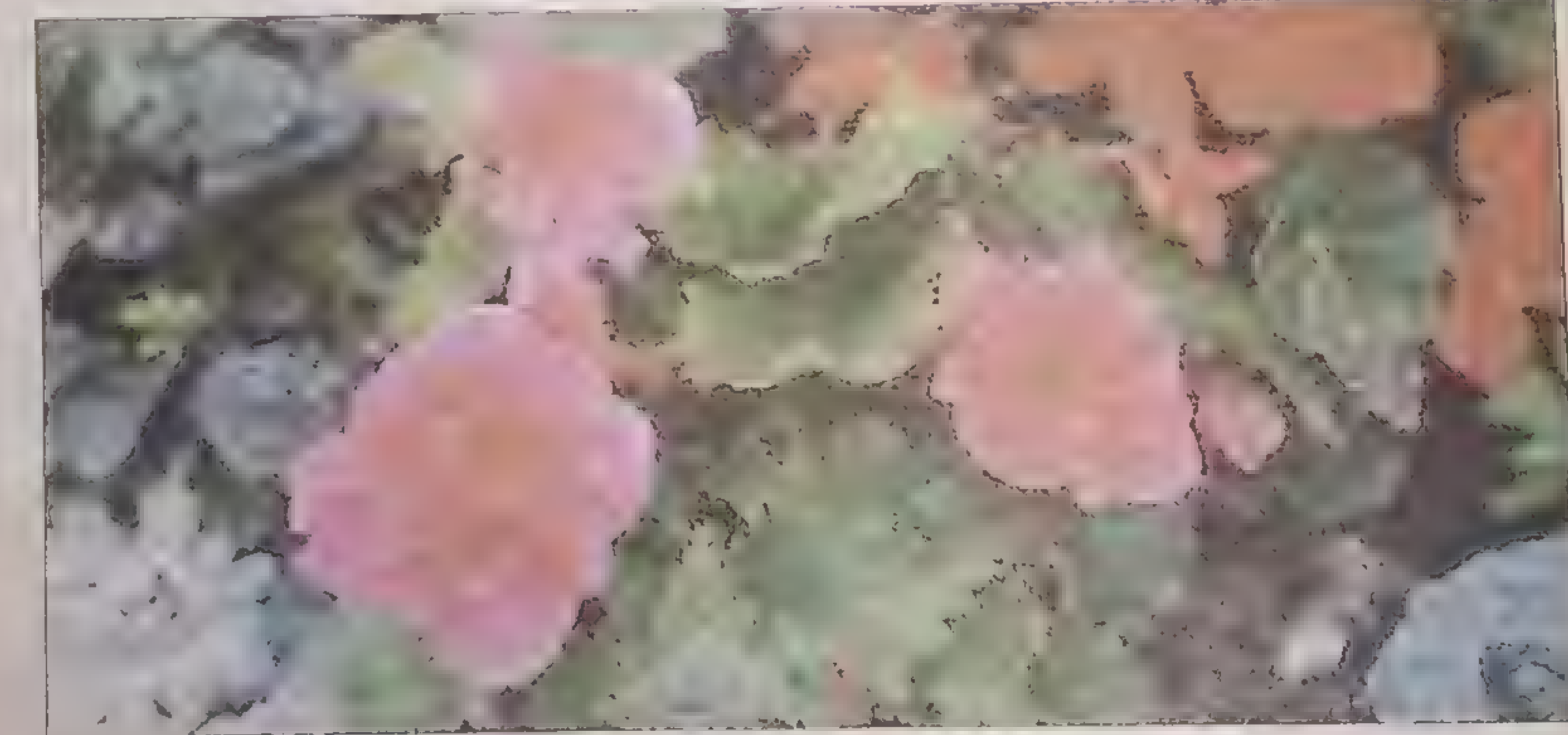
К сожалению, бегония хоть и многолетнее растение, но в нашем климате в грунте зимовать не может. Под землей у бегонии образуется клубень. Вот его-то и надо выкопать в октябре, после сильного заморозка, когда замерзнет основная масса цветков и листьев. Желательно работу эту сделать в сухую безморозную погоду. Выкопав растение, обломайте стебель на высоте 2-3 см, а сами клубни вместе с корнями и комом земли разложите в ящики в один ряд. Поставьте ящики в сухое проветриваемое помещение на 2 недели для просушки. Затем удалите с клубней растительные остатки и уложите их в ящики на слой торфа и перенесите в помещение с температурой воздуха 5-10 градусов и влажностью 80-85 процентов.

В конце февраля - начале марта почки на клубнях трогаются в рост. В это время клубни нужно пересадить в смесь листовой земли и верхового торфа и повысить температуру до 20 градусов. Через 2-3 недели

проведите прореживание, для чего удалите плохо развитые побеги, оставляя по 1-3 побега у крупноцветковых и до 5 - у мелкоцветковых бегоний.

Высаживать бегонию в цветник можно только после всех заморозков, то есть в первой декаде июня. Место для посадки выбирайте солнечное или слегка затененное, с богатыми окультуренными почвами.

Корневая система клубневой бегонии расположена поверхностно, поэтому часто рыхлить почву нежелательно, лучше мульчировать ее слоем перегнойной толщиной 2-3 см. Летом не забывайте о подкормках мине-



ральными и органическими удобрениями, а также удаляйте женские цветки. Это способствует удлинению периода цветения.

Семенами в домашних усло-

виях размножить бегонию проблематично из-за слишком мелких всходов и недостатка света.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.

Ботву картофеля и помидоров лучше не складывать в компостную кучу, а сжечь, особенно если растения были повреждены фитофторой или другими заболеваниями.

## КОРОЛЕВА ЦВЕТНИКОВ

*Клубневая бегония - великолепное растение для оформления цветников, ваз, каменистых участков и рабаток. Современные клубневые бегонии представляют собой сложные гибриды, полученные от дикорастущих южноамериканских видов, произрастающих в Перу, Боливии и Эквадоре. Они отличаются богатой палитрой окраски, разнообразием размеров, плотностью куста и формой листьев. Все это делает клубневую бегонию королевой пышных цветников.*

### К ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

**Переоборудование МК Крот в электрокультиватор - 4900 р.**



М. Ленинский просп.,  
5 Донской пр-д, 216,  
проходная ЭНИМС  
Мест. тел. 132; 171; 188.

**955-51-32, 955-51-71, 955-51-88**

### Народ интересуется...

Когда нужно сеять пекинскую капусту? А то она у меня постоянно уходит в цвет и при этом не образует кочанов.

**Марина КАСПЕРОВА.**  
г. Подольск  
Московской области.

Пекинская капуста - это растение короткого дня. Такое же, как, например, редис. Поэтому если запоздать с посевом, то вместо кочанов действительно будут формироваться цветоносы. Совет только один - сейте пекинскую капусту в конце марта, а рассаду высаживайте в конце или середине апреля. Возможен и другой вариант - провести посев в начале июля. В этом случае урожай можно убирать в сентябре.

## ЧЕРЕНКАМИ ПРОЩЕ

Можно ли размножить комнатное растение кротон семенами?

**Маргарита ПАРАМОНОВА.**  
Тверь.

Кротон, или иначе - кодиеум, в комнатных условиях цветет достаточно редко. Но даже если это проис-



## ОБЫЧНАЯ СТРАДА

Обычные кусты, как, впрочем и деревья, обрезать луч-

ше режет крону от излишней раскидистости, а сами ветки - от



80-85 процентов.

В конце февраля - начале марта почки на клубнях трогаются в рост. В это время клубни нужно пересадить в смесь листовой земли и верхового торфа и повысить температуру до 20 градусов. Через 2-3 недели

ральными и органическими удобрениями, а также удаляйте женские цветки. Это способствует удлинению периода цветения.

Семенами в домашних усло-

виях размножить бегонию проблематично из-за слишком мелких всходов и недостатка света.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.

## ОСЕННЯЯ СТРАДА

Плодовые кусты, как, впрочем, и деревья, обрезать лучше весной. На зиму ветки кустов желательно связать. Это убе-

режет крону от излишней раскидистости, а сами ветки - от поломки во время сильных снегопадов.



Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома" -  
агроном, цветовод  
и фитодизайнер  
**Михаил  
ВОРОБЬЕВ**

### ТОВАРЫ - ПОЧТОЙ

Высылаем наложенным платежом

**Инкубатор на 70 яиц** (220 В / 12 В, механизм переворачивания яиц, гарантия 18 мес.) **1050 р.**

**Эл. сепаратор** (220 В, 55 л/час, гарантия 12 мес.) **1447 р.**

**Эл. зернодробилка** (220 В, 60 кг/час, вес 7 кг, гарантия 1 год) **1672 р.**

**Эл. мясорубка** (вес 4 кг, гарантия 1 год, в комплекте - соковыжималка) **1447 р.**

**Эл. прятка** (220 В, вес 2,5 кг) **938 р.**

**Озонатор** (12 В, 50 Вт): обработка озонном избавит урожай в хранилищах от гнили, плесени, грибка и грызунов **1480 р.**

**Преобразователь "Карась"** (12 В, 360 Вт) **1527 р.**

Цена включает все затраты и действительна до 26.11.2002 г.

ЗАКАЗЫ ПО АДРЕСУ: 630129, Новосибирск-129, а/я 80 "Товары - почтой". телефон 8-383-2-74-04-42.

### НАРОДНЫЙ ИНТЕРЕС

Хочу вырастить виноград из косточек, но не знаю, будет ли он плодоносить.

**Тамара ПОЛЕЩУК,**  
пос. Лучегорск  
Приморского края.

Вырастить виноград из семян (не косточек!) очень просто, нужно только посеять их сразу же после того, как сочные плоды будут съедены. Однако какие растения при этом вырастут - неизвестно. Совершенно точно, что они не сохранят качеств исходного сорта. Кроме того, если семена были взяты из плодов южных теплолюбивых сортов, то, скорее всего, они окажутся не зимостойкими. Хотя, впрочем, возможны и исключения.

Удобрения нужно вносить согласно рекомендациям, которые изложены в инструкции. Причем только в летний период. Зимой растение должно отдыхать - никаких подкормок, а полив только раз в 7-10 дней. Иными словами, летом растение должно активно расти, формировать новые листья и корневища, а зимой формировать цветочные почки. Именно в этом случае весной кливия зацветет.

Три года назад я посадила кливию. К сожалению, пока растут только листья, а цветоносов еще не было. Почему? Может, нужно больше удобрений сыпать?

**Лина КИМ,**  
Хабаровск.

Можно ли размножить комнатное растение кротон семенами?

**Маргарита ПАРАМОНОВА,**  
Тверь.

Кротон, или иначе - кодиеум, в комнатных условиях цветет достаточно редко. Но даже если это происходит, то семена, как правило, не завязываются.

Кротон - растение однодомное, подобно огурцам на одном стебле у него формируются и мужские, и женские цветы. Мужские чем-то похожи на мимозу. Тычинки

## ЧЕРЕНКАМИ ПРОЩЕ



Кротон (женские цветки)

образуют пушистый шарик желтоватого цвета. Женские цветки совсем невзрачные, да и на цветы непохожи - скорее, на какие-то крючочки.

Для формирования семян кротону необходимо перекрестное опыление. А для этого, как известно, нужно, чтобы одновременно цвели хотя бы два растения. Поэтому, если к вам



Кротон (мужские соцветия)

попали семена кротона, можете их посеять (естественно, лучше весной) и выращивать со всеми предосторожностями, как обычное комнатное растение. Сеянцы нельзя пересушивать, но и застой воды для них вреден. Для размножения кротонов в комнатных условиях лучше воспользоваться обычным черенкованием.







## ПЛАНОВОЕ ХОЗЯЙСТВО

Дело даже может быть не в неорганизованности, а в некоторой вашей инфантильности. Есть категория людей, которые в принципе с трудом делают какое-то, не вызывающее у них интереса дело. Они могут быть организаторами, но вот "нудно" (по их мнению) работать они не могут. И с интересом берясь за новое дело, они бросают его на полдороге, когда пропадает азарт и начинаются "трудовые будни". Так что научитесь рабо-

*Я неорганизованный человек. Часто забываю что-то сделать или берусь за несколько дел сразу, одно начну, потом брошу, берусь за другое, ничего не успеваю. На работе у меня из-за этого проблемы, начальник сердится. Как мне себя перебороть?*

**Дмитрий Т-Н.**  
Орел.

тать. Сделать это не так уж сложно, тем более свой недостаток вы прекрасно осознаете.

Конечно, оптимальный вариант - найти дело по душе, чтобы на работу ходить с удовольствием. Вообще людям вашего типа обычно подходит творческая работа с ненормированным рабочим днем или работа, не требующая перманентного напряжения в течение всего рабочего дня - журналист, экскурсовод, научный работник, охранник с

графиком работы "сутки - трое", страхового агента... Необходимость самостоятельно планировать день приучит вас к дисциплине.

Но если такой возможности нет, спасение для вас - ведение "планового хозяйства". Заведите три-четыре листочка бумаги. На одном - планы на месяц, на другом - на неделю, на третьем - на день, на четвертом - на час. В конце каждого часа отмечайте "взятую вершину". Или "не взятую"... Если вы по жизни оптимист, вычеркивайте сделанное, если пессимист - ставьте жирный плюс красным карандашом ("Я молодец!"). Подобное планирование научит вас видеть конкретную цель, к которой вы будете продвигаться маленькими шажками. И со временем произойдет замещение приоритета. Если сейчас вам легко начать, а потом вы бросаете дело, хватаетесь за другое, то вскоре главным в работе для вас будет финал. Как говорится, конец - делу венец.

**Марина ЭСТЕР,**  
ведущий эксперт Центра психологических исследований "Гименей плюс".

## СПРАВИШЬСЯ В ОДИНОЧКУ

Двуручную пилу в шутку называют "Дружба-2": все знают, что пилить ею можно только вдвоем. Но если ее чуть-чуть доработать, то можно пользоваться ею и в одиночку. Достаточно прибить сверху к ручкам рейку, и полотно не будет "гулять" - хоть один пили, хоть вдвоем.

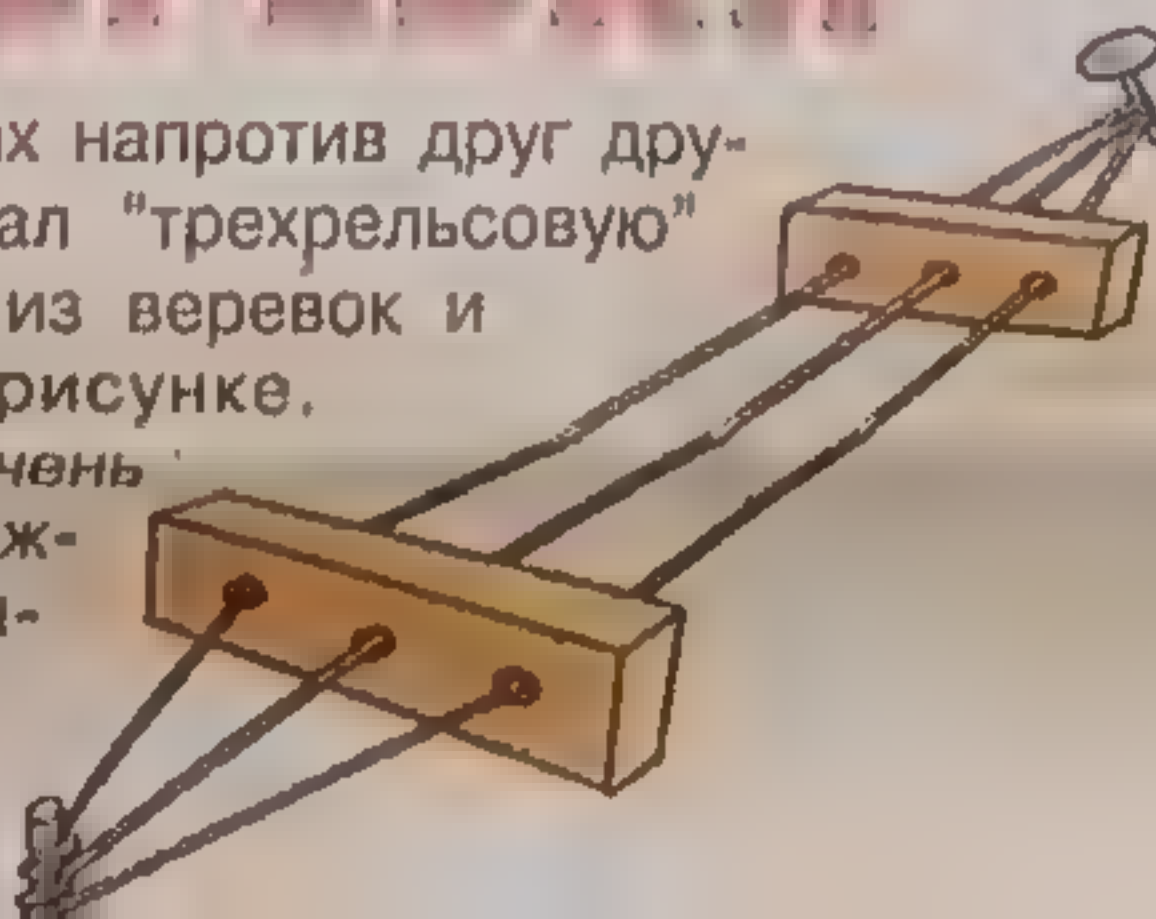
**Анатолий ЖИГАЛКОВ.**  
Кемерово.

Чтобы не сверлить в стенах кухни по три отверстия для того, чтобы забить пробки и натянуть веревки для сушки белья, я сделал вот что.

## ТРИ ВЕРЕВКИ

Установил в стенках напротив друг друга два крюка и сделал "трехрельсовую" веревку. Конструкция из веревок и двух брусков - на рисунке. Сушить белье на ней очень удобно. А в периоды между стирками она убирается в шкаф.

**Андрей СОБОЛЬ.**  
Пенза.

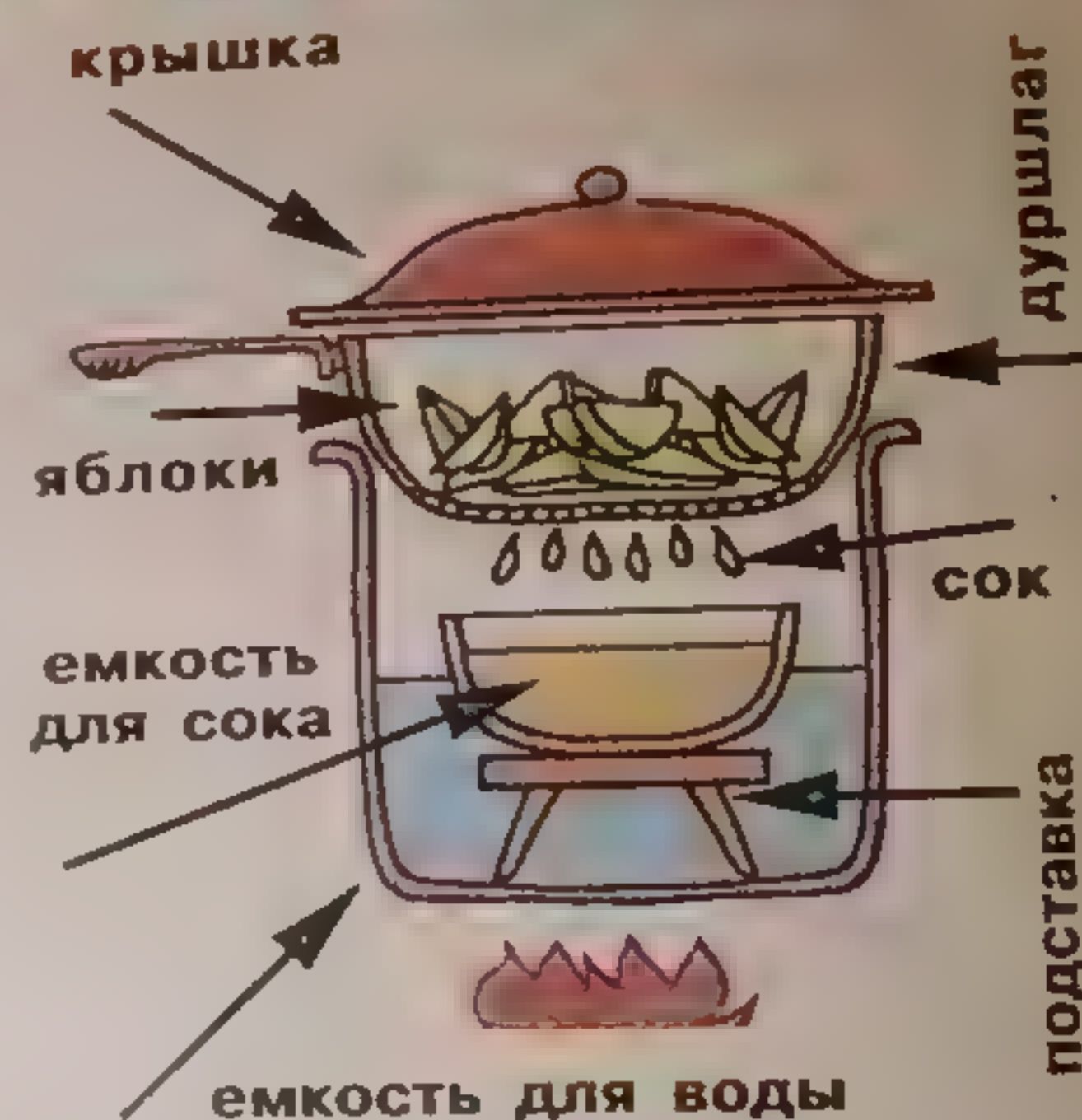


## СОКОГОНКА

Хочу рассказать, как в домашних условиях из подручных материалов изготовить простую и эффективную соковарку. Для этого понадобится дуршлаг или металлическое сито, крышка на него, емкость для воды и сока и подставка.

Яблоки мелко порежьте и засыпьте в дуршлаг, емкость залейте на четверть водой, установите подставку и посуду для сока, поставьте на огонь. После закипания воды пары вытесняют сок, который стекает в сосуд. Процесс длится 40-50 минут на сильном огне. Затем яблоки замените, сок слейте, воду долейте (можно не снимая с огня, аккуратно).

Надеюсь, кто-нибудь из читателей "Друга дома" воспользуется моим советом.



Игорь ГРОМОВ.

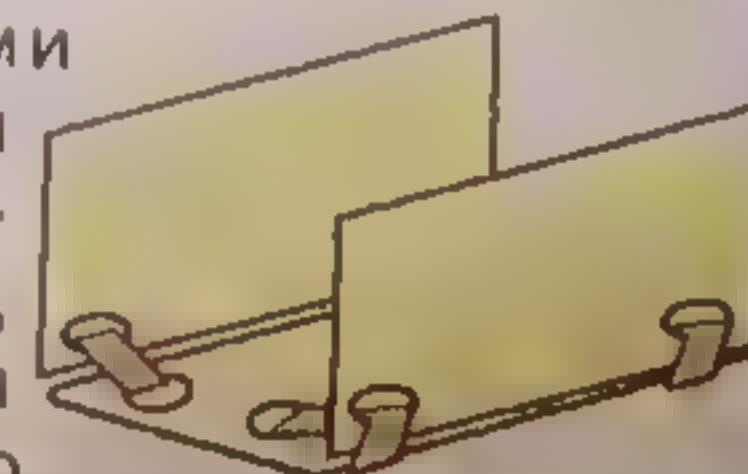
г. Суздаль

Владимирской области.

## ЖЕСТКАЯ СУМКА

Сейчас многие пользуются большими дорожно-спортивными сумками. Они вместительны, недороги, нарядны и прочны. Но

есть у них один недостаток - они какие-то бесформенные, в них из-за мягкости материала все перемешивается, мнется, деформируется. И даже то, что в некоторых есть дно (плотная вставка), положения не спасает. А доработать такую сумку





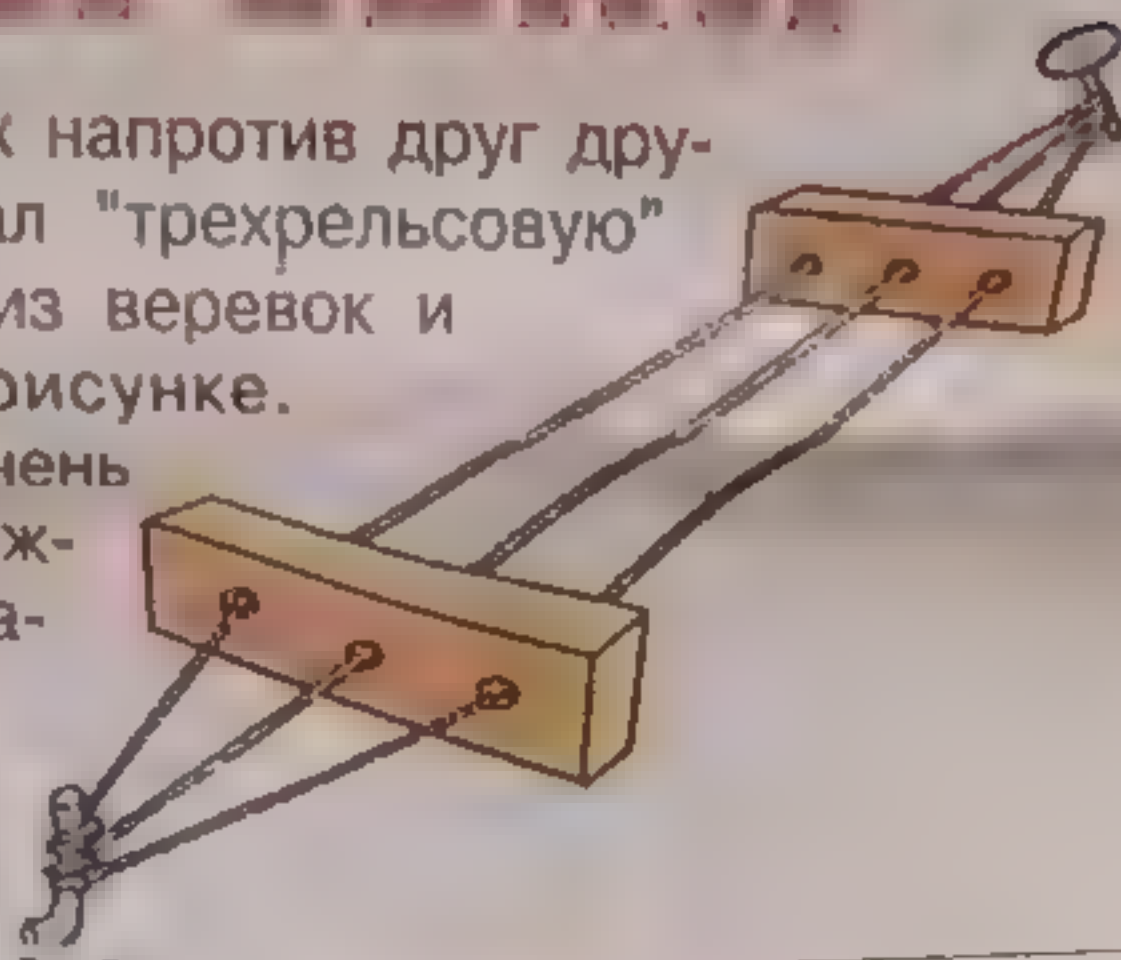
Двуручную пилу в шутку называют "Дружба-2": все знают, что пилить ею можно только вдвоем. Но если ее чуть-чуть доработать, то можно пользоваться ею и в одиночку. Достаточно прибить сверху к ручкам рейку, и полотно не будет "гулять" - хоть один пили, хоть вдвоем.

**Анатолий ЖИГАЛКОВ.**  
Кемерово.

## ТРИ ВЕРЕВКИ

Установил в стенках напротив друг друга два крюка и сделал "трехрельсовую" веревку. Конструкция из веревок и двух брусков - на рисунке. Сушить белье на ней очень удобно. А в периоды между стирками она убирается в шкаф.

**Андрей СОБОЛЬ.**  
Пенза.



сумками. Они вместительны, недороги, нарядны и прочны. Но есть у них один недостаток - они какие-то бесформенные, в них из-за мягкости материала все перемешивается, мнется, деформируется. И даже то, что в некоторых есть дно (плотная вставка), положения не спасает. А доработать такую сумку очень легко.



Надо выпилить из фанеры 5 мм толщиной дно и стенки по размерам сумки и скрепить их плотной тесьмой так, как показано на рисунке. При необходимости вкладывайте такой складной каркас в сумку, и она отлично будет держать форму в загруженном состоянии.

**Александр ЯГОШКИН.**  
Санкт-Петербург.

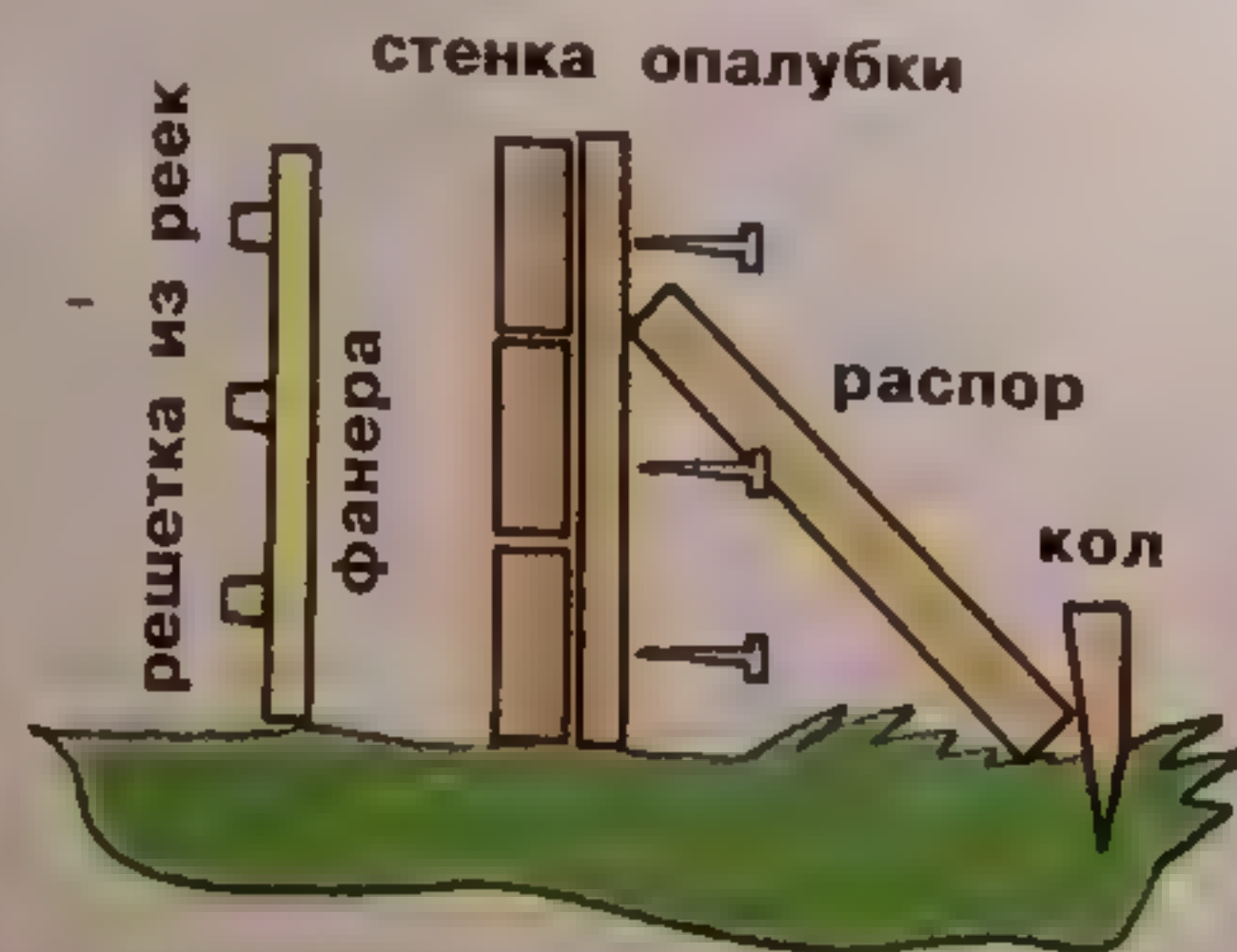
# ФУНДАМЕНТ - ЭТО КРАСИВО

*Когда начинают строительство с заливки фундамента, то меньше всего думают о его отделке. Это приходит потом, когда возведены стены и началась отделка фасада. Вот тут-то и возникает проблема изменения унылого вида бетона. Надо отметить, что исправление этого недостатка - вещь трудоемкая и дорогостоящая. Конечно, можно уложить плитку на фундамент, облицевать его камнем или декоративным материалом. Однако если подумать, то некоторые виды отделки фундамента можно применить еще до его укладки.*

Первое, с чего нужно начать работу по отделке, - выбрать ее рисунок. Рассмотрим один из простейших вариантов - имитацию каменной кладки. Принцип весьма прост: на внутреннюю стенку опалубки (наружную сторону будущего фундамента) набиваются фанерные листы, на которые затем прибиваются тонкие рейки, имитирующие швы каменной кладки. То есть вначале на фанере расчерчиваются продольные и поперечные линии, а затем на них фиксируются длинные и короткие рейки. Лучше, если они будут иметь трапециевидный профиль, меньшей стороной направленный к бетону. Это облегчит его извлечение из уже застывшего цемента.

Способ бетонирования (заливки раствором) - обычный, но нужно помнить, что

бетонное тесто надо заливать осторожно, чтобы не повредить планки рисунка. Очень важно, чтобы бетонная смесь не ударялась по нему, но и не разбрызгивалась, иначе могут появиться пустоты.

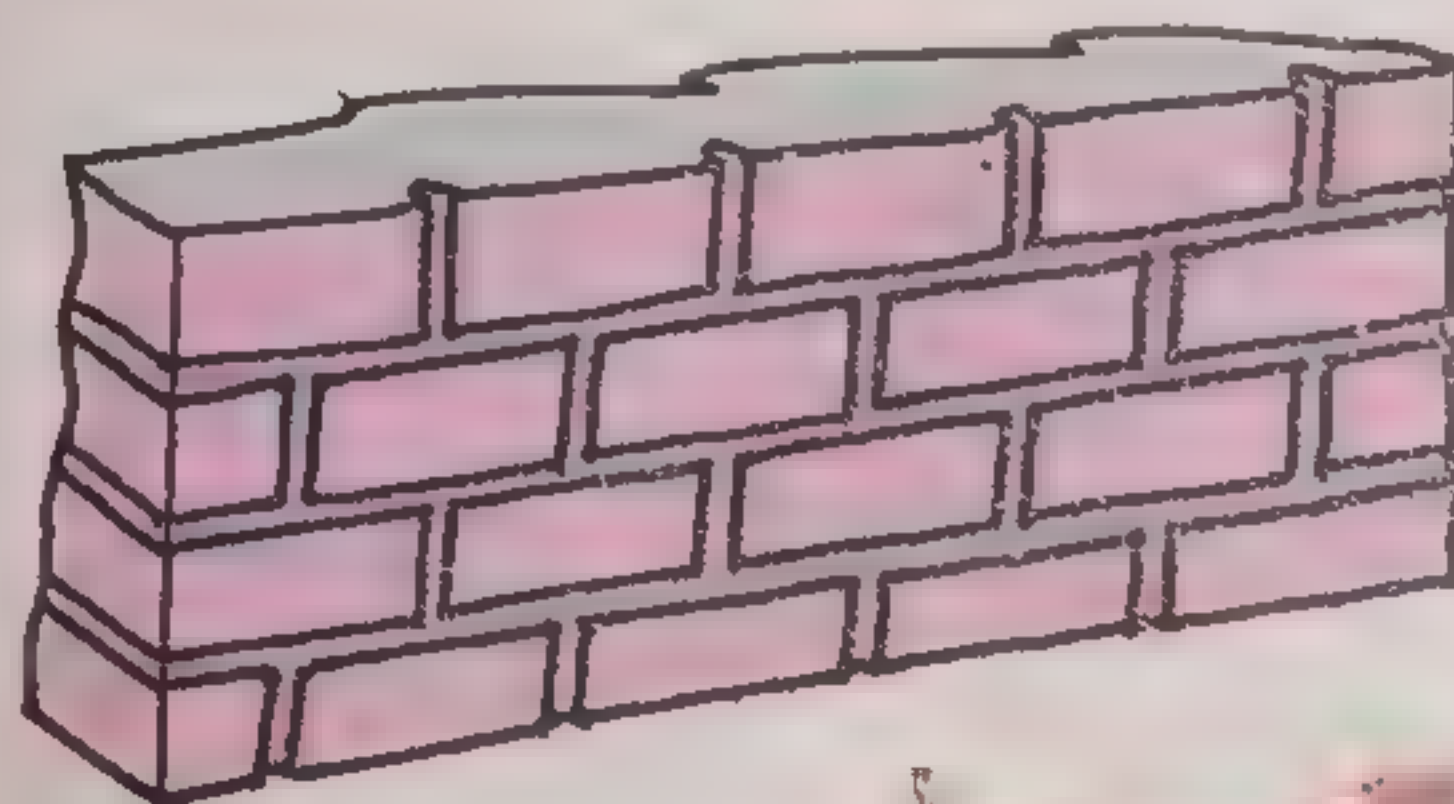


После того как раствор уложен, его, пока не застыл, следует уплотнить. Это достигается по-

стукиванием молотком по доскам опалубки с внешней стороны.

В целях экономии времени и материалов можно заливать стенки фундамента не сразу, а по очереди, используя готовую опалубку с решеткой рисунка.

Что касается рисунка, то здесь большой простор для фан-



Устройство опалубки с готовым рисунком

тазии. Можно вместо решетки использовать гофролисты, волнистый шифер, пенопластовые фигуры и узоры, даже ячеистые упаковки от яиц. В последнем случае обратные ячейки следует заделывать глиной с тем, чтобы раствор не раздавил объемы пустот. Хорошие результаты дает применение различных фигур, вырезанных из резины, кабеля в резиновой, пластиковой оплетке.

Окончательная доводка узоров на фундаменте может дополняться также и окрашиванием в натуральные цвета. Высокопрочных красок или красителей для цемента на рынке достаточно.

Помимо приведенных способов можно применить и такой вариант, когда поверхность фундамента будет покрыта (после бетонирования) цветным отсевом, мраморной крошкой или даже



разноцветным битым стеклом. Принцип тот же, но с той разницей, что вместо фанеры применяются пергамент или крафт-бумага с наклеенным на них отсевом или крошкой. Получается очень красиво, надо только после снятия опалубки оторвать бумагу и отмыть от клея "впаявшийся" в бетон отсев (крошку, стекло).

**Сергей ДМИТРИЕВ.**

## МЫЛО В ДОРОГУ

Думаю, мой опыт пригодится автолюбителям.

Когда где-нибудь с машиной копаешься, руки грязные, в масле. Поэтому я в "бардачке" возжу "жидкое мыло" собственного приготовления. Разведете хозяйственное мыло в горячей воде до консистенции густой сметаны и добавьте туда мелкий песок или порошок пемзы - на полкуса мыла чайную ложку с "горкой". Затем тщательно перемешайте. Возьмите тубик от зубной пасты, развальцуйте его сзади и аккуратно расправьте. Затем залейте мыльно-песчаную массу, утрамбуйте ее и опять завальцуйте тубик. Этой смесью легко отмываются с рук масло, грязь, краска.

**Андрей АНАНЬИН.**  
Москва.



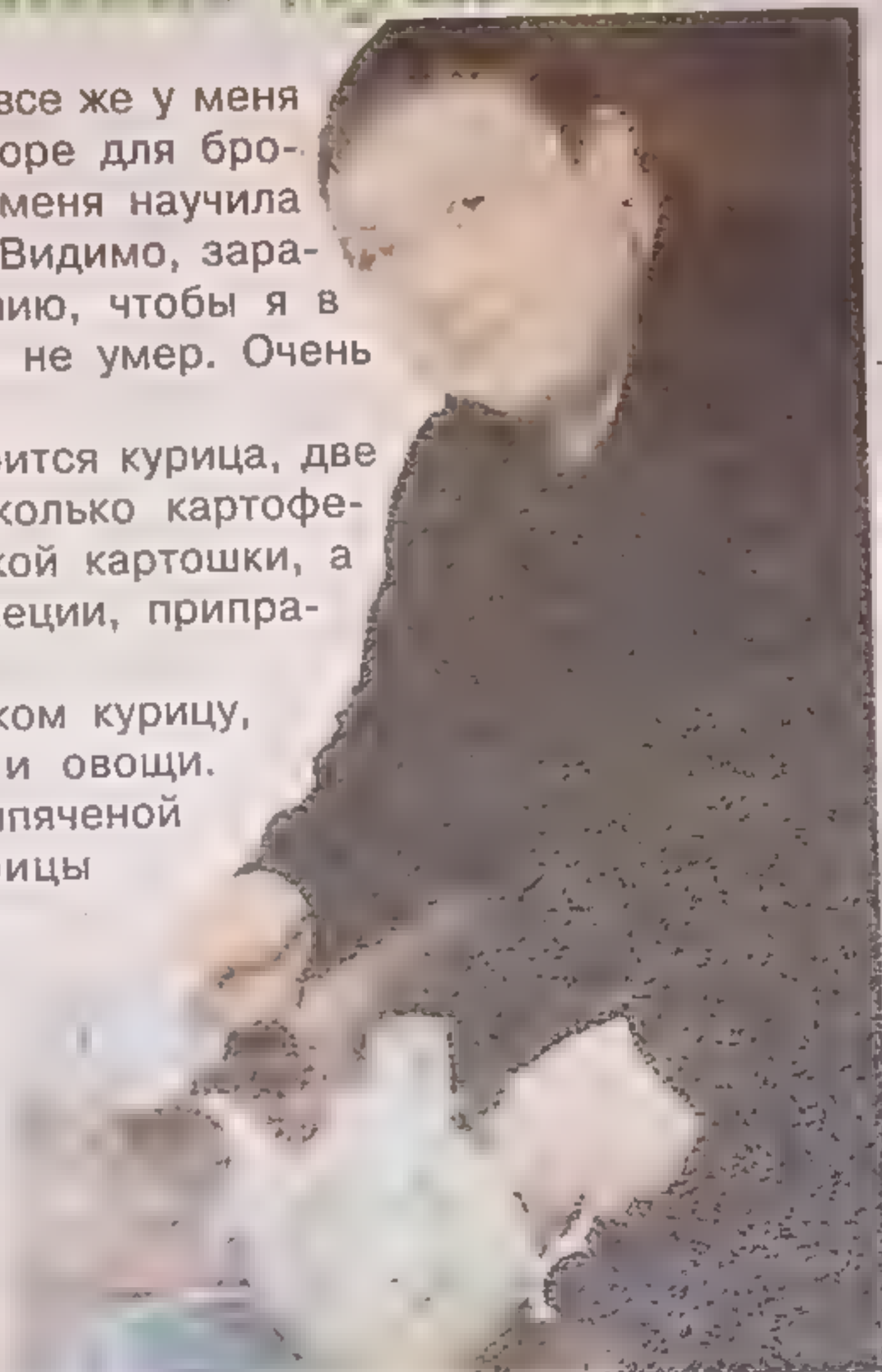


## Александр СЕМЧЕР: Суп для брошенных мужчин

- Я готовлю нечасто. И все же у меня хорошо получается "суп-пюре для брошенных мужчин". Кстати, меня научила его варить бывшая жена. Видимо, заранее готовила к расставанию, чтобы я в пустой квартире с голоду не умер. Очень люблю этот суп.

В общем, вам понадобится курица, две луковицы, морковь, несколько картофелин (ленивым холостякам советую не мучиться с чисткой картошки, а использовать картофельный порошок), соль, перец, специи, приправы для супа, лавровый лист.

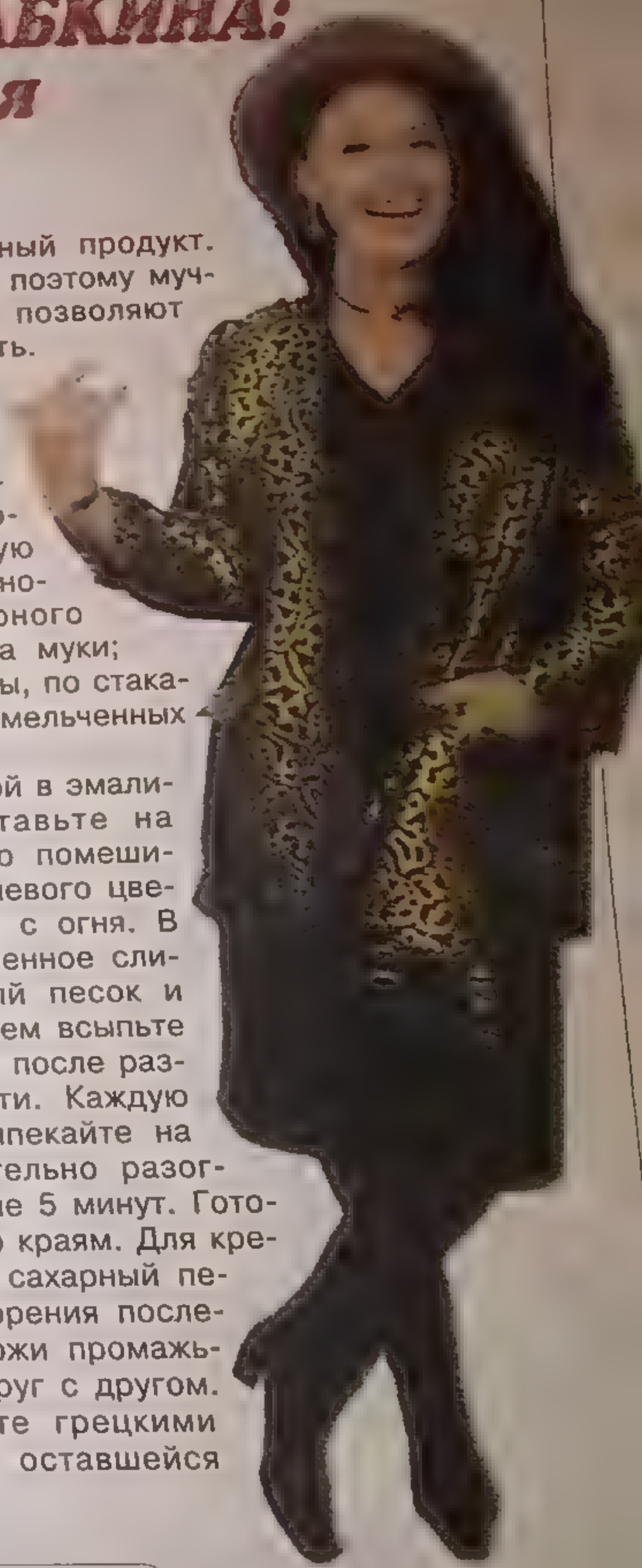
Сначала в одной большой кастрюле отварите целиком курицу, лук и морковь. Выньте из готового бульона курицу и овощи. Процедите бульон в другую кастрюльку и добавьте кипяченой воды, чтобы суп был не очень жирный. Мясо курицы отделите от кожи и костей. В маленьком кухонном комбайне или мельничке прокрутите вареное мясо, отдельно приготовленный картофель, морковь и лук. В кастрюлю со слегка бурлящим бульоном бросьте полученную однородную массу и перемешайте. Если вместо картофеля вы взяли порошок, засыпьте его прямо в кастрюлю, помешивая, чтобы не было комочков. Когда все смешалось - суп-пюре готов. Кстати, таким же образом можно готовить суп-пюре из цветной капусты.



## Надежда БАБКИНА: Моя медовая слабость

- Мед - очень полезный продукт. Женщины берегут фигуру, поэтому мучное не едят, но иногда позволяют себе маленькую слабость. Так вот, чтобы "слабость" была хоть немного полезной, предлагаю рецепт медового торта. Необходимо взять 3 столовые ложки меда, чайную ложку соды, 200 г сливочного масла, стакан сахарного песка, 3 яйца, 2 стакана муки; для крема - 300 г сметаны, по стакану сахарного песка и измельченных грецких орехов.

Мед смешайте с содой в эмалированной миске, поставьте на огонь. Смесь постоянно помешивая, доведите до коричневого цвета, после чего снимите с огня. В миску добавьте растопленное сливочное масло, сахарный песок и яйца, перемешайте, затем всыпьте муку. Тесто замесите, а после разделите на четыре части. Каждую часть раскатайте и выпекайте на противне в предварительно разогретой духовке в течение 5 минут. Готовые коржи обрежьте по краям. Для крема взбейте сметану и сахарный песок до полного растворения последнего. После чего коржи промажьте кремом, сложите друг с другом. Сверху торт посыпьте грецкими орехами и крошкой, оставшейся от обрезки коржей.



## Эдита ПЬЕХА: Долго гуляю с собаками

- Всех всегда интересует, какой рецепт от полноты я использую. Рассказываю: с детства не ем мяса, но не потому, что семья была вегетарианской, а просто бедно жили. Но в моем меню и сейчас практически одни овощные салаты, морепродукты, фрукты. Очень люблю фруктовые и овощные соки. Соковыжималку частенько вожу с собой на гастроли. Зарядку мне заменяет быстрая ходьба, до пота, по полтора-два часа в день. Особенно люблю совершать такие энергичные прогулки со своими собаками. После прогулок - обливание холодной водой. К тому же я живу на даче, поэтому и воздух здесь прекрасный, и вода чистая - все для здоровья!

## Юлиана ШАХОВА: Рецепт от бабушки Розы

- Я вот на днях закупила куриное филе и на собираюсь сделать для всей семьи куриные отбивные. Это - еврейское блюдо, поэтому главная особенность - возможность сэкономить и деньги, и килограмма куриного филе получается огромная порция.





овощные соки. Соковыжималку гастроли. Зарядку мне заменяет быстрая ходьба, до пота, по полтора-два часа в день. Особенно люблю совершать такие энергичные прогулки, одолевая собакими. После прогулок - обливание холодной водой. К тому же я живу на даче, поэтому и воздух здесь прекрасный, и вода чистая - все для здоровья!

## Юлиана ШАХОВА: Рецепт от бабушки Розы

- Я вот на днях закупила куриное филе и на в собираюсь сделать для всей семьи куриные отб-кляре. Это - еврейское блюдо, поэтому главная бенность - возможность сэкономить и деньги, и в. килограмма куриного филе получается огромна

отбивных - хватит на большую семью. А если брать курицу с костями, то из костей можно еще сварить бульон. Это ре-цепт от бабушки Розы, которая живет в Одес-се. Бабушка - наш глав-ный кулинар.

Итак, 1 кг куриного филе или грудок раз-режьте на тонкие кусоч-ки, отбейте. Посолите, поперчите. Перед жар-кой подготовьте кляр - взбитое яйцо. Сначала обваляйте кусочки ку-рицы в муке. Затем сде-лайте "заплав" в яйцо. Жарьте на раскаленном масле до золотистой корочки. Отбивные подаются на листьях салата, украшенные помидорами и зерныш-ками граната.



## Елена ЗАХАРОВА: А печенье не простое...

- Я обожаю овсяное печенье, даже сама на-училась его гото-вить. Когда готов-лю что-нибудь по книжному рецепту, ста-раюсь до-бавлять свои ин-гредиен-ты, кото-рые улуч-шают вкус блюда. На-пример, почти в лю-бую выпеч-ку кладу ко-рицу, а если делаю ковриж-ки, то обяза-тельно с грецкими оре-хами и-изюмом. Для ов-сяного печенья беру 250 граммов муки, 200 грам-мов сахара, столовую ложку тертого ореха, 250

граммов "Геркулеса", пол-ло-жечки соды и столько же лимонной кислоты, столовую ложку меда, 2 яйца, 250 граммов сли-вочного марга-рина и еще 30 граммов для смазки листа. Размешиваю яйца с саха-ром, затем добавляю остальные продукты. Замешиваю тесто, раска-тываю его, формочками вы-резаю печенье и выкладываю их на подготовленный про-тивень. Через 30 минут, когда печенье поднимется, ставлю его в духовку на 15-20 минут при температуре 200-220 градусов.



- Готовлю редко, но метко, например, уши с гречневой кашей. Для теста вам понадобится мука, яйцо, вода. Для начинки - репчатый лук, грибы, растительное масло, гречневая крупа. Еще - сметана. Тесто готовится практически так же, как для пельменей.

Мелко нарезанный лук и шампиньоны (тоже мелко нарезанные) обжарьте на расти-тельном масле. Параллельно сварите греч-ку. Кашу перемешайте с луком и грибами.

Весь дальнейший процесс такой же, как в случае с пельменями, только изделиям придается форма ушка. И варятся они чуть быстрее, чем пельмени. Получается очень пикантный вкус.

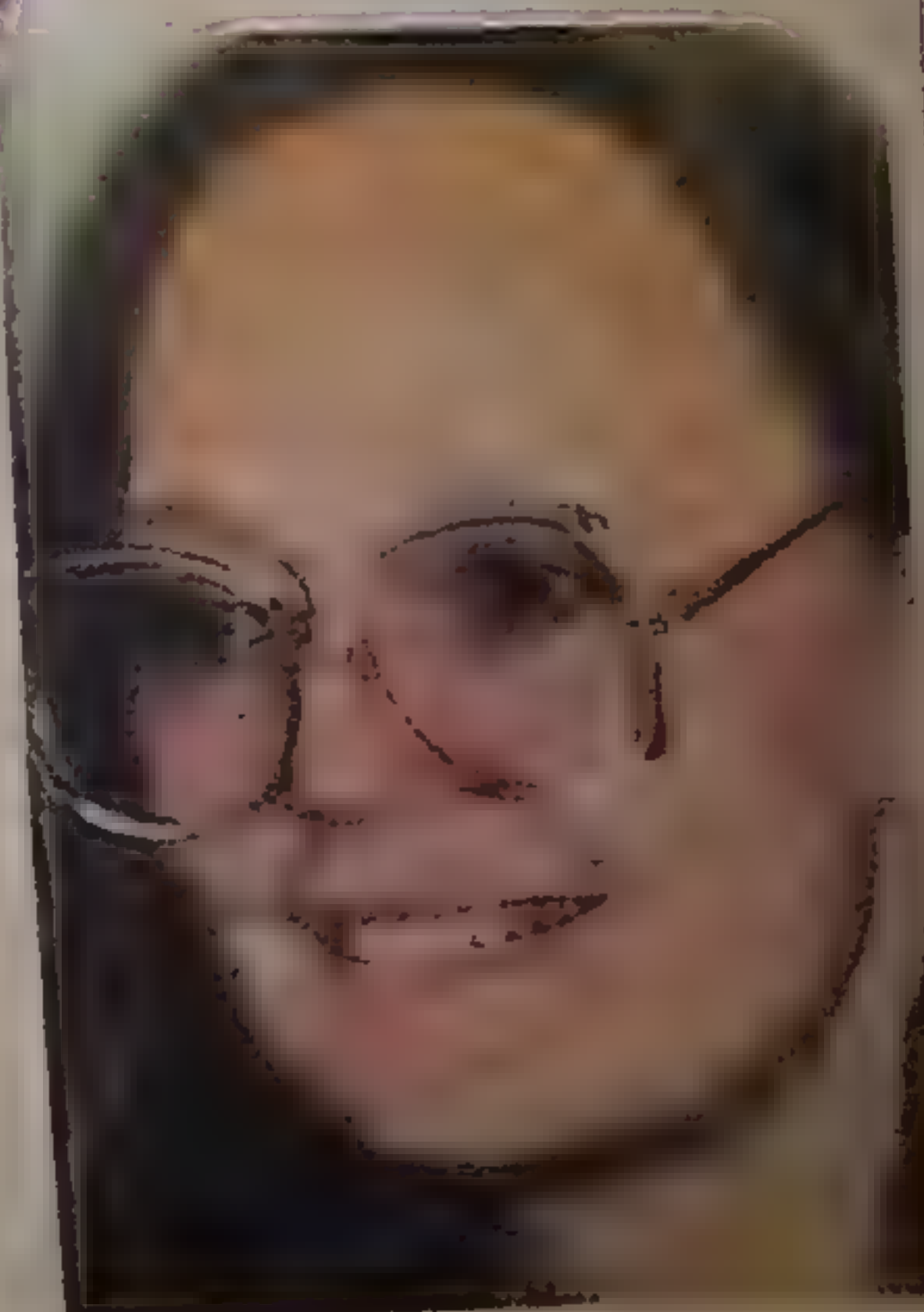
Гостей встречала  
Татьяна ЛАРИНА.

## Наталья ШТУРМ: Гречневые ушки



## Наталья БЕЛОКВОСТИКОВА: Универсальное варенье

- Каждую осень я обяза-тельно варю брусничное ва-ренье. Оно в нашей семье самое любимое. Брусничное варенье универсально, его можно использовать не толь-ко в качестве десерта. Напри-мер, я применяю его при при-готовлении индейки. На 1 кг брусники беру 500 г сахарно-го песка. Готовность опреде-ляю бабушкиным способом. На ноготок большого пальца капаю каплю. Если она не ра-стекается, зна-чит, варенье готово.





# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Тесто для пирожного. 4. Цветок, который французы называют "королевской маргариткой". 8. "Наполеон" к чаю. 9. Материнская нежность. 10. Острое мясное блюдо. 12. Дама при джентльмене. 14. Как говорил Аркадий Райкин, хорошую вещь этим словом не назовут. 15. Профиль, повернутый на 90 градусов. 16. "Младший брат" молекулы. 20. Большая Медведица как предмет кухонной утвари. 23. Тонкая прозрачная материя. 24. Персонаж оперы Н.А. Римского-Корсакова "Снегурочка". 26. Персональное пение в опере. 27. Тертное дополнение к макаронам. 29. Японская танцовщица легкого поведения. 30. Рыбьи детки как деликатес. 31. Сорт яблок, назва-

ние которого воспринимается собакой как команда. 32. Заячье лакомство, богатое каротином.

**По вертикали.** 1. Круглые котлеты из рубленого мяса. 2. Рыба, название которой и переводится с нанайского как "рыба". 3. Ледяная избушка эскимоса. 5. Место для заслуженного отдыха вещей. 6. Научная бесспорница. 7. Бенгальская "капля". 11. Условный сигнал. 13. Один из семи смертных грехов. 17. Вместилище души. 18. И плиссе на юбке, и стрелка на брюках. 19. Дамское украшение на шею. 21. Песня, которая позволяет вам думать, что и вы умеете петь. 22. Американский кутюрье. 25. Плоская шлифованная поверхность ограненного драгоценного камня. 27. Крупа из зернистого крахмала. 28. Необходимая приправа к шампанскому.

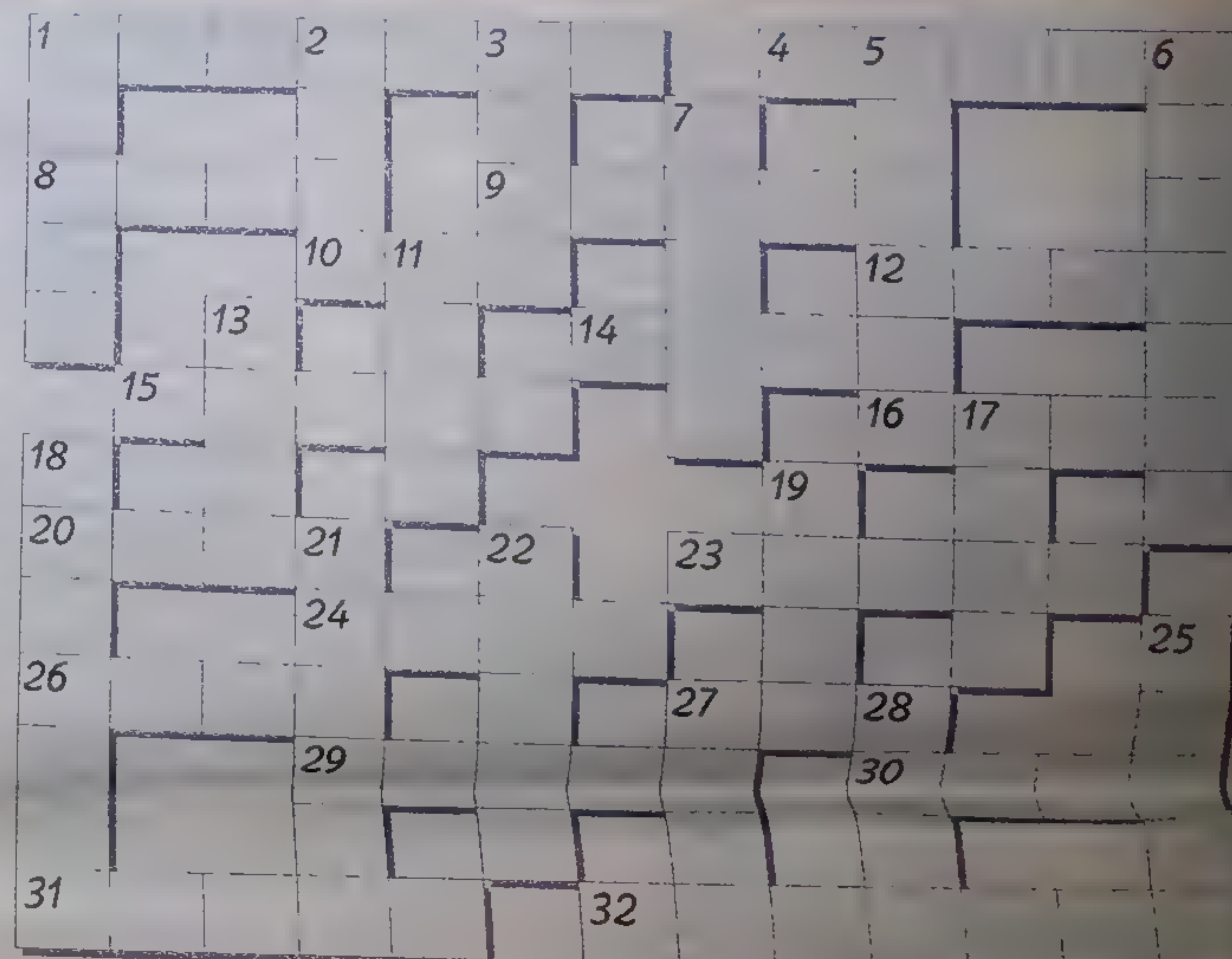
пальчиков. 32. Побег на генеалогическом древе.

**По вертикали.** 1. "Вращающаяся" футбольная команда. 2. Магнитофонная приставка. 3. Что может наложить наш прези-

дент на решение Думы? 5. Американская "балалайка". 6. Охотник на самых крупных зверей. 7. Разовая дань автоинспектору. 11. Традиционная европейская игра, известная у нас под названием "тюремное очко". 13. Самая "молодая" европейская валюта. 17. Он бывает африканским, индийским, шахматным. 18. Сельскохозяйственный "культуролог". 19. Духовный наставник для сикха. 21. Итальянский художник, автор картин "Флора", "Вакханалия". 22. Нетяжелое ухаживание. 25. Полуфабрикат для изготовления документов. 27. Рыба-"аккумулятор". 28. Неотапливаемая часть крестьянского хозяйства.

## ДЛЯ МУЖЧИН

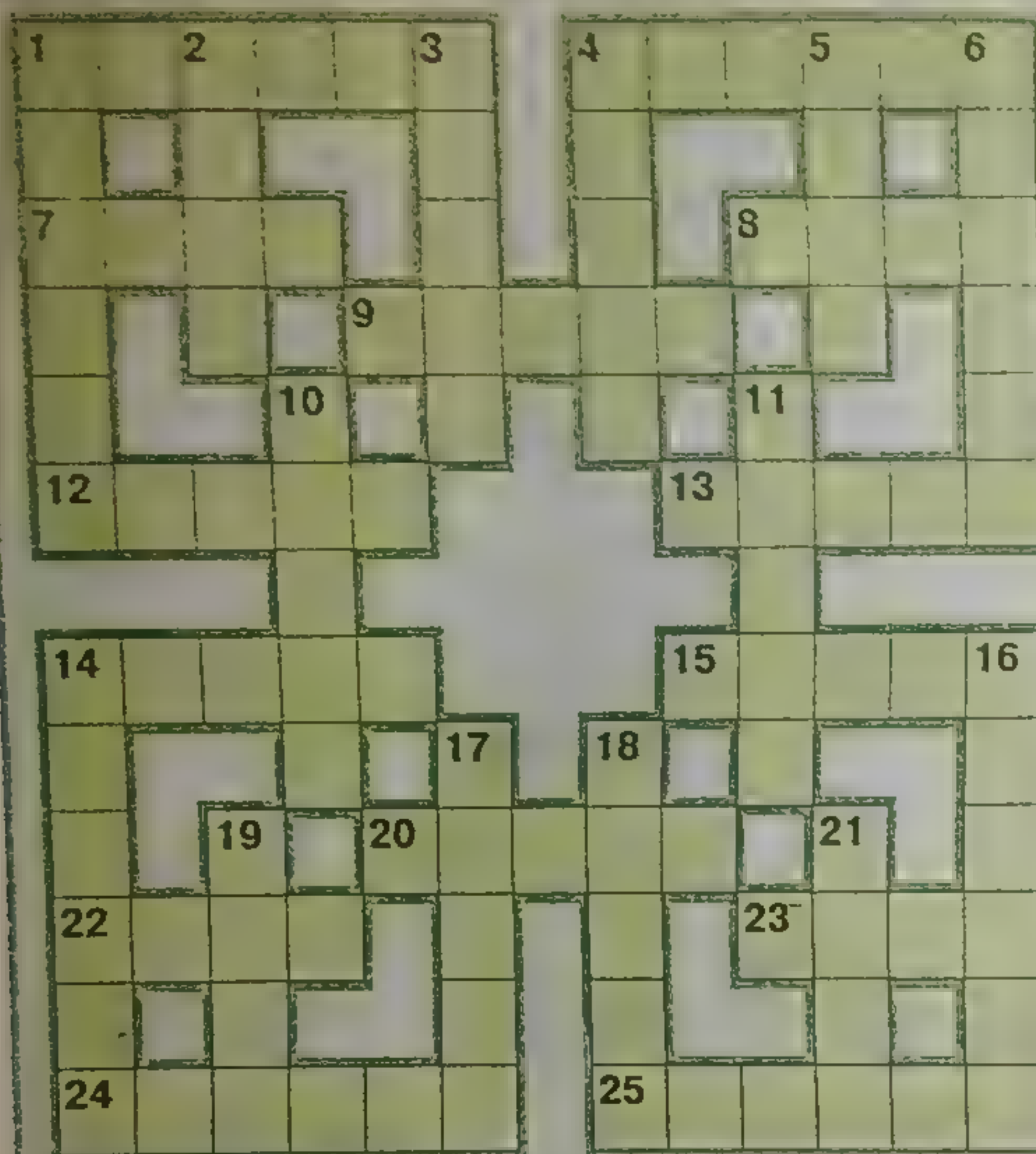
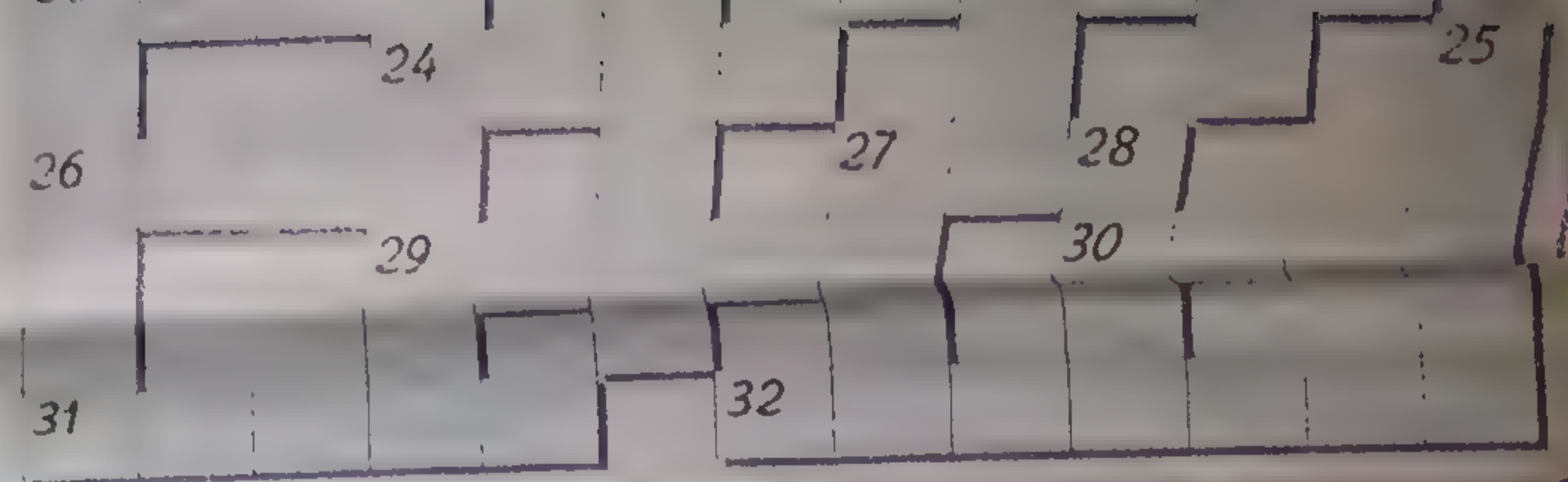
**По горизонтали.** 1. Свидание с мамзелью. 4. Сбор в пользу помещика. 8. Звено гусеницы вездехода. 9. Кипятильник для купейного чаепития. 10. Так назывался первый советский автобус. 12. Что часто стоит у лентяя? 14. Портрет с юмором. 15. Минерал в часах на батарейках. 16. Столица на фьордах. 20. Самая высокая мачта на судне. 23. Абориген "Стамбульщины". 24. Орудие труда акупунктурщика. 26. Киса Воробьянинов по отношению к нашей демократии. 27. Имитация справедливости путем юридической процедуры. 29. И картежник, и бильярдист. 30. Дуэт водорода плюс соло кислорода. 31. "Опускай!!!" на языке стро-





12. ЧТО НЕ ПОСЛУЖИТ? 14. Занятие с хмаром. 15. Минус в кассе на сцене. 16. Столица на сцене. 20. Самая высокая мачта на сцене. 23. Занятие "Стамбульскими". 24. Орудие труда актуальщика. 26. Киса Воробьянинов по отношению к нашей демократии. 27. Имитация справедливости путем юридической процедуры. 29. И картежник, и авантюрист. 30. Дуэт водорода плюс соло мажорда. 31. "Отпускай!!!" на языке стро-

ительская валюта. 17. Он бывает африканским, индийским, шахматным. 18. Сельскохозяйственный "культуролог". 19. Духовный наставник для сикха. 21. Итальянский художник, автор картин "Флора", "Вакханалия". 22. Нетяжелое ухаживание. 25. Полуфабрикат для изготовления документов. 27. Рыба-аккумулятор. 28. Неотапливаемая часть крестьянского хозяйства.



#### По горизонтали.

1. Механик среди друзей Незнайки. 4. Побелевшие волосы. 7. Хищник в полосочку. 8. Занавеска, похожая на сито. 9. Малолетний спортсмен. 12. Есть у газеты и у квартиры. 13. Судно меж берегов. 14. Медведь, прогулявшийся зиму. 15. Очень тихий разговор. 20. Часть туловища вокруг пупка. 22. Королевский стул. 23. Пристрастие, о котором не спорят. 24. Большой ломоть хлеба. 25. Угощение для Тотоши и Кокоши.

#### По вертикали.

1. Доктор, наблюдавший Холмса. 2. Костяная у Бабы Яги. 3. Сложенное в кучу сено. 4. Обувь для раздувания самовара. 5. Сушеные ягоды винограда. 6. Книжка для фотографий. 10. Рыбья "кольчуга". 11. "Сказка - ложь, да в ней - ...". 14. Место для сверчков. 16. Чуть быстрее, чем бег на месте. 17. Увеличительное стекло. 18. Обувная ложечка. 19. Утреннее питье Дюймовочки. 21. Застекленный проем.

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ**  
**(095)915-44-51**

**КРАСНОДАР И КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ**  
**(8612)35-05-02**

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Директор по развитию Валентин УПОЛОВНИКОВ.  
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.  
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Анны ЖУРКИНОЙ, Олега КИРЮШКИНА, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком(к), печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнездниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в "ОГФ Нижний Новгород". Тираж 184800 экз. Заказ № 40

Цена свободная.

Время подписания в печать по графику 09.10.2002 г. в 19.00.

Подписано в печать 09.10.2002 г. в 17.00.

#### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 39

##### ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Брокколи. 4. Пахомова. 9. Рука. 10. Март. 11. Кулинария. 14. Игорь. 17. Шашни. 18. Колибри. 19. Девочка. 20. История. 24. Свадьба. 25. Копка. 26. Сцена. 30. Купальник. 32. Таро. 33. Блин. 34. Реверанс. 35. Мойдодыр.

По вертикали. 1. Баранина. 2. Очко. 3. Обруч. 5. Химия. 6. Овал. 7. Астеризм. 8. Пингвин. 12. Прихватка. 13. Сахарница. 15. Подкова. 16. Просьба. 21. Секретер. 22. Однолюб. 23. Скафандр. 27. Мурка. 28. Китай. 29. Кров. 31. Плед.

##### ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Трагедия. 4. Скалолаз. 9. "Пуск". 10. Ассо. 11. Отверстие. 14. Холмс. 17. Сленг. 18. Пешеход. 19. Дребезг. 20. Рухлядь. 24. Клиника. 25. Роман. 26. Ликер. 30. Откупорка. 32. Иней. 33. Шлем. 34. Обезьяны. 35. Сталевар.

По вертикали. 1. Теплоход. 2. Аист. 3. Данте. 5. Акция. 6. Лист. 7. Зоология. 8. Портрет. 12. Амстердам. 13. Племянник. 15. Верзила. 16. Получка. 21. Буратино. 22. Снайпер. 23. Черномор. 27. Струя.

28. "Шкода". 29. Пеле. 31. Плов.

##### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Гриб. 5. Снос. 8. Удав. 9. "Смак". 10. Стул. 12. Вечность. 13. Папа. 16. Рыбак. 19. Пародия. 20. Билли. 21. Поимка.

По вертикали. 2. Рампа. 3. Буква. 4. Бахча. 6. "Натс". 7. Соль. 10. Соты. 11. Утка. 13. Пупс. 14. Перро. 15. Адам. 16. Ряба. 17. Балл. 18. Клип.



Рисунок Татьяны ЗЕЛЕНЧЕНКО.



*Итак, вы собрались замуж. Говорят, что семейная жизнь - это лотерея, в том смысле, что уж кому как повезет. Кому-то почему-то достаются практически идеальные мужья, а кому-то что-то очень отдаленно напоминающее идеал... Но на самом деле как-какие черты вашего избранника видны еще до брака, и если быть немного повнимательней, то вполне можно понять, во что со временем превратится ваш избранник.*

## МОЙ МУЖ - ПРОЖИГАТЕЛЬ ЖИЗНИ

### Прожигатель жизни

Он, как правило, прекрасен внешне. Коммуникабелен, обаятелен (иногда чересчур), на нем постоянно останавливаются женские взгляды. У него много друзей и приятелей, которые почему-то часто меняются. У него масса увлечений, желаний и потребностей. И он стремится удовлетворить их, причем немедленно и все сразу. Ему все время куда-то надо бежать и что-то делать. С ним весело, интересно и... слегка опасно.

Обычно эти мужчины не в состоянии сделать карьеру и стабильно зарабатывать деньги. Они с деловым видом будут открывать какие-то непонятные фирмы (которые тут же будут лопаться), приводить в дом странных людей, с которыми познакомились в казино или на вокзале. И увы, у него одновременно бывает несколько прекрасных дам (кроме вас, разумеется).

### Маменькин сынок

До вашей свадьбы он всегда смотрел в рот своей маме и делал так, как хотела она. Не надейтесь, что после свадьбы положение изменится. Он всегда будет говорить вам, что его мама варит варенье по-другому и что на ночь есть вредно. Всегда будет кидаться к ней по первому зову, оставляя вас дома одну с высокой температурой или в день рождения лишь только потому, что "маме очень надо". Свекровь будет постоянно вмешиваться в ваши дела и учить вас жизни. Она подробно расскажет вам, как нужно кормить и ухаживать за ее чадом, и будет морщиться при виде вашего пирога, приготовленного не по ее рецепту.

Есть, конечно, в таких мужчинах и положительная сторона: если ваш характер сильнее маминого и вы вдруг сумеете отлучить ее от дома или еще раз выдать замуж, то вам крупно повезет. Ваш муж будет точно

также смотреть вам в рот (привычка - вторая натура), слушаться вас беспрекословно и покупать себе носки только в том случае, если вы одобрите...

### Хозяин

В этом случае в рот ему будете смотреть исключительно вы. Все порядки в доме будет

устанавливать тоже он. Он выберет вам работу, легкостроив в теплое местечко, будет добытчиком и кормильцем. У вас будет крепкий тыл, каменная стена. Вам будет спокойно и надежно. Только, ради Бога, не ждите от него помощи по дому и не лезьте с пустыми разговорами о своих приятельницах - не царское это дело... И не жалуйтесь, если вдруг обнаружите, что он категорически против, чтобы вы пошли на новогоднюю корпоративную вечеринку или день рождения подружки. Вас обвинят в эгоизме и в том, что вы плохая жена и мать. А если принесете в дом подбранного на улице котенка, не посоветовавшись с хозяином, - не исключено, что в тот же вечер он опять окажется на улице, а вы - в слезах. Зато можете постоянно хвастаться перед соседями новой шубой, полным достатком в доме и уверенностью в завтрашнем дне.

### Потерянный ребенок

Скромный, неглупый, неприязнательный. С удовольствием ест котлетки из кулинарии, тушеную капусту и ходит годами в одном и том же свитере. Ему нужно напоминать, чтобы он подстригся и следить, чтобы не ушел из дому в рваных штанах.

Он полностью отдает зарплату и не спрашивает, куда вы потратили все деньги. Если пришел усталый после работы, а у вас очередной девичник - тихо поздоровается и тут же скроется в своей комнате со сто раз уже читанной книгой. Подруги тихо вам позавидуют. Он хорош тем, что его практически не видно и не слышно. Так, шуршит что-то в прихожей утром и вечером... Между прочим, для многих женщин - это просто идеальный муж. Такие дамы живут в свое удовольствие, развлекаясь, как им хочется, вкушая все прелести такого существования, к примеру, с тем же прожигателем жизни. Самое интересное, что их мужья практически не уходят из семьи и почти всегда всем довольны. Нужно только лишь иногда обращать на них внимание и говорить им теплые ласковые слова.

### Друг

Он в доску свой парень. С

ним всегда интересно, вы вместе ходите в гости к приятелям и сослуживцам, а также в бассейн, парикмахерскую и в секцию дзюдо. Вместе готовите и убираете квартиру, у вас общие вкусы и иногда у вас возникает ощущение, что супруг - это и вправду ваше второе "я". Вы практически все время вместе, хотя живете уже не один год. Вы верите ему все свои переживания, эмоции, мысли и чувства, рассказываете о своих несчастных детских годах и о том, что произошло сегодня на работе. Вы делитесь с ним тем, чем не поделились бы даже с близкой подругой, - подробно рассказываете ему о коликах в животе и о вчерашнем стуле. Он с удовольствием и внимательно выслушает вас и поддержит в трудную минуту. Все окружающие завидуют вашему счастью, но есть и у вас одна проблема: по ночам, увы, вы давно уже спите по разным кроватям. Да и помилуйте, какое сексуальное желание может возникнуть к своему "я"? К такому слишком родному и избыточно близкому? Это почти то же самое, что заниматься сексом с самим собой - тянет, конечно, но очень редко...

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

## ЗАПАХ ИЛИ АРОМАТ

ным раздражителем, сигналом, вызывающим половое возбуждение. Причем так реагирует примерно равное число и мужчин, и женщин.

Запах может усиливаться не только при половом возбуждении, но и при других условиях:

для мытья (мыло, жидкое мыло, очищающие составы и так далее). Наконец, можно привлечь партнера в качестве эксперта - а что может тебе понравиться? Запах розы? Арбу-



Юрий ПРОКОПЕНКО,  
врач-сексолог,  
кандидат  
медицинских наук



не вас, разумеется).

повезет. Ваш муж будет точно

достатком в доме и увереннос-  
тью в завтрашнем дне.

Друг  
Он в доску свой парень. С

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.



Мне кажется, что от моих поло-  
вых органов все время исходит ка-  
кой-то особый запах. Я очень этого  
стесняюсь. Как правильно соблю-  
дать интимную гигиену?

Т.П.  
Г. Крупов.

Все в мире относительно,  
а обоняние, пожалуй, наибо-  
лее индивидуальный способ  
общения с окружающей сре-  
дой. Описать запахи удается  
только путем сравнения (...как  
роза, ...как озон и т.д.). Один

и тот же запах разные люди  
воспринимают и как при-  
ятный, и как отвратитель-  
ный.

Но запах половых орга-  
нов действительно специ-  
фический.

Кроме того, есть еще  
понятие общего запаха  
тела - нежный женский, терп-  
кий мужской, чистой кожи, пота,  
духов, нездорового тела и т.д.  
И оценка этого запаха тоже стро-  
го индивидуальна.

Для многих людей запах ге-  
ниталий является подсознатель-

ным раздражителем, сигналом,  
вызывающим половое возбуж-  
дение. Причем так реагирует  
примерно равное число и муж-  
чин, и женщин.

Запах может усиливаться не  
только при половом возбужде-  
нии, но и при других условиях:  
на фоне физической нагрузки,  
во время менструации, при ис-  
пуге, заболеваниях половых ор-  
ганов или других систем орга-  
низма. Например, при молоч-  
нице явно различается за-  
пах свежего хлеба, при трихо-  
мониазе - копченой рыбы, при  
сахарном диабете может быть  
запах ацетона или неопреде-  
ленного химического вещества.

Конечно, речь не идет о  
запахах, связанных с несоблю-  
дением гигиены, - застоявшая-  
ся смазка или застарелый пот  
могут вызывать самые неприят-  
ные обонятельные впечатления.

Назойливая реклама призы-  
вает женщин применять отдуш-  
ки, спреи, салфетки для удале-  
ния якобы неприятного запаха.  
Так создается проблема, кото-  
рая на самом деле проблемой  
не является. "Стерильное", де-  
зодорированное, влагалище для  
многих мужчин становится асек-  
суальным, не вызывающим по-  
лового возбуждения. Ведь чист-  
то вымытые половые органы при-  
влекают здоровым биологичес-  
ким запахом, а будучи лишены  
его, становятся как бы неживы-  
ми, искусственными. То же от-  
носится и к запаху мужских ге-  
ниталий.

Другой вопрос - что делать,  
если запах не нравится самому  
человеку или его партнеру. Во-  
первых, стоит обследоваться у  
специалистов: запах, который  
инстинктивно не нравится, мо-  
жет быть проявлением какого-  
то заболевания, как уже описа-  
но выше. Во-вторых, стоит по-  
думать о чисто гигиенических  
мероприятиях, смене средств

для мытья (мыло, жид-  
кое мыло, очищающие  
составы и так далее).  
Наконец, можно при-  
влечь партнера в каче-  
стве эксперта - а что  
может тебе понравить-  
ся? Запах розы? Арбу-  
за? "Олд спайс"?.. Чаще  
всего удастся достичь  
определенной догово-  
ренности, особенно если изме-  
нение запаха усиливает сексу-  
альное влечение одного или  
обоих партнеров.

Считается, что на мужчин  
возбуждающе действуют запа-  
хи гвоздики, мускуса, цибера,  
а на женщин - резеды, гелио-  
тропа, жасмина, фиалки, розы.  
Тут главное - не переборщить,  
чтобы запах ощущался лишь на  
небольшом расстоянии, а не  
захватывал всю комнату. А с  
другой стороны, стоит помнить,  
что даже самый чарующий за-  
пах не в состоянии перебить  
дух невымытого тела и застарело-  
го пота.

Современные требования  
гигиены предусматривают для  
обоих полов ежедневное (луч-  
ше двукратное - утром и вече-  
ром) обмывание половых орга-  
нов, а также обязательное под-  
мывание перед и после сноше-  
ния. Спринцевание для женщи-  
ны может быть гигиенической  
или лечебной процедурой. Если  
у вас нет влагалищной инфек-  
ции, аллергических реакций, вы  
не принимаете оральные кон-  
трацептивы (которые могут вы-  
зывать усиление секреции),  
ваше влагалище очищает себя  
само.

Поэтому если врач не назна-  
чает спринцевания в качестве  
лечебной процедуры, то совер-  
шать его для гигиенических це-  
лей вполне достаточно раз в  
неделю. Спринцевание во вре-  
мя менструации - вопрос осо-  
бый: подход врачей к нему не-



Юрий  
ПРОКОПЕНКО,  
врач-  
сексопатолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
"Друга дома"

однозначный. От "ежедневно"  
до "ни разу, чтобы не внести  
инфекцию в матку". Лучше при-  
держиваться разумной сере-  
дины: если выделения обиль-  
ны, а вы не пользуетесь там-  
понами, то спринцевание в  
конце дня желательно.

Возвращаясь к запахам,  
можно дать такой совет: ваш  
запах существует для парт-  
нера, пусть он (она) и оцени-  
вает, насколько это приятно.  
Соблюдение гигиены, свое-  
временное обращение к ги-  
некологу (если запах стано-  
вится неестественным) по-  
зволят обонянию партнера  
ощущать только чистый ес-  
тественный запах, который  
можно оттенить ароматами.  
Полное отсутствие запаха по-  
ловых органов может вызы-  
вать подсознательную насто-  
роженность партнера, созда-  
вать ощущение искусствен-  
ности, снижать половое влече-  
ние и сексуальное возбуж-  
дение.







Представьте себе, только в лежачем положении в наши легкие поступает в минуту около 5 литров воздуха, когда мы просто стоим - 5 литров, при ходьбе - до 10-15 литров. Во время тяжелой работы через легкие проходит до 40, а при выполнении упражнений некоторых видов спорта - до 100-120 литров в минуту!

Как же дышать правильно? Кажется, просто - вдохнул и... Так, да не совсем... Поскольку основа дыхательных движений - это правильная последовательность наполнения легких воздухом при вдохе и освобождения их от воздуха, обедненного кислородом, при выдохе, то эта последовательность должна обеспечивать равномерное участие в дыхании всех долей легких, не допуская застойных явлений. К тому же дыхательные движения благотворно влияют на внутренние органы своими массирующими действиями.

Предлагаю обратить внимание на вдох. Вдох начинается с наполнения нижних частей легких и сопровождается выпячиванием живота. Затем плавно заполняются воздухом средняя и верхняя части легких, расширяется и приподнимается грудная клетка. Выдох происходит в той же последовательности. Сначала выдыхается воздух из нижних частей легких (втягивается

Задержка дыхания на вдохе нецелесообразна. Она вызывает статическое напряжение дыхательной мускулатуры, повышает внутригрудное и венозное давление, затрудняется венозный отток, газообмен и кровообращение в малом круге кровообращения. Все это способствует развитию застойных явлений, а потому совершенно нам ни к чему. Советую внимательно присмотреться к модным дыхательным упражнениям, которыми, может быть, и вы бездумно увлечены, нет

оправданная гипервентиляция приводит к отрицательным для кровообращения последствиям. Излишнее "вымывание" углекислоты из организма нарушает кровообращение, прежде всего в головном мозге и сердечной мышце. Головокружение, наблюдаемое у некоторых людей после нескольких глубоких вдохов и выдохов, обусловлено именно избыточным вымыванием углекислоты. Стало быть, при выполнении легких, небольшой интенсивности физических упражнений не нужно акцентиро-

полнении диафрагмального дыхания), когда расслабляются мышцы передней стенки живота и купол диафрагмы стоит выше, чем при положении стоя, достигается ее большая подвижность, что, в свою очередь, способствует более мощной ее работе.

Впрочем, эти упражнения можно выполнять как лежа, так и сидя, стоя, а также на ходу и на бегу. Просто легче всего и продуктивнее это делать, естественно, лежа на спине. Для этого нужно согнуть ноги, одну

рук, то само это движение уже не может помочь усилению дыхания, а дыхание становится неполноценным. Такой же согласованности движения с дыханием следует придерживаться и в фазе выдоха. При сочетании дыхательных фаз с движениями надо знать, что вдох соответствует выпрямлению корпуса, разведению или поднятию рук, сгибанию или сведению ног. Выдох, соответственно, наоборот.

И последнее. В конце каждого комплекса обязательно должны быть дыхательные упражнения в различных исходных положениях.

Спортсмены, сразу после нагрузочных тренировок покидающие спортивный зал, имели иное артериальное давление и пульс, нежели те, кто в течение 10 минут после тренировки выполнял в различных сочетаниях дыхательные упражнения. Через час результаты измерений оказались поразительными: 10 минут дыхания после тренировки оказалось достаточно, чтобы привести в порядок сердечный ритм, в то время как у спортсменов "не дышавших", пульс и давление оставались заметно повышенными.

Вы, конечно, не спортсмены и на мировые первенства не претендуете. Тем более прислушайтесь к совету. Хорошим восстановительным эффектом после любой нагрузки обладают упражнения, сочетающие вдох и выдох с самыми простыми движениями рук, ног, туловища.

Вот общие принципы правильного дыхания для среднего здорового человека (совсем здоровых сейчас, кажется, практически нет). Вполне естественно, что надо учитывать и индивидуальные особенности дыхания каждого, а также изменения в дыхательной

## ВДОХ И ВЫДОХ

**Умеем ли мы дышать? Да, вот именно - правильно дышать, ведь это важно не только при выполнении гимнастических упражнений. При ходьбе, беге, катании на коньках, лыжах, да и вообще всегда и везде нужно дышать правильно.**

ли среди них чего-то подобного. Любая задержка дыхания противоречит естественности дыхательных движений и с физиологических позиций не может быть оправдана. Другое дело - задержка на выдохе. Если исходить из того положения, что выдох - подготовка к последующему вдоху, что хороший вдох получится только после хорошего и полного выдоха, то короткую (на 2-3 секунды) задержку дыхания в конце выдоха следует считать целесообразной (но, естественно, не всегда). Более длительная задержка дыхания нежелательна, так как нарушается естественность дыхательного процесса.

Дышать следует через нос - не открывайте Америку! Особенно при умеренной нагрузке. При усилении физической нагрузки или одышке допускается в некоторых случаях дыхание ртом. Глубина и частота дыхания зависит от текущей потребности организма в из-

вать внимание на частоте и глубине дыхания и форсировать дыхание не нужно, если нет в этом необходимости.

Существует так называемое диафрагмальное дыхание. Опишу его подробно. Дыхание всегда связано с движениями диафрагмы, деятельность которой подобна работе мощного насоса, ритмично сжимающего печень, селезенку, кишечник, она также активизирует кровообращение, нормализует внутрибрюшное давление. Сжимая кровеносные и лимфатические сосуды органов брюшной полости, диафрагма опорожняет их венозную систему и проталкивает кровь к грудной клетке. Диафрагма, как второе, "венозное", сердце, выполняет до трети работы в венозном кровотоке. Кроме того, правильная работа диафрагмы улучшает перистальтику кишечника, нормализует давление в венозных сплетениях прямой кишки. Вот почему очень рекомендую в ваши комплексы упражнений

руку положить на живот, другую на грудь. Вдыхать следует так, чтобы живот максимально выпятился и приподнялся. В то же время другая рука на груди должна оставаться в покое. Выдох должен быть по возможности более полным, живот при этом втягивается вовнутрь. Как вдох, так и выдох нужно выполнять плавно. При переходе на очередной вдох следует выдержать паузу ровно столько, чтобы почувствовать потребность во вдохе. И еще нужно помнить, что полноценный выдох - это не только стимул для полноценного вдоха, но и фактор, способствующий поступлению крови в сосуды мозга.

Сидя и стоя это упражнение выполняется так же. Только если вы хотите потренироваться в обеденный перерыв, непременно откройте окно или, убрав бумаги, устройте минут на пять хороший сквозняк. А в движении упражнение делается так: на 1-2 шага - вдох, выпячивая



же дыхательные движения благотворно влияют на внутренние органы своими массирующими действиями.

Предлагаю обратить внимание на вдох. Вдох начинается с наполнения нижних частей легких и сопровождается выпячиванием живота. Затем плавно заполняются воздухом средняя и верхняя части легких, расширяется и приподнимается грудная клетка. Выдох происходит в той же последовательности. Сначала выдыхается воздух из нижних частей легких (втягивается живот, опускается диафрагма), затем опускается и суживается грудная клетка, выталкивая воздух из верхних отделов легких. Вдыхать и выдыхать воздух нужно плавно, без рывков, так, чтобы в акте дыхания принимали участие и грудная клетка, и диафрагма.

кнды) задержку дыхания в конце выдоха следует считать целесообразной (но, естественно, не всегда). Более длительная задержка дыхания нежелательна, так как нарушается естественность дыхательного процесса.

Дышать следует через нос - не открывайте Америку! Особенно при умеренной нагрузке. При усилении физической нагрузки или одышке допускается в некоторых случаях дыхание ртом. Глубина и частота дыхания зависит от текущей потребности организма в избавлении от углекислоты и насыщении кислородом. У здорового человека регуляция этих процессов происходит бессознательно.

Некоторые думают, что форсирование дыхания полезно, оно будто насыщает организм кислородом больше. Нет! Не-

шение, нормализует внутрибрюшное давление. Сжимая кровеносные и лимфатические сосуды органов брюшной полости, диафрагма опорожняет их венозную систему и проталкивает кровь к грудной клетке. Диафрагма, как второе, "венозное", сердце, выполняет до трети работы в венозном кровотоке. Кроме того, правильная работа диафрагмы улучшает перистальтику кишечника, нормализует давление в венозных сплетениях прямой кишки. Вот почему очень рекомендую в ваши комплексы упражнений включать диафрагмальное дыхание.

Что же оно собой представляет? Известно, что высота стояния диафрагмы изменяется в зависимости от положения тела. Так, при положении лежа на спине при согнутых ногах (это основное положение при вы-

чувствовать потребность в дыхании. И еще нужно помнить, что полноценный выдох - это не только стимул для полноценного вдоха, но и фактор, способствующий поступлению крови в сосуды мозга.

Сидя и стоя это упражнение выполняется так же. Только если вы хотите потренироваться в обеденный перерыв, непременно откройте окно или, убрав бумаги, устройте минут на пять хороший сквозняк. А в движении упражнение делается так: на 1-2 шага - вдох, выпячивая живот, на 3-5 шагов - выдох, втягивая живот.

Еще одно условие. Нужно помнить, что правильная техника дыхательных упражнений требует строгой согласованности амплитуды и темпа выполняемого упражнения с глубиной и ритмом дыхания. Например, если вдох отстает от движения

приходящим к совету. Хорошим восстановительным эффектом после любой нагрузки обладают упражнения, сочетающие вдох и выдох с самыми простыми движениями рук, ног, туловища.

Вот общие принципы правильного дыхания для среднего здорового человека (совсем здоровых сейчас, кажется, практически нет). Вполне естественно, что надо учитывать и индивидуальные особенности дыхания каждого, а также изменения в дыхательной и сердечно-сосудистой системах при различных недомоганиях. Для этого существуют специальные частные методики дыхания и опытные профессионалы.

**Анна ЧЕПУКОВА,**  
инструктор-методист.  
Пятигорск.

## УСПОКОЙ МЕНЯ, КАЛИНА

*То одна напасть, то другая... То с тещей поругался, то сын "пару" получил, то на работе неприятности - сплошные стрессы. Можно тратить деньги на кабинет психологической разгрузки, можно "соточку накапать", можно релаксанты и антидепрессанты попить. Но лучше, советует врач Алексей АЛЕКСЕЕНКО, воспользоваться несколькими народными рецептами.*

Калина обыкновенная



Прекрасное успокаивающее средство - **калина**. Она к тому же придает бодрость, укрепляет иммунитет. Утром положите в стакан столовую ложку ягод (свежих или сушеных) и залейте кипятком. Пейте в два приема: полстакана сразу, как только остынет до приемлемой температуры, полстакана во второй половине дня, часиков в 5-6, только не перед сном.

Боярышник кроваво-красный

Антистрессовым свойством обладает и **боярышник**. Особенно полезен он пожилым людям, так как укрепляет нервную и сердечно-сосудистую системы. Залейте 50 г ягод половиной литра кипятка и настаивайте в термосе 8-10 часов. Принимайте четыре раза в день по полстакана. Заваривать настой лучше с вечера.

Замечательным успокоительным и антистрессовым препаратом является, безусловно, **арника**. Принимать ее можно как в виде гомеопатических шариков, так и в виде настоя. Чайную ложку цветов надо залить с вечера стаканом кипятка и оставить настаиваться на ночь. Настой принимайте по столовой ложке три раза в день минут за 15-20 до еды.

Курса приема калины и боярышника как такового не существует: пьют эти настои и месяц, и три, и пять месяцев подряд, а при приеме арники лучше посоветоваться с врачом. Обычный курс - от одного до трех месяцев.

Записал Алексей ТУМАНОВ.

Арника горная





Осень - сезон дождей и туманов, а, как известно, повышенная влажность - худший враг косметики и макияжа. Никому не хочется выглядеть неаккуратно и неопрятно. Но что делать, если, доехав до работы, неизменно обнаруживаешь, что тушь потекла, карандаш размазался, помада стерлась, да и от румян мало что осталось? Мы поможем вам справиться с этой проблемой. Воспользуйтесь нашими советами, и осень вам не страшна!

## ВОДОСТОЙКИЙ МАКИЯЖ

В целом существует несколько способов сделать макияж "водостойким", но главный и наиболее эффективный из них - правильное нанесение косметики. По нашей просьбе визажист **Ирина ВЛАДИМИРОВА** согласилась раскрыть некоторые из своих секретов.

Водостойкая косметика, в том числе и тон для лица, со временем, в условиях повышенной влажности, может смыться. Поэтому рекомендуется наносить ее только на те участки кожи, которые действительно в этом нуждаются: под глазами, на нос, под-

чтение следует обезжиренным средством, основанным на воде. В условиях повышенной влажности жирные увлажняющие препараты могут привести к расслоению и скатыванию косметики.

Для того чтобы тон лег ровно и прозрачно, нанесите его на подбородок, лоб и скулы и распределите по коже влажной губкой. Нанесите слой пудры (не обязательно водостойкой) - присыпьте на лицо воды из пульверизатора, промокните лицо салфеткой - это закрепит пудру и тон и не позволит косметике "течь" в условиях влажной и душной погоды.

мяна при помощи влажной губки снизу вверх, от щек к вискам.

Для того чтобы не текла подводка, во влажную погоду наносить ее следует только на верхнее веко - тонкой линией, как можно ближе к линии роста ресниц. Если погодные условия очень тяжелые или вы знаете, что вам предстоит провести много времени в душном помещении или на воздухе, остановите выбор на подводке или карандаше нейтрального светлого тона - персикового, голубого, серого. Даже если она растечется, это не будет бросаться в глаза. Нижние и верх-

Витаминно-минеральный комплекс для глаз

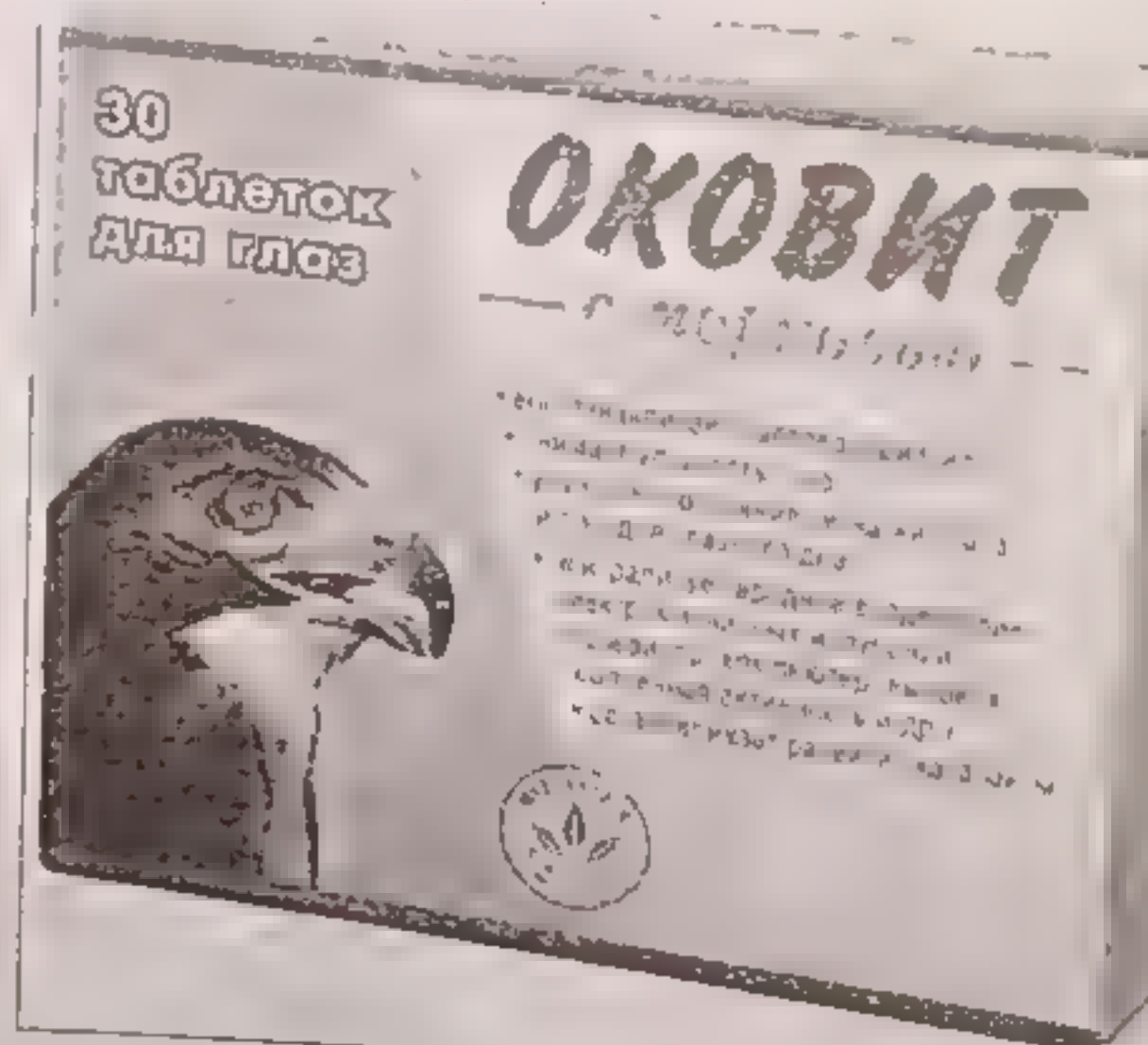
## "ОКОВИТ С МОРКОВЬЮ" ВАШИХ ГЛАЗ ЗДОРОВЬЕ

Включает все необходимые витамины и микроэлементы для защиты зрения в условиях повышенной зрительной нагрузки.

- ✓ Снимает усталость глаз
- ✓ Останавливает развитие близорукости (миопии) и катаракты
- ✓ Нейтрализует вредное воздействие телевизора, компьютера

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Тел. (095) 786-34-00, 137-01-16, 444-17-11, 128-66-58  
(812) 310-14-49



Консультации специалиста:  
тел. (095) 959-94-93  
(с 9<sup>00</sup> до 15<sup>00</sup>)  
[www.fitoga.ru](http://www.fitoga.ru)  
Заказ по почте:  
119119, Москва,  
Ленинский проспект, 42,  
ком. 32-16.

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ  
ДАННОГО РЕКЛАМНОГО  
ОБЪЯВЛЕНИЯ ПРИ ЗАКАЗЕ  
ПО ПОЧТЕ СКИДКА 5%

Регистрационное удостоверение  
№ 003750.Р.643.01.2002

Так уж повелось, что многим открытиям в медицинском мире человечество в немалой степени обязано крысам, мышам, кроликам и уж конечно обезьянам. На этот раз своим участием в широком эксперименте крысы подтвердили следующее предположение: ограничение калорийности потребляемой пищи замедляет процесс старения организма и продлевает саму жизнь.

Подопытная группа грызунов стала получать в лаборатории американского Национального института здоровья пищу на 35-50 процентов менее калорийную по сравнению с той, которую получали их соплеменники. Эксперимент был начат на 17-м месяце крысиной жизни.

## ДОЛГАЯ, НО ГОЛОДНАЯ ЖИЗНЬ



ный и наиболее эффективный из них - правильное нанесение косметики. По нашей просьбе визажист **Ирина ВЛАДИМИРОВА** согласилась раскрыть некоторые из своих секретов.

Водостойкая косметика, в том числе и тон для лица, создается на основе жиров, поэтому во влажную погоду рекомендуется наносить ее только на те участки кожи, которые действительно в этом нуждаются: под глазами, на нос, подбородок, а не на всю поверхность лица. Помните, что особенно быстро тональный крем скатывается над верхней губой, между бровями и на лбу.

Если в качестве основы для макияжа вы наносите увлажняющий крем, отдавать предпо-

ности жирные увлажняющие препараты могут привести к расслоению и скатыванию косметики.

Для того чтобы тон лег ровно и прозрачно, нанесите его на подбородок, лоб и скулы и распределите по коже влажной губкой. Нанесите слой пудры (не обязательно водостойкой). Присыпьте на лицо воды из пульверизатора, промокните лицо салфеткой - это закрепит пудру и тон и не позволит косметике "течь" в условиях влажной и душной погоды.

Румяна, как и тональный крем, нужно распределять по коже мокрой губкой. В условиях повышенной влажности лучше пользоваться жирными румянами. Нанесите несколько диагональных мазков на скулы, равномерно распределите ру-

Для того чтобы не текла подводка, во влажную погоду нанести ее следует только на верхнее веко - тонкой линией, как можно ближе к линии роста ресниц. Если погодные условия очень тяжелые или вы знаете, что вам предстоит провести много времени в душном помещении или на воздухе, остановите выбор на подводке или карандаше нейтрального светлого тона - персикового, голубого, серого. Даже если она растечется, это не будет бросаться в глаза. Нижние и верхние ресницы покрасьте водостойкой тушью.

Секрет стойкой помады: после того как вы покрасили губы, покройте их однослойной бумажной салфеткой и нанесите тонкий слой рассыпчатой пудры. Снимите салфетку.

крысы подтвердили следующее: ограничение калорийности потребляемой пищи замедляет процесс старения организма и продлевает саму жизнь.

## ДОЛГАЯ, НО ГОЛОДНАЯ ЖИЗНЬ

Подопытная группа грызунов стала получать в лаборатории американского Национального института здоровья пищу на 35-50 процентов менее калорийную по сравнению с той, которую получали их другие соплеменники. Эксперимент был начат на 17-м месяце крысиной жизни, что соответствует примерно возрасту человека в 45 лет.

Самое тщательное обследование содержавшихся на голодном пайке крыс на 30-м месяце их жизни (80-летние люди) показало завидное состояние крысиного здоровья, присущее молодым животным. Их мышечная ткань не претерпела существенных изменений, а организм не носил следов болезней. Судьба тех, чей рацион не ограничивался, была печальнее.

Зависимость между калорийностью пищи и продолжительностью жизни и процессом старения была предметом изучения и раньше, однако предполагалось, что калорийность рациона следует ограничивать в допустимых пределах с самого юного возраста. Последний эксперимент опроверг это предположение.

Для применения к людям сделанных из эксперимента выводов потребуются длительное исследование с участием большого числа добровольцев. Национальный институт здоровья готовится сейчас к проведению клинического исследования, которое будет первым опытом такого рода на людях. Пока же сделанные, но требующие дальнейшего подтверждения выводы следующие:

- Ограничение калорийности пищи на 35-50 процентов при сохранении сбалансированности рациона по питательным веществам, химическим элементам и витаминам замедляет процесс старения организма и увеличивает продолжитель-

ность жизни на 20 процентов. - Нет необходимости сокращать калорийность питания уже в младенческом или юношеском возрасте, что может неблагоприятно отразиться на развивающемся организме. Тот же эффект может быть достигнут при ограничении калорийности питания человека примерно в 45-летнем возрасте.

- Снижение калорийности в равной степени уменьшает риск таких заболеваний, как рак, инсульт, инфаркт.

- При такой обнадеживающей перспективе продления жизни и здоровой старости остается существенное "но". Это сопровождающее такой образ жизни постоянное чувство голода. Видимо, не так уж много найдется охотников добровольно обречь себя на многолетнее голодание даже ради продления самой жизни. Ученые рассчитывают преодолеть это препятствие, опираясь на прогресс в области молекулярной биологии "насыщения", путем создания эффективных и безопасных препаратов, подавляющих аппетит.

Олег ПИВОВАРОВ.

## ПЧЕЛИНОЕ ЛЕКАРСТВО

**В народной и в научной медицине мед используется из-за его антианемичных качеств. Обычно при малокровии в целях повышения функций костного мозга, в котором образуются красные кровяные клетки, применяются железосодержащие препараты, витамины B<sub>1</sub> и B<sub>12</sub>, фолиевая кислота и другие лекарственные средства.**

В Швейцарии существуют детские санатории для анемичных и истощенных детей, где лечат пчелиным медом. По мнению врачей, медолечение приводит к очень быстрому повышению содержания гемоглобина в крови. В Институте гигиены детей в США (г. Джерси-Сити) единственным лекарством для слабых и анемичных детей является пчелиный мед, разбавленный молоком. Результаты лечебного применения меда, по данным института, - отличные. Также проводились наблюдения за 22 больными с различной степенью анемии, что подтверждалось и результатами исследований крови. Лечение цветочным пчелиным медом в течение 20-30 дней (по 100-150 грамм в сутки) привело к увеличению

количества гемоглобина и эритроцитов у больных. Наряду с увеличением этих показателей исчезли головноекружение и усталость, улучшились сон и внешний вид.

В Берлинской педагогической опытной клинике доктор Паула Эмрих провела наблюдение над детьми, больными анемией, к которым применялось медолечение. Группа из 72 анемичных детей находилась в одних и тех же условиях. К пищевому рациону 36 из них прибавляли мед, а остальным 36 - плодовый мармелад. В крови детей, получавших мед, количество гемоглобина и число эритроцитов быстро увеличилось по сравнению с остальными больными. По мнению доктора, мед является лучшим средством против анемии.



Профессор Шуст (США), исследовавший различные сорта меда, пришел к выводу, что чем темнее цвет меда, тем он богаче минеральными веществами. С одной стороны, он установил, что в таких сортах железа и марганца больше. Изучены двадцать два сорта пчелиного меда, из которых десять были люцернового происхождения и более слабой окраски, а другие - темные. Установлено, что темный мед содержит в четыре раза больше железа, в два раза больше меди и в четырнадцать раз больше марганца, чем светлый. Мед из гречихи, который обычно не ценится на рынке из-за темного цвета и особенного вкуса, содержит в 25 раз больше микроэлементов - марганца и меди - в сравнении с люцерновым. Профессор пришел к выводу, что при лечении больных анемией темный мед наиболее эффективен.

Анатолий САФОНОВ.



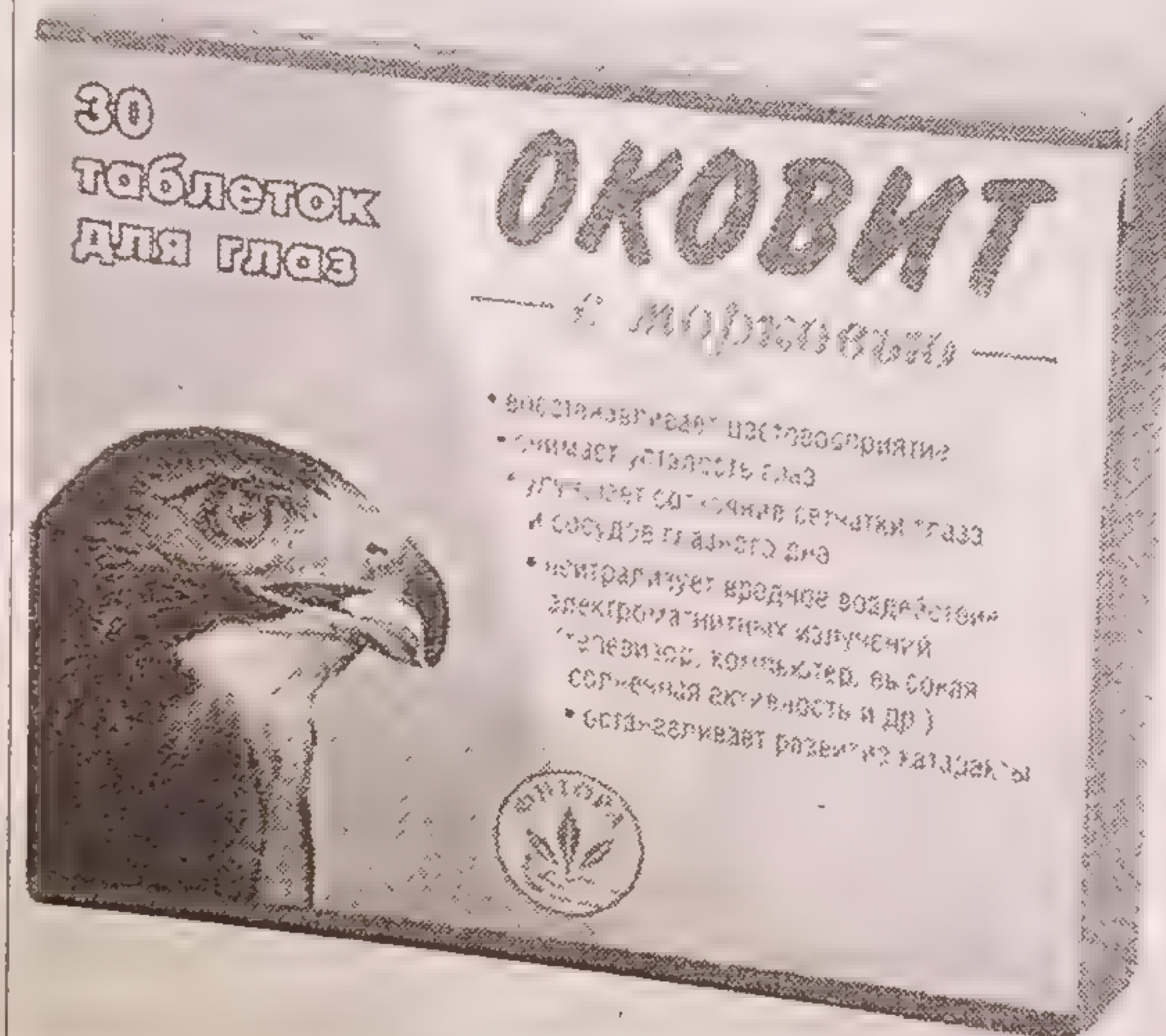


для защиты зрения в условиях повышенной зрительной нагрузки.

- ✓ Снимает усталость глаз
- ✓ Останавливает развитие близорукости (миопии) и катаракты
- ✓ Нейтрализует вредное воздействие телевизора, компьютера

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!**

Тел. (095) 786-34-00, 137-01-16, 444-17-11, 128-66-58  
(812) 310-14-49



Консультации специалиста:  
тел. (095) 959-94-93

(с 9<sup>00</sup> до 15<sup>00</sup>)

[www.fitora.ru](http://www.fitora.ru)

Заказ по почте:

119119, Москва,  
Ленинский проспект, 42,  
ком. 32-16.

**ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ  
ДАННОГО РЕКЛАМНОГО  
ОБЪЯВЛЕНИЯ ПРИ ЗАКАЗЕ  
ПО ПОЧТЕ СКИДКА 5%**

Регистрационное удостоверение  
№ 003750.P.643.01.2002

*Так уж повелось, что многим открытиям в медицинском мире человечество в немалой степени обязано крысам, мышам, кроликам и уж конечно обезьянам. На этот раз своим участием в широком эксперименте крысы подтвердили следующее предположение: ограничение калорийности потребляемой пищи замедляет процесс старения организма и...*

на при помощи влажной губки...  
снизу вверх, от щек к вискам.  
Для того чтобы не текла под-  
на, во влажную погоду нано-  
ее следует только на верх-  
тонкой линией, как





## СЕРАЯ ШАПОЧКА

Вяжется крючком. Вам понадобится: 100 г пряжи средней толщины, крючок № 3. Наберите цепочку из 8 воздушных петель, сомкните ее в кольцо и вяжите по схеме № 1. Оборвите нить. Свяжите 2-й такой же элемент, но на последнем ряду схемы подсоедините его к первому с одной стороны. Места соединения обозначены тре-

## БЕЛАЯ ШАПОЧКА

Вам понадобится: 100 г пряжи средней толщины, спицы № 4. Плотность вязания 10x10 см = 14 петель x 22 ряда.

Наберите 87 петель вместе с кромочными и вяжите по схеме ажуром платно высотой 45 рядов, закройте и сшейте. Затем соберите на нитку край начального набора петель (макушка). Шапка готова. По желанию обвяжите крючком № 3 низ шапочки, там, где все петли закрывались.

угольниками. Свяжите еще 3 элемента, каждый из которых на последнем ряду присоедините с одной стороны к предыдущему. Таким образом у вас получилась полоса из 5 элементов, соединенных между собой.

Наберите цепочку из 10 воздушных петель, соедините ее в кольцо и вяжите по схеме № 2. Этот большой элемент - макушка шапки. На последнем ряду подсоединяйте его к готовой полосе из 5 элементов с помощью соединительных столбиков в местах, обозначенных треугольниками.

Обвяжите по кругу готовую

шапочку несколькими рядами столбиков без накида, последний ряд свяжите пико по схеме № 3.

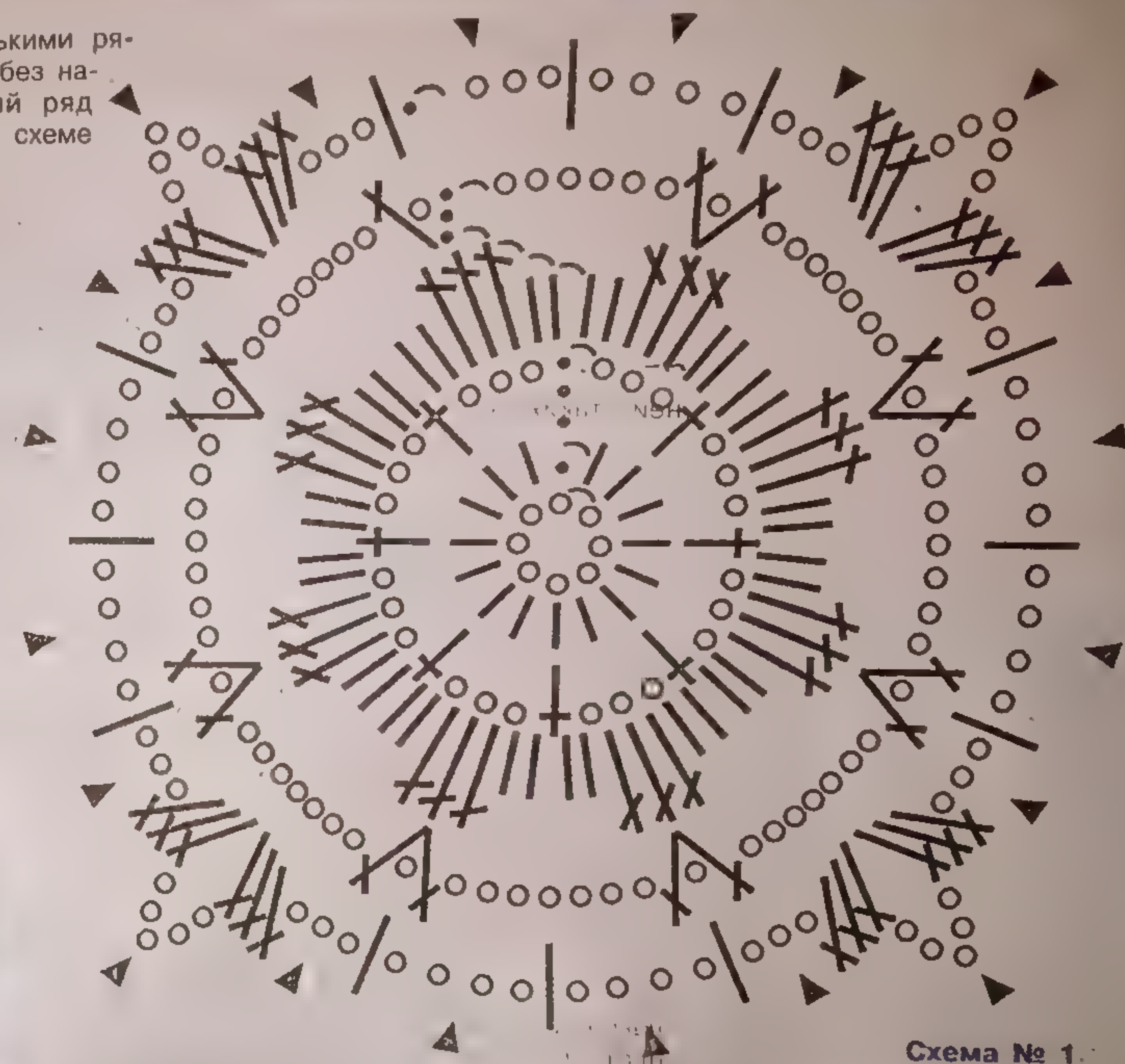
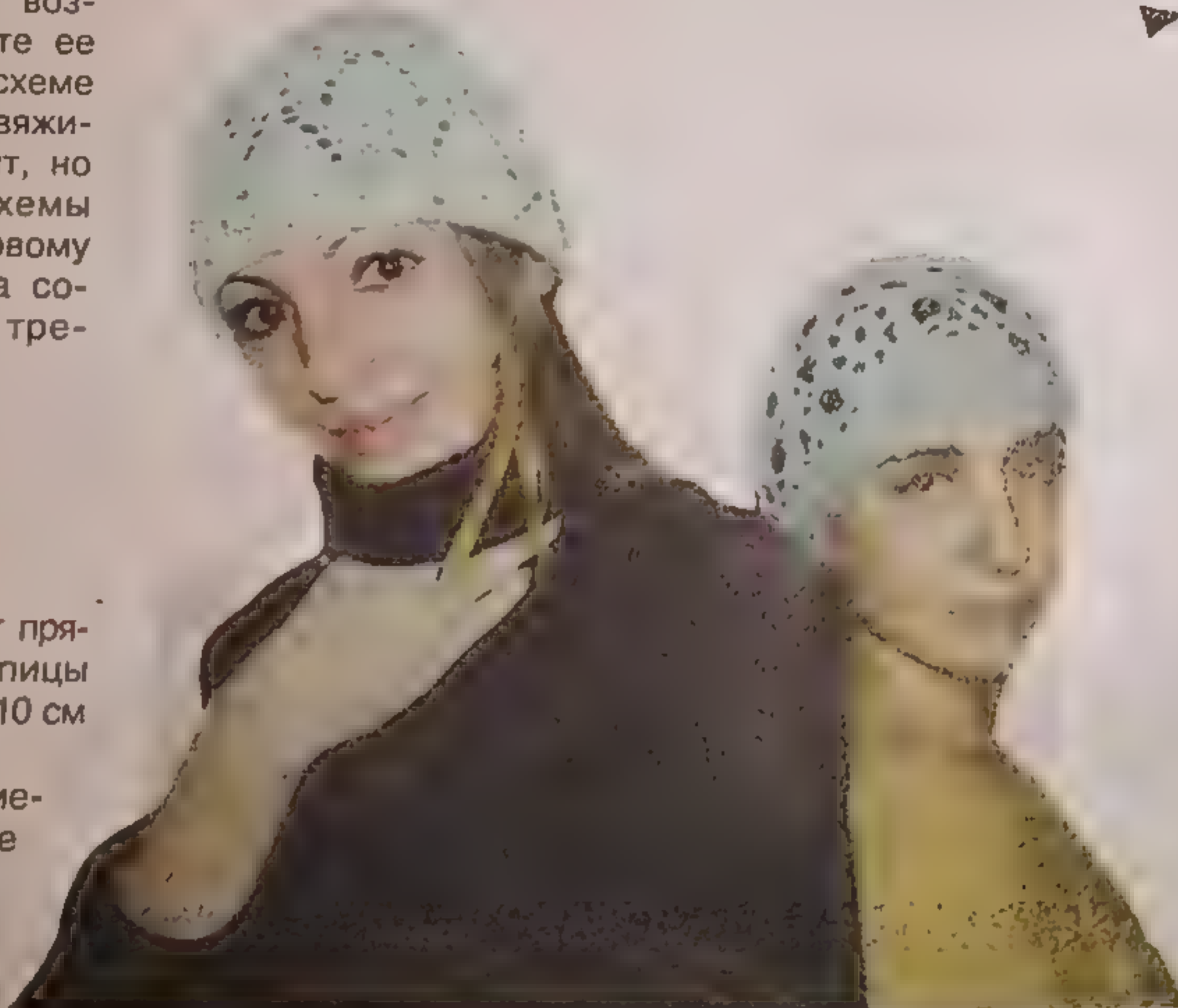


Схема № 1.

- - воздушная петля
- - подъемная петля
- ) - соединительная петля
- | - столбик без накида
- ⋈ - столбик с накидом

### Описание схемы № 2

Наберите цепочку из 10 воздушных петель, соедините ее в кольцо. Затем вяжите по кругу по схеме, начиная рядов обозначены цифрами.

1-й ряд - 20 столбиков без накида (далее без накида) в центр цепочки, соединительная петля.

накида, 3 столбика с накидом, 1 столбик без накида\*, повторяйте 10 раз.

4-й ряд - 4 воздушные петли для подъема (вязать их следует в цепочку столбиков предыдущего ряда, затем вяжите \*цепочку из 6 воздушных петель, 1 столбик без накида\*, повторяйте от \* до \* 9 раз, закончите

# АЖУРНЫЕ ШАПОЧКИ

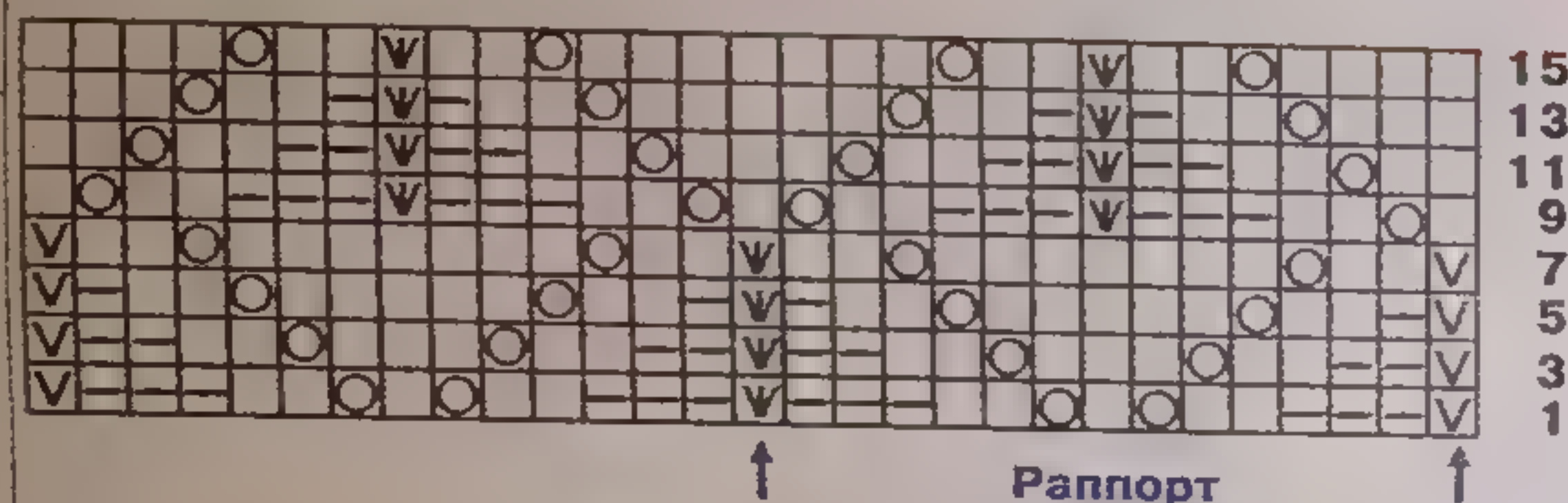
- - лицевая
- ▢ - изнаночная
- - накид



Наберите 87 петель вместе с кромочными и вяжите по схеме ажуром полотно высотой 45 рядов, закройте и сшейте. Затем соберите на нитку край начального набора петель (макушка). Шапка готова. По желанию обвяжите крючком № 3 низ шапочки, там, где все петли закрывались.

# АЖУРНЫЕ ШАПОЧКИ

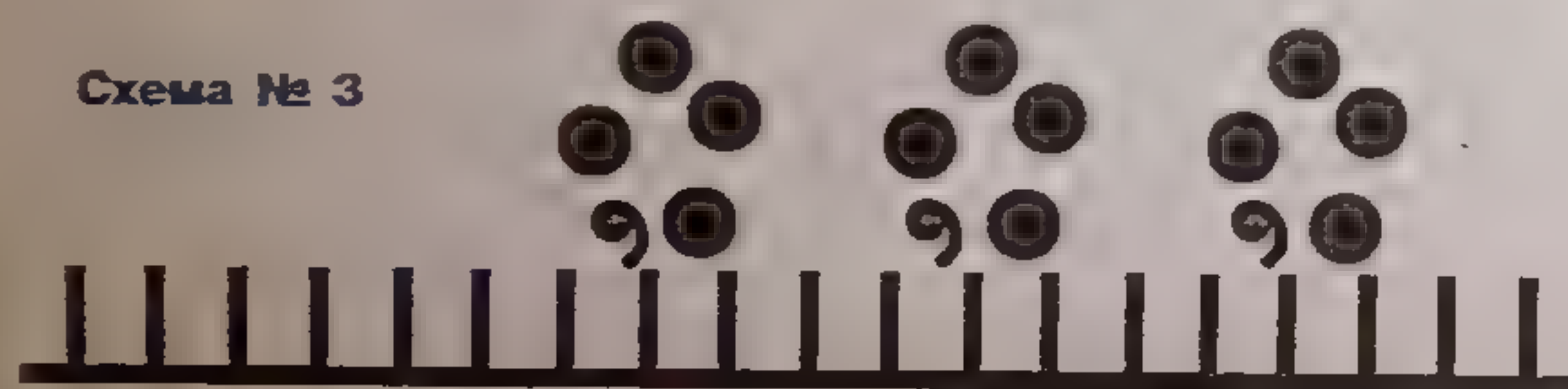
- - лицевая
- ▢ - изнаночная
- - накид
- ∨ - 3 вместе изнаночной



Описание схемы № 3 пико

Делается в последнем ряду обвязки:  
\*3 столбика без накида, затем цепочка из 4 воздушных петель, которая замыкается в кружок в той же точке, откуда она началась\*, повторяйте по кругу.

Схема № 3



○ - воздушная петля

⋈ - столбик с накидом

▮ - столбик без накида

⌢ - соединительная петля

—•—•—•—•— - цепочка из воздушных петель, которая вяжется не на воздухе, т. е. обычная, а крючок вставляется прямо в верхнюю часть столбиков предыдущего ряда

8 6 - цепочка из 6 или 8 воздушных петель

- - подъемная петля
- ) - соединительная петля

⋈ - столбик с накидом

Описание схемы № 2

Наберите цепочку из 10 воздушных петель, соедините ее в кольцо. Затем вяжите по кругу по схеме, начала рядов обозначены цифрами.

1-й ряд - 20 столбиков без накида (далее без накида) в центр цепочки, соединительная петля.

накида, 3 столбика с накидом, 1 столбик без накида\*, повторяйте 10 раз.

4-й ряд - 4 воздушные петли для подъема (вязать их следует в цепочку столбиков предыдущего ряда, затем вяжите \*цепочку из 6 воздушных петель, 1 столбик без накида\*, повторяйте от \* до \* 9 раз, закончите ряд цепочкой из 6 воздушных петель.

5-й ряд - вяжите под цепочку предыдущего ряда: \*1 столбик без накида, 4 столбика с накидом, 1 столбик без накида\*, повторяйте 10 раз.

6-й ряд - цепочка из 5 воздушных петель для подъема (вяжите ее в столбики предыдущего ряда), далее сделайте цепочку из 3 воздушных петель на воздухе и вяжите \*2 воздушные петли, 1 столбик с накидом, цепочку из 8 воздушных петель, 1 столбик с накидом, 2 воздушные петли, 1 столбик с накидом\*, повторяйте от \* до \* 9 раз, закончите ряд цепочкой из 8 воздушных петель, соединительная петля.

7-й ряд - \*3 воздушные петли, 3 столбика с накидом под цепочку предыдущего ряда, 3 воздушные петли, 1 столбик без накида под короткую цепочку, 5 воздушных петель, 1 столбик без накида под большую цепочку, 5 воздушных петель, 1 столбик без накида под короткую цепочку\*, повторяйте от \* до \* 5 раз.

2-й ряд - подъемная цепочка из 3 воздушных петель, затем \*2 воздушные петли, 1 столбик с накидом\*, от \* до \* повторяйте 9 раз, закончите ряд 2 воздушными петлями, соединительный столбик.

3-й ряд - \*1 столбик без

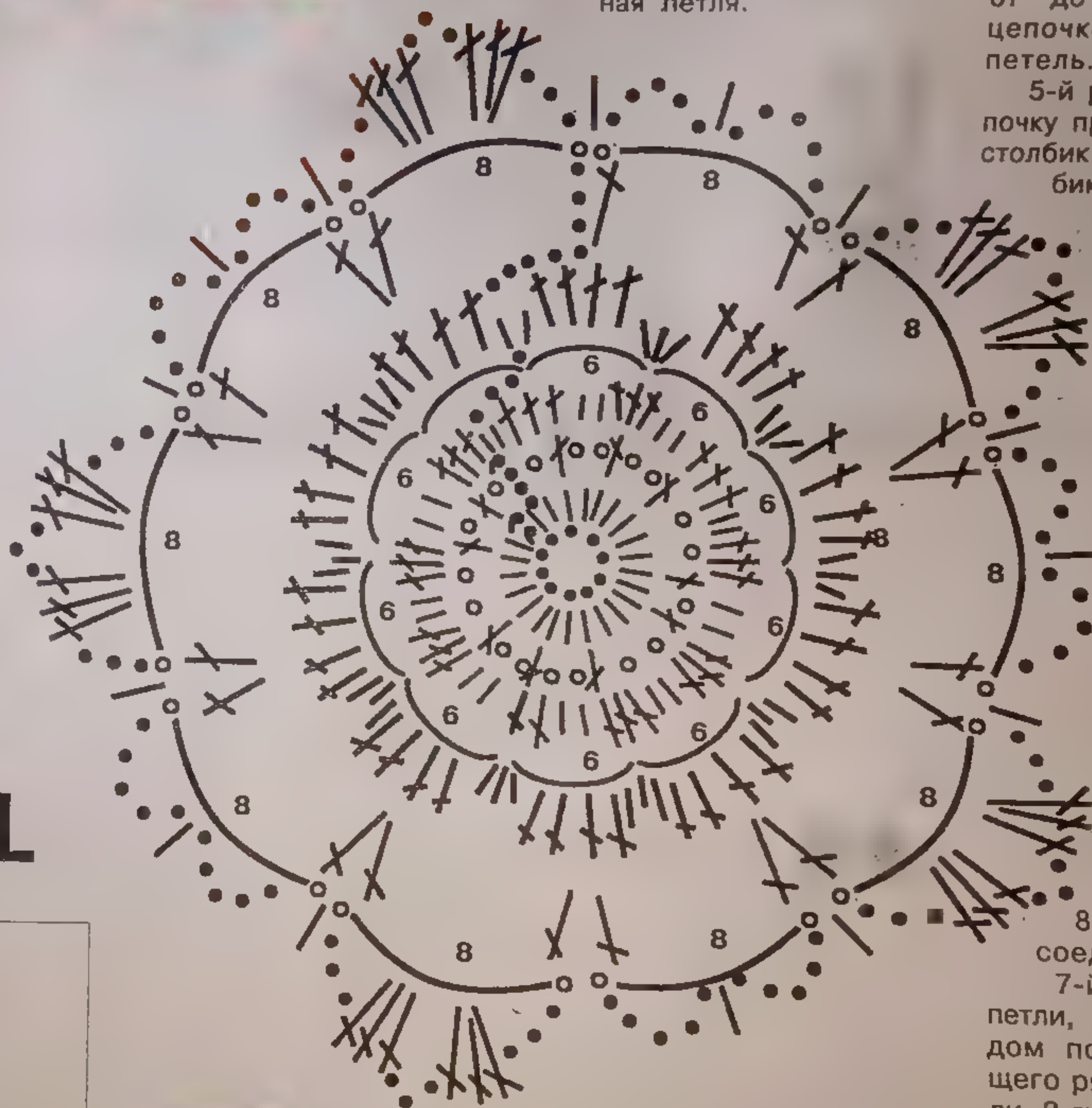


Схема № 2





## СЕТКА ПРОТИВ "СЕТКИ"

Как защититься от геопатогенных зон в квартире?

Надежда ПОЛЕВСКАЯ,  
г. Серпухов  
Московской области.

Само понятие "геопатогенная зона" относится к местам на земной поверхности, которые встречаются относительно редко. И шанс, что вы попадете именно на это место, невелик. К тому же еще многое зависит от этажа: выше 6-7, даже если дом ваш стоит на неблагоприятном месте, воздействие отрицательной энергии сведено к нулю.

А когда говорят о геопатогенных зонах квартиры, обычно имеют в виду так называемую сетку Харримана, то есть энергетические линии, покрывающие всю землю крест-накрест, так что образуются квадраты со стороной немногим более метра. И собственно "патогенность" состоит в том, что не рекомендуется спать на пересечении линий - это вызывает беспокойный сон, провоцирует развитие неврозов, в отдельных случаях - болезней. Определить, не стоит ли кровать на пересечении линий, сложно. А разговоры о том, что

кошки выбирают для отдыха именно места пересечения, сплошь и рядом не соответствуют истине: кошка спит на хозяйской постели не потому, что там "патогенная" зона, а потому, что любит хозяина.

Если хотите, можете попробовать простой прием. Возьмите нитку длиной сантиметров 40, привяжите какое-нибудь ювелирное украшение, которое носите постоянно, возьмите нитку левой рукой за кончик и обойдите всю квартиру, задерживаясь в разных местах, особенно возле кроватей. Если ваш импровизированный маятник над кроватью начнет раскачиваться перед вами в продольной плоскости, то есть справа налево, - место это для сна не подходит. И наоборот: маятник, раскачивающийся в поперечной плоскости, свидетельствует о том, что это место "ваше". Если есть возможность - переставьте кровать на благоприятное место, если нет - подложите под матрац тонкую медную сетку, на худой конец - два-три слоя обычной пищевой фольги. Металл будет служить экраном от вредного воздействия пересекающихся линий сетки Харримана.

Денис ВЕЙЦЛЕР,  
биоэнергетик.

Итак, вы пришли на новую работу. И вас вызвал шеф. Поговорить, познакомиться. Или наоборот: работа старая, а шеф новый...

Не секрет, что успех производства во многом зависит от взаимоотношений шефа и подчиненного. А понять начальника и соответственно подобрать к нему "ключик" поможет взгляд на его рабочий стол.

Ровная поверхность, идеальный порядок. Карандаш - строго параллельно грани стола; стопка бумаг выровнена чуть ли не по линейке; пепельница пуста. Сухо и аскетично. Хозяин стола - такой же. При этом тре-



## МОЙ СТОЛ - МОЯ КРЕПОСТЬ

бователен, часто тупо, "по-солдафонски". Зато при этом, скорее всего, неплохой администратор. Такой шеф предпочитает, чтобы все играли по его правилам.

Истинно "рабочий стол" - бумаги, чертежи, распечатки, образцы деталей, зажигалка, календарь - но при этом все в относительном порядке. Не самый худший вариант: хозяин стола наверняка крепкий профессионал, охотно даст совет, поможет новичку, но глупости, лени и некомпетентности не простит. При этом часто имеет недостаток: во все лезет и все старается замкнуть на себя, не передоверяя замам.

Творческий беспорядок свидетельствует о том, что перед вами две крайности: либо абсолютно авторитарный человек, который будет терпеть инициативу от подчиненных только в им-

самим установленных рамках, а скорее - примет модель "я говорю - вы делаете". Зато он будет ценить профессионализм и исполнительность. Другой вариант - "отстаньте от меня, я лучше сам". Такой шеф все сделает сам (мечта лентяя), но о карьерном росте при нем можно забыть.

Если бумаги, справочники сдвинуты в одну сторону, скорее всего, перед вами четко разделяющий рабочее и личное человек. Он не будет трепаться с подчиненными "за жизнь", но при этом в общении "по делу" прост и не вреден; выслушает подчиненного и по личному вопросу, если тот к нему обратится, и постарается помочь. Если все разложено по краям стола так, что получается как бы стенка, крепость с "двором" посередине, - такого шефа лучше не беспокоить по пустякам, не лезть в душу, рассказывая о том, как вы провели уикенд. Выслушает, даже посмеется анекдоту, но при этом его

отношение к вам не изменится. К слову, на то, что вы "примете стакан" на работе, он тоже не обратит внимания: "лишь бы хорошо работал, а трезвый или пьяный - не мое дело". Чем больше на столе посторонних вещей - сувениры, открытки, забавные безделушки, тем проще человек в общении. С ним и выпить после работы можно, и потрепаться ни о чем в рабочее время. Тот, кто любит "игрушки" на рабочем столе, предпочитает общение с подчиненными на простом человеческом языке: сперва личное, потом работа. Он сентиментален, и его вполне можно разжалобить историей о сдохшей канарейке - пожалеет и весь день приставать не будет.

Итак, тайная сущность шефа разгадана. Но, строя свои отношения с ним, не забывайте о главном: работать все равно придется. Ни один начальник бездельника терпеть не будет.

Подготовил  
Саркис ВАРТАНОВ.

## ГЕОМЕТРИЯ НАСТРОЕНИЯ

Возможные линии и заго-

нок, значит, с проблемой поко- человек тогда, когда им сле-  
внеш- лавало бы сказать решительное



визирует развитие неврозов, в отдельных случаях - болезней. Определить, не стоит ли кро- вать на пересечении линий, сложно. А разговоры о том, что

ном от вредного воздействия пересекающихся линий сетки Харримана.

**Денис ВЕЙЦЛЕР,**  
биоэнергетик.

## ГЕОМЕТРИЯ НАСТРОЕНИЯ

Всевозможные линии и заго- гулилки, начертанные на ока- завшемся под рукой листе бума- ги, могут немало рассказать о нашем характере или настрое- нии. И не только нам. Прислуша- емся к тому, что об этом говорят американские психоло- ги.

**Спирали, круги, волни- стые линии** говорят о том, что чужие проблемы вас не слиш- ком волнуют или не заботят вовсе. Если вы вынуждены зани- маться чужими делами, то стре- митесь покончить с этим как можно скорее. Все ваше вни- мание в данное время сосре- доточено на собственной персо- не. Если вы заметили, что рисуете спирали, беседуя по телефону или во время заседа- ния, имейте в виду, что вам необходимо следить за собой, чтобы не вспылить, не обидеть собеседника и, может быть, не испортить все дело.

**Цветочки, солнца, гир- лянды** говорят отнюдь не о светлом мироощущении. Ско- рее всего, на душе у вас не слишком весело. Вы исподволь мечтаете о дружбе и нежности, чьем-то внимании. Поспешите навестить хороших друзей, по крайней мере, постарайтесь находиться в обществе людей, вам приятных.

**Сетки** появляются, как пра- вило, когда вы попали в риско- ванное или просто неловкое положение. Каждая решитель- ная жирная линия - это атака, которую вы на деле не реша- етесь предпринять. Если под- концы, вы обведете свой рису-

нок, значит, с проблемой покон- чено, по крайней мере - внеш- не. Вы склонны часто "проглаты- вать" обиду, из-за этого в душе накапливается разочарование, вы чувствуете себя все более и более несчастным. Быть может, стоит иногда пожаловаться кому- то на свою судьбу.

**Переплетение сердец** рас- крывает ваши чувства. Вам хочется расцеловать весь мир, но внешне вы - сама строгость. И чем строже слова, которые вы произносите, тем крупнее рису- нок. Не надо до такой степени сдерживать себя. Выскажите свои добрые чувства!

**Орнамент, повторяющий узор из острых углов и плавных овалов**, говорит о том, что вам скучно. Быть может, надоел телефонный разговор, может - тема заседания, а может - вообще весь ваш образ жизни. Вы, может быть, и неосознанно, ждете перемен, мечтаете о но- вых переживаниях, которые из- бавят вас от ощущения напрасно растратываемого времени. Задумайтесь серьезно, как переме- нить образ жизни.

**Кресты** чаще всего выража- ют чувство вины. Они не обязательно присутствуют в яв- ном виде. Женщины обычно "маскируют" их под украшения, у мужчин они более строгих очертаний. Но что-то вас тяго- тит. Возможно, вы за что-то укоряете себя сами или вас упрекнул собеседник.

**Человечки** - признак беспо- мощности или желания укло- ниться от каких-то обязаннос- тей. Чаще всего люди рисуют

передоверяя замкам.

Творческий беспорядок сви- детельствует о том, что перед вами две крайности: либо абсо- лютно авторитарный человек, который будет терпеть инициа- тиву от подчиненных только в им

подчиненного и по личному воп- росу, если тот к нему обратится, и постарается помочь. Если все разложено по краям стола так, что получается как бы стенка, крепость с "двором" посреди- не, - такого шефа лучше не обо- поить по пустякам, не лезть в

душу, рассказывая о том, как вы провели уикенд. Выслушает, даже посмеется анек- доту, но при этом его

историей о сдохшем - пожалеет и весь день приста- вать не будет.

Итак, тайная сущность шефа разгадана. Но, строя свои от- ношения с ним, помните о главном: работать все равно придется. Ни один начальник бездельника терпеть не будет.

**Подготовил**  
**Саркис ВАРТАНОВ.**

## МНОГО УЗНАЮ ПО ПОДМЕТКЕ

Существует множе- ство самых разных пока- зателей, по которым мож- но многое узнать о чело- веке. И как это ни удиви- тельно, один из таких по- казателей - стоптанная подметка.

Если подметка про- терта под большим паль- цем, такие люди всегда ясно видят свои цели и готовы пожертвовать очень многим ради их до- стижения. Более того, семья очень мало значит для них, но надо сказать, что они умело это скры- вают, ибо умеют обра- щать в свою пользу прак- тически любую ситуацию.

Одинаково стертые подошва и каблук сви- детельствуют о ров- ном покладистом ха- рактере. К тому же у таких людей всегда есть деньги.

Те, чьи каблуки стираются с внутрен- него края, легко по- падают под влияние. Это идеальные под- каблучники.

Подметка, стоп- танная с наружного

края, характеризует ее владельца как человека решительного, приспособляющегося к любой обстановке, но практи- чески никогда не меняю- щего своего мнения.

Протертая ближе к внут- реннему краю подошва бывает у людей умных, но физически слабых. Как правило, такие люди в основном живут в своем внутреннем мире.

Однако у большинства людей каблук стирается с внешней стороны, что характеризует их полную заурядность.

**Подготовила**  
**Александра**  
**ИЛЬИНСКАЯ.**







Расскажите о содержании ящериц.

Анна ЛЕОНОВА.  
Ставрополь.

Чаще всего в террариумах живут так называемые настоящие ящерицы: прыткая, живородящая, зеленая и некоторые другие. Эти чрезвычайно ловкие ящерицы способны лазить по вертикальным стенкам, поэтому, если террариум у вас затянут мелкой сеточкой, его обязательно надо закрыть чем-нибудь сверху - по гладкому стеклу ящерица не поднимется. Декорируют террариум для прыткой, живородящей ящерицы под уголок леса, для крымской - под пустыню или сухую степь. В террариуме обязательно должно быть укрытие - несколько глиняных черепков, каменный грот, - в которое ящерицы могут прятаться. Только что пойманные ящерицы очень пугливы, сначала отказываются от корма. Волноваться не стоит: пресмыкающиеся довольно долгое время могут поститься без ущерба для здоровья. А вот обычно ящерицы осваиваются в неволе уже через несколько дней, не прячутся, если приближающийся к тер-

**Симпатичные юркие ящерицы распространены почти по всей России. Наблюдать за ними очень интересно - они подвижны, живут в террариумах по несколько лет. Многие виды совершенно нетребовательны к условиям содержания. Какие же ящерицы лучше для "домашнего зоопарка"?**

надо осторожно: у ящериц этих видов легко "отстреливается" хвост. Это своеобразная защита: в природе, пока агрессор разбирается с "самостоятельно" шевелящимся хвостом, ящерица успевает уд- рать. Почти все

виды настоящих ящериц прекрасно уживаются на одной площади; только вот прыткая и живородящая не любят друг друга. Террариум для ящериц должен быть просторным, светлым. Летом в средней полосе и на юге ящериц можно содержать без обогревателя: на улице, на подоконнике у открытого окна на солнечной стороне. Но часть террариума обязательно надо затенить. Хорошо, если террариум будет не "мертвым" - камни, песок, грот, сухой сучок, а "живым". Посадите в террариуме какие-нибудь растения, мох. Причем не обязательно в грунт. Можно просто прикопать небольшой горшок с каким-нибудь кактусом. Кормить ящериц в неволе можно тараканами, кузнечиками, мотылем, мучными червями, мелко порубленным крутым яй-

цом, побегами салата, мелкими сочными ягодами. Размер террариума для пары ящериц примерно 40х60 см. В период с осени до весны в террариуме

обязательно надо ставить обогреватель - обычную электролампочку так, чтобы температура держалась примерно на уровне 25 градусов. При более низкой температуре ящерицы становятся вялыми, плохо едят.

Не менее интересны ага- мы. Это крупные - до 30 см - и очень красивые ящерицы. Например, степная агама умеет менять окраску: при раздражении, при смене температуры у самцов горлышко, лапки и брюшко становятся яркого темно-синего цвета, хвост - желтым или оранжевым; у самок меняется цвет пятен на спинке на красный или ярко-оранжевый. Правда, у степной агамы есть очень серьезный недостаток: она агрессивна и преобильно кусается. Кавказская агама хоть и менее

нарядна, зато почти совершенно безопасна. Террариум для них надо оформлять под уголок степи или пустыни с каменными горками, сучками; его размер для пары агам 60х80 см, так как ящерицы эти очень активны, любят побе- гать, ползать. Температура в террариуме должна держаться на уровне 30-35 градусов. Корм в неволе - насекомые,

зигу было где свернуться-раз- вернуться. Зато он очень добродушный - даже свеж- пойманный он не пытается пускать в ход челюсти (а они у желтопузика очень силь- ные), а старается удрать, вы- вернуться, при невозможности прикидывается мертвым. К тому же у него чрезвычай- но симпатичная, словно улы- бающаяся мордочка. И жел-

топузик, и ве- ретеница прекрасно выживают в неволе. Тер-

рариум для них оформляется под уголок леса с водоемом, песчаной подстилкой и гротом-укрытием. Температура для их содержания 25-30 гра- дусов.

Большинство ящериц предпочитают сухость. Поэтому, меняя песчаную за- сыпку террариума, новый песок надо обязательно су- шить, а лучше - прокалывать на огне. Это заодно уничто- жит живущих в песке парази- тов. 1-2 раза в месяц надо дезинфицировать террари- ум креолиновым, марганце- вым или хлораминовым ра- створом, а ящерицам устраи- вать ванночки из 2-3-про- центного раствора марган- цовки.

Ольга ЛАРИОНОВА,  
натуралист.

## НЕ ТЯНИ ЯЩЕРИЦУ ЗА ХВОСТ



## АВСТРАЛИЙСКИЙ ВОРОБЕЙ

Придя в гости к своей подруге, я услышала, что кроме нас двоих в



...некоторые. Глиняных черепков, каменный грот, - в которое ящерицы могут прятаться. Только что пойманные ящерицы очень пугливы, поначалу отказываются от корма. Волноваться не стоит: пресмыкающиеся довольно долгое время могут поститься без ущерба для здоровья. Хотя обычно ящерицы осваиваются в неволе уже через несколько дней, не прячутся, если приближающийся к террариуму человек не делает резких движений, не особо "возражают", если их берут в руки. Но обращаться с ними

но...раканами, кузнечиками, мотылем, мучными червями, мелко порубленным крутым яй-

ный недостаток: она агрессивна и преобильно кусается. Кавказская агама хоть и менее

достигает метра... рариум для него должен быть просторным, чтобы желтопу-

**Ольга ЛАРИОНОВА,**  
натуралист.

# АВСТРАЛИЙСКИЙ ВОРОБЕЙ

*Придя в гости к своей подруге, я услышала, что кроме нас двоих в квартире присутствует кто-то еще. Я долго не могла понять, кто именно, поскольку слышала отчетливо доносящееся из комнаты звуки, отдаленно похожие на разговор. Оказалось, подруга завела волнистого попугая.*



гайчиков в специальных клетках, но можно и выпускать их полетать по комнате. Если спокойно с ними обращаться, они быстро привыкают к человеку и становятся ручными: позволяют себя гладить, садятся на палец. Волнистых попугайчиков содержат по несколько пар в одной клетке. Величина клетки зависит от количества находящихся в ней птиц. Паре вполне комфортно будет в клет-

ка" клетки - дезинфекция слабым раствором соды или марганцовки.

Питаются волнистые попугаи в неволе овсом, просом, капустой, морковью, яйцом, творогом. Неплохо давать и канареечное семя. Летом в клетку надо ставить ветки с листьями, сучки деревьев мягких пород. Листья и кору попугайчики охотно поедают. Особенно необходимо давать зеленый корм зимой. Подойдут для этого пророщенные ячмень, овес, другие семена. Когда зелень вырастет до 10-12 см, ее срезают, мелко крошат и добавляют в корм. Хотя ящики с зеленью можно просто ставить в клетку. Для лучшего перетирания корма в мышечном желудке попугайчиков в пищу стоит добавлять известь и речной песок. Просо, овес и подсолнечник следует скормливать в сухом виде, а крупы, горох, куриное яйцо - в вареном. В смесь вареного корма добавляются дрожжи, костная мука, соль и рыбий жир. В летнее время вводится зеленая подкормка в виде салата, щавеля, листьев люцерны, которые перед кормлением измельчаются. Взрослых птиц достаточно кормить два раза - утром и вечером, а молодняк - три-четыре раза в день.

Разумеется, многие захотят научить попугайчика разговаривать. Лучше начинать обучать одиноких молодых самцов. Попугаи, живущие парами, обучению практически не

поддаются, очевидно, им вполне хватает общения между собой. Первое, что необходимо сделать, это пересадить птицу в отдельную клетку и дать почувствовать, что вы к ней хорошо относитесь. Приближаться к любимцу необходимо не спеша, говорить негромко, доброжелательно. Ни в коем случае не следует пытаться брать попугайчика в руки, особенно если он к этому не привык. Во время обучения необходимо проявлять терпение, поскольку придется повторять не один раз его имя, с которого все и начнется. После того как ваш попугайчик научится произносить имя, можно учить произносить слова "здравствуй", "до свидания" и другие, которые преимущественно состоят из гласных "А, О" и согласных "К, П, Р, Т". Следует помнить, что обучение лучше всего вести утром и вечером.

Так что если вы захотели завести себе друга, прежде всего надо понять то, что это не игрушка, а такой же член семьи, как и все остальные, которого придется опекать, любить и лелеять. Ведь волнистые попугаи считаются самыми добрыми, общительными, искренними, беззащитными и достаточно разумными существами среди других птиц.

**Марина ВОЛКОВА,**  
орнитолог.

*У нас два попугайчика. Один из них заболел - у него постоянно жидкий стул с кровью, он сидит, нахохлившись и свесив крылья, почти не ест. Как его лечить? Заразна ли эта болезнь?*

**Анастасия ЧИРКОВА,**  
Тверь.

## НА КАРАНТИН

Судя по описанным вами симптомам, у вашего питомца - концидиоз: заболевание, вызываемое паразитами, живущими в тканях почек, слизистой кишечника. Но точный диагноз может установить только врач на основе микробиологического исследования помета птицы. Заболевание это весьма опасное, так что с визитом в ветклинику не задерживайтесь. Естественно, что второго попугайчика надо срочно изолировать от больного собрата. При подобных симптомах особое внимание надо уделять гигиене: регулярно дезинфицируйте клетку слабым раствором соды или марганцовки, кипятком, промывайте свежие корма и, разумеется, мойте руки после общения с больной птицей.

**Людмила АЛЕКСЕЕВА,**  
ветеринарный врач.

Родина волнистых попугайчиков - Южная Австралия, где они распространены, как воробьи у нас. Первые попугайчики появились в Европе в XIX веке, в Англии. А в 1855 году в Германии впервые удалось добиться их размножения.

В дальнейшем волнистые попугайчики приобрели большую популярность среди любителей птиц. В результате селекции и отбора были выведены птички разнообразной окраски. Сегодня существует около ста их разновидностей, отличающихся по форме и окраске оперения.

Содержат волнистых попу-

ке 40x40x40 см. На высоте двух третей клетки укрепляют 2 жердочки - на них сидят птицы. Постоянной прохлады попугайчики не боятся, но следует избегать сквозняков, особенно когда в комнате высокая влажность. Губительно действует на них и скачкообразность температуры. Обычно их содержат при температуре 15-20°C.

В клетках должно быть абсолютно чисто. После каждой уборки дно стоит посыпать свежими сухими опилками или песком. Мыть кормушки и поилки необходимо ежедневно. Раз в месяц, а то и чаще, должна производиться "генеральная убор-





Можжевельники - это и стройные, похожие на колонны, пирамидальные древесные растения. И раскидистые кустарники, и даже почвопокровные. Произрастают можжевельники только в Северном полушарии, но, к сожалению, не все из них достаточно зимостойки в нашей полосе.

Для посадки можжевельника на своем участке выкопайте яму глубиной 70 см. Лучше если это будет хорошо освещенное или полутенистое место. В тени можжевельники вырастают рыхлыми и утрачивают свои декоративные качества. На дно ямы насыпьте дренаж толщиной 20 см, состоящий из щебня или битого кирпича и песка. Затем заполните яму почвенной смесью из 2 частей торфа, 1 части дерновой земли и 1 части песка. При покупке саженцев обратите внимание на состояние корневой системы. Преимущество отдавайте

Можжевельники - весьма многочисленная и разнообразная группа хвойных растений, достойная внимания садоводов, занимающихся декоративным оформлением своего дачного участка. Особенно хороши можжевельники осенью, когда крона украшена голубыми шишкоягодами.

## КАРАНДАШНОЕ ДЕРЕВО

тем растениям, которые какое-то время росли в контейнере. Можжевельники с подсушенным комом, с голыми корнями, а также недавно посаженные в контейнеры не покупайте совсем. Они, скорее всего, не приживутся.

Непосредственно перед посадкой хорошо пролейте растения, выньте из контейнера и обсыпьте корни, находящиеся на периферии кома, "корневином". Этот стимулятор корнеобразования поможет саженцам освоиться на новом месте. Сажайте можжевельник так, чтобы корневая шейка и земля в посадочной яме оказались на 5 см выше уровня земли вашего участка. После посадки сделайте лунку и полейте саженец двумя ведрами воды. Затем замульчируйте торфом, опилками или щепой слоем 5-8 см.

Можжевельники, как и другие хвойные, положительно реагируют на дождевание кроны. Это увлажняет воздух, смывает пыль с игл, способствуя наилучшей приживаемости растений. Зимой под тяжестью снеж-



ного покрова ветви часто обламываются. Чтобы этого не произошло, свяжите побеги у прямостоящих можжевельников с колонновидной кроной, чтобы они не распадались.

Вы можете посадить можжевельник одиночно или группой на газоне, а также в виде живой изгороди. Эти растения хорошо сочетаются с туйей, бе-

резами, соснами, низкорослыми кустарниками. Интересно, что на родине в восточной части Североамериканского материка древесина можжевельника виргинского нашла еще и практическое применение: из нее делают карандаши.

Анна ЯНИНА,  
фитодизайнер.

### К ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

Переоборудование МК Крот в электрокультиватор - 4900 р.



М. Ленинский просп.,  
5 Донской пр-д, 216,  
проходная ЭНИМС  
Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88

### К ТОВАРЫ - ПОЧТОЙ

Высылаем наложенным платежом

- Инкубатор на 70 яиц (220 В / 12 В, механизм переворачивания яиц, гарантия 18 мес.) 1050 р.
- Эл. сепаратор (220 В, 55 л/час, гарантия 12 мес.) 1447 р.
- Эл. зернодробилка (220 В, 60 кг/час, вес 7 кг, гарантия 1 год) 1672 р.
- Эл. мясорубка (вес 4 кг, гарантия 1 год, в комплекте - соковыжималка) 1447 р.
- Эл. прялка (220 В, вес 2,5 кг) 938 р.
- Озонатор (12 В, 50 Вт): обработка озоном избавит урожай в хранилищах от гнили, плесени, грибка и грызунов 1480 р.
- Преобразователь "Карась" (12 В, 360 Вт) 1527 р.

Цена включает все затраты и действительна до 26.11.2002 г.

ЗАЯВКИ ПО АДРЕСУ: 630129, Новосибирск-129, а/я 80 "Товары - почтой", телефон 8-383-2-74-04-42.



Ежевика пока еще не стала такой же популярной, как ее ближайшая родственница - малина. Конечно, ягоды ежевики не столь целебные, как у малины, но

## ЦВЕТУЩИЙ ПЛЕТЕНЬ

Чтобы зрительно разграничить садовый участок на отдельные зоны (уголок отдыха, автостоянка и т.п.), вовсе не обязательно возводить дополнительные заборы. В данном случае можно просто посадить высокорослые декоративные растения, которые в летний период будут выполнять роль своеобразной живой изгороди.





части песка. При покупке саженцев обратите внимание на состояние корневой системы. Преимущество отдавайте

Это увлажняет воздух, смывает пыль с игл, способствуя наилучшей приживаемости растений. Зимой под тяжестью снеж-

жевательник одиночно или группой на газоне, а также в виде живой изгороди. Эти растения хорошо сочетаются с туей, бе-

нее делают карандаши.

Анна ЯНИНА,  
фитодизайнер.



## ПОЧТИ МАЛИНА

Хотя ежевика более теплолюбива, но ее цветы распускаются в самом конце весны и поэтому никогда не повреждаются заморозками.

Свое название ежевика оправдывает полностью - все стебли, черешки и даже цветоножки этого растения покрыты острыми, загнутыми вниз шипами. Это качество усложняет уход, но зато становится весьма полезным при создании зеленой изгороди - густые заросли ежевики практически непроходимы.

Ежевика - это кустарник с высокими (2-2,5 м) двулетними стеблями. Они достаточно толстые, но тем не менее нуждаются в опоре. Ежегодно растение образует несколько молодых побегов. Обычно они вырастают на небольшом расстоянии от куста, поэтому ежевика практически не засоряет сад своей порослью, как это случается с малиной. Корневая система ежевики расположена не только на поверхности, поэтому растение достаточно засухоустойчиво.

Обильный урожай возможен только на открытом солнечном месте. В затенении ягоды созревают медленно, да

и вкус их становится более кислым. Осенью отплодоносившие ветви следует вырезать, а из молодых оставить 4-5 наиболее сильно развитых.

Ежевика пока еще не стала такой же популярной, как ее ближайшая родственница - малина. Конечно, ягоды ежевики не столь целебные, как у малины, но зато они очень вкусные, и урожай каждый год можно получать отменный.



## РЯБИНА МОЖЕТ БЫТЬ СЛАДКОЙ

**Рябина обыкновенная - это очень неприхотливое и в то же время очень урожайное плодовое дерево. Каждый год на его ветвях созревает огромное количество плодов.**

Нельзя сказать, чтобы они были особенно вкусными, но в их мякоти содержатся практически все известные витамины. Поэтому отвар из ягод рябины издавна применяли при авитаминозах. Целебный напиток также рекомендуется пить во время длительной болезни, ведь природные поливитамины всегда предпочтительнее химических. Кроме того, в плодах рябины содержится и множество других полезных веществ, благотворно влияющих на организм человека. Взять хотя бы

сорбит. Этот заменитель сахара хорошо знаком больным диабетом, а также тем, кто хотел бы сбросить лишний вес. Впервые сорбит был обнаружен именно в ягодах рябины. Не удивительно, что название этого сладкого вещества происходит от латинского имени растения - Sorbus.

Наряду с полезными свойствами есть у дикорастущей рябины и существенный недостаток - ее плоды сильно горчат. После заморозков горечь несколько уменьшается, но полностью все-таки



Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома" -  
агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
Михаил  
ВОРОБЬЕВ



## ЦВЕТУЩИЙ ПЛЕТЕНЬ

**Чтобы зрительно разграничить садовый участок на отдельные зоны (уголок отдыха, автостоянка и т.п.), вовсе не обязательно возводить дополнительные заборы. В данном случае можно просто посадить высокорослые декоративные растения, которые в летний период будут выполнять роль своеобразной живой изгороди.**

Одним из таких растений является лаватера. Это красивоцветущий однолетник, относящийся к семейству мальвовых. В настоящее время известны две группы сортов лаватеры: с розовой и белой окраской цветов. В среднем высота растений составляет 100-120 см. Время цветения - с июля и до осенних заморозков. Первые бутоны распускаются через 60-75 дней после появления массовых всходов. Но поскольку лаватера достаточно

устойчива к прохладной погоде, то сеять ее можно уже в первой половине мая.

Обычно посев проводят сразу на постоянное место, но для более раннего цветения лаватеру можно выращивать и через рассаду. Молодые растения в этом случае высаживают через 30-40 см.

Лучше всего лаватера растет на открытом месте. Кстати, есть у этого растения одна интересная особенность - в пас-

мурную погоду и незадолго перед заходом солнца лепестки растения закрываются.

Лаватеру можно использовать как для устройства цветущей изгороди, так и для срезки. Стебли нужно срезать вечером, когда цветки уже плотно закрыты.





Наверняка у вас на даче есть какие-то инструменты - пилы, клещи, рубанки всякие. И за зиму от влажности, от перепадов температуры на них проступает ржавчина. Но не тащить же их в город! Вот каким способом я уже много лет пользуюсь для консервации инструментов.

## «КОНСЕРВЫ» НА ЗИМУ

Берете ящик сухого песка, выливаете туда три-четыре стакана машинного масла, перемешиваете. И в этот масляный песок закапываю все металлические инструменты, лезвия рубанков.

А инструменты, имеющие деревянные ручки (отвертки, стамески), чтобы ручки не пропитывались маслом, просто втыкаю в песок. Весной на металле ни пятнышка ржавчины. Промыл инструмент в бензине - и порядок!

Андрей ВИТЮНИН. Москва.

## БЕЗ ПЕРФОРАТОРА

Действительно, работа с дрелью-перфоратором требует навыков и определенных физических усилий. Поэтому, если нет возможности попросить кого-нибудь, чтобы вам помогли, лучше отверстие в капитальной стенке не сверлить, а пробивать. Сделайте пробойничек из старого круглого напильника, заточив его на точиле так, как показано на рисунке. После каждого удара его надо чуть проворачивать в пробиваемом отверстии. Таким пробойником без всякого перфоратора вы пробьете даже капитальную стену.

Федор ЗАЙЦЕВ, строитель.



У нас есть дрель с перфоратором, но все равно сверлить капитальную стену не получается. Как сделать это правильно?

Светлана ГАЛАХИНА. Томск.

# КРАСИВО И НЕДОРОГО

Недавно прошелся по рынку, по рядам, где сантехникой торгуют - как же все красиво и как же все дорого! И решил сделать себе нечто похожее. Хочу поделиться с читателями «Друга дома» своей идеей - вдруг кто заинтересуется. Комплект для ванной комнаты обошелся мне в копейки и в два выходных, затраченных на работу. Зато теперь на стенке у меня вешалки и полочка не хуже «фирменных».

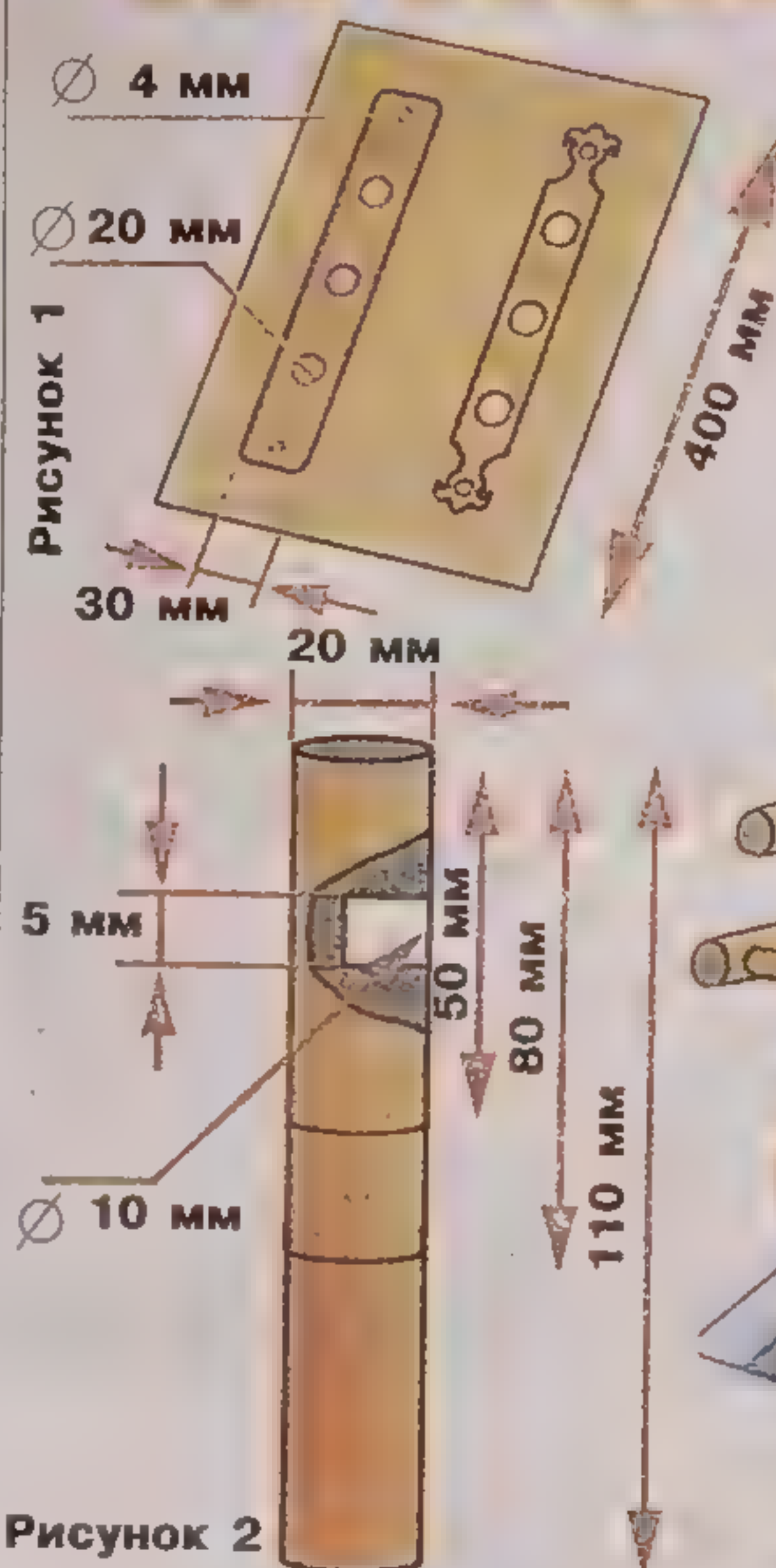


Рисунок 2

Материал подойдет любой (кроме, пожалуй, алюминия - он плохо полируется). Я, к примеру, все делал из латуни. Потребуется вам листовая латунь  $2,5 \pm 0,5$  мм и прутки диаметром 10 и 20 мм. Вместо 20 мм прутков можно использовать латунные трубки, хотя будет не так нарядно.

Сначала - планки-основы (рис. 1). Рисуете на листе латуни контур и выпиливаете его. Можно просто прямоугольной формы, а можно - фигурной. Обработать планки лучше пакетом, стянув струбцинами, тогда они получатся абсолютно оди-

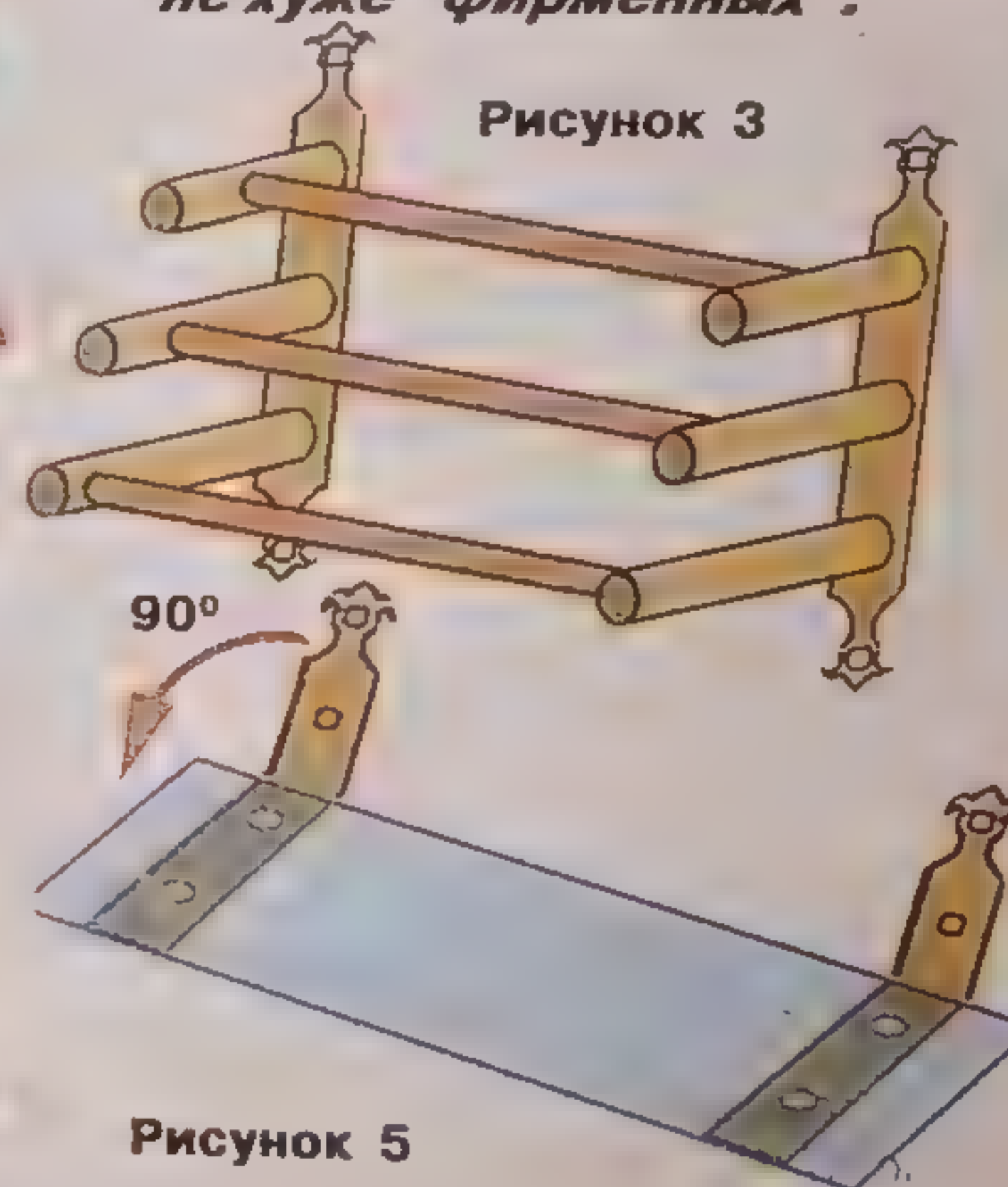


Рисунок 5

наковыми. Затем сверлите отверстия. После этого шлифуете и полируете пастой ГОИ. Затем делаете перекладины. Отрезаете от прутка 20 мм бобышки - пары длиной 50, 80 и 110 мм и сверлите в них глухие отверстия диаметром 10 мм и глубиной 10-15 мм (рис. 2). Торцы бобышек можно скруглить напильником, а если есть доступ к токарному станку, и вовсе фигурные выточить. Бобышки также надо хорошенько отшлифовать и отполировать. Теперь укрепляете их на планках отверстиями вбок (на пайке, «эпоксидке» либо на-

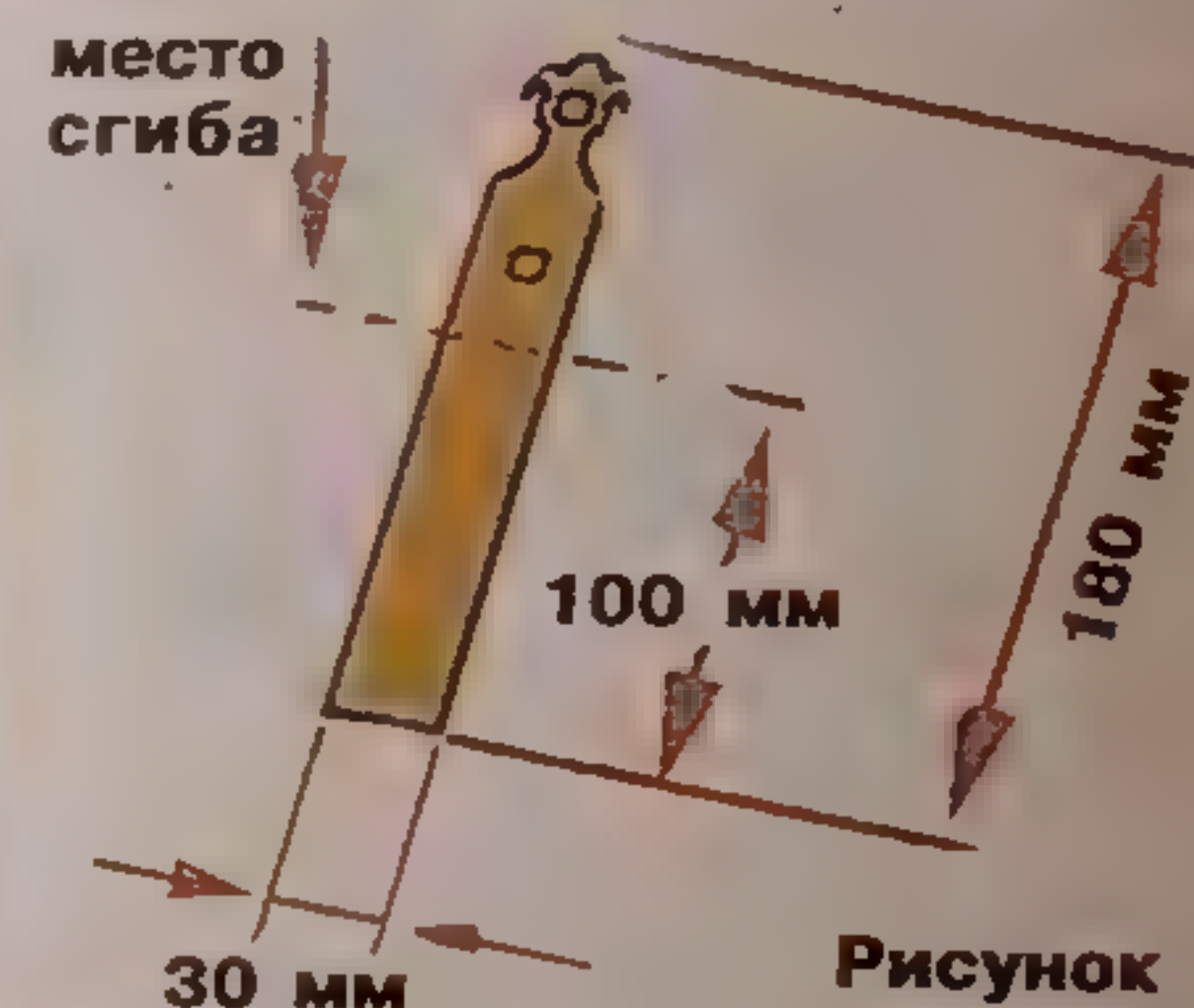


Рисунок 4

резав резьбу) и отпиливаете три прутка диаметром 10 мм требуемой вам длины (у меня 600 мм). Прутки полируете и собираете «лестницу»-вешалку для полотенец (рис. 3).

Полочку смастерить и вовсе просто. Сначала делаете кронштейны-уголки (рис. 4), затем вырезаете собственно полочку из той же латуни, а лучше из оргстекла. Полочка крепится к кронштейнам клеем, декоративными винтиками (рис. 5). И вешалка, и полочка крепятся к стене обычным способом: в стене отверстие, в отверстии дюбель, в дюбель вворачиваете шуруп.

Уход за латунью очень простой: раз в две-три недели протрите суконкой с зубным порошком или пастой ГОИ.

Владимир ЯКУШЕВ. Москва.



объете даже капитальную стену.

Федор  
ЗАЙЦЕВ,  
строитель.



Сначала - планки-основы (рис. 1). Рисуете на листе латуни контур и выпиливаете его. Можно просто прямоугольной формы, а можно - фигурной. Обрабатывать планки лучше пакетом, стянув струбцинами, тогда они получатся абсолютно оди-

норными. Горцы бобышек можно скруглить напильником, а если есть доступ к токарному станку, и вовсе фигурные выточить. Бобышки также надо хорошенько отшлифовать и отполировать. Теперь укрепляете их на планках отверстиями вбок (на пайке, "эпоксидке" либо на-

ным способом: в стене отверстие, в отверстии дюбель, дюбель вворачиваете шуруп. Уход за латунью очень прост: раз в две-три недели протрите суконкой с зубным порошком или пастой ГОИ. Владимир ЯКУШЕВ. Москва.

## СОВЕРШЕНСТВУЕМ... ЛОПАТУ

Инструмент этот вовсе не такой простой, как кажется на первый взгляд. Именно он является основным для строителя и дачника, а также источником добротных мозолей для рук. Однако пытливая мысль трудяг не стоит на месте, а посему облегчить работу с этим инструментом можно весьма нехитрыми усовершенствованиями.

Взять, к примеру, штыковую лопату, копать которой мокрый глинистый грунт очень трудно: он прилипает к ней с чмоканьем. Отделить отрезанный пласт от грунта так же трудно. Но если на лезвии лопаты равномерно просверлить десятка полтора отверстий диаметром 10-15 мм (рис. 1), то работа весьма и весьма облегчится.

Что касается совковой лопаты (иногда называют подборной), то каждый знает, как трудно ею набирать щебень или перемешивать бетон. Почему-то лопата "ерзает", утыкается в отдельные камни, соскакивает с них. Такой недостаток устраняется довольно несложной заточкой, как показано на рисунке 2.

Рабочее жало совковой лопаты обрезаается впереди на глубину до 20 мм с помощью "болгарки" или наждака



Рисунок 1.  
Сверление  
лопаты  
против  
налипания

отверстия  
Ø 10-15 мм  
(засверлить)



таким образом, чтобы остались фронтальные боковые загибы на 35-40 мм. После этого оставшаяся часть рабочего лезвия затачивается обычным способом. Лопата перестает "ерзать" по щебню, именно за счет боковых загибов, которые раздвигают отдельные камни и служат направляющими для всего лезвия лопаты. Работать становится легко, лопата фиксируется там, куда вы ее направили.

Сергей  
ДМИТРИЕВ.

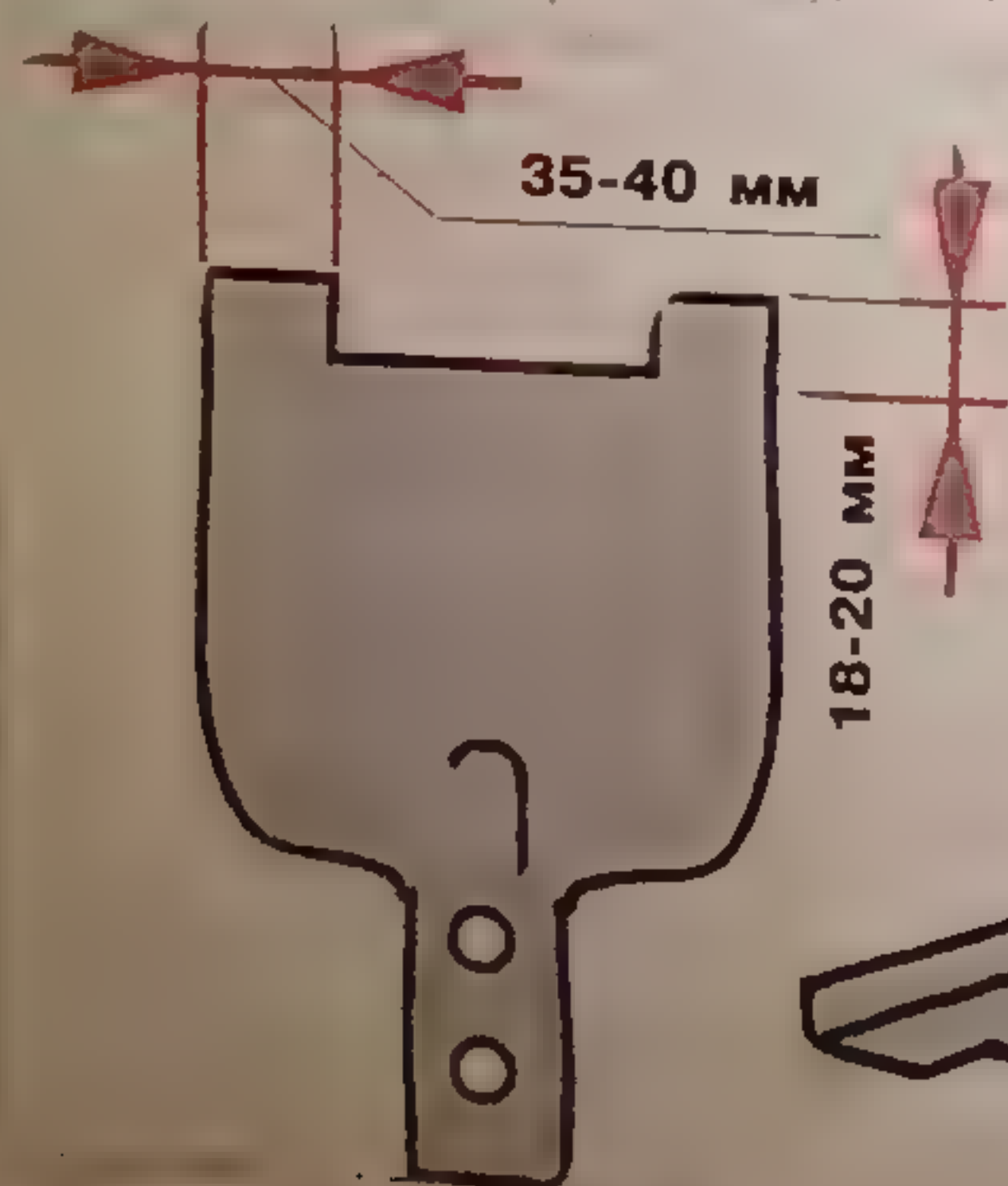
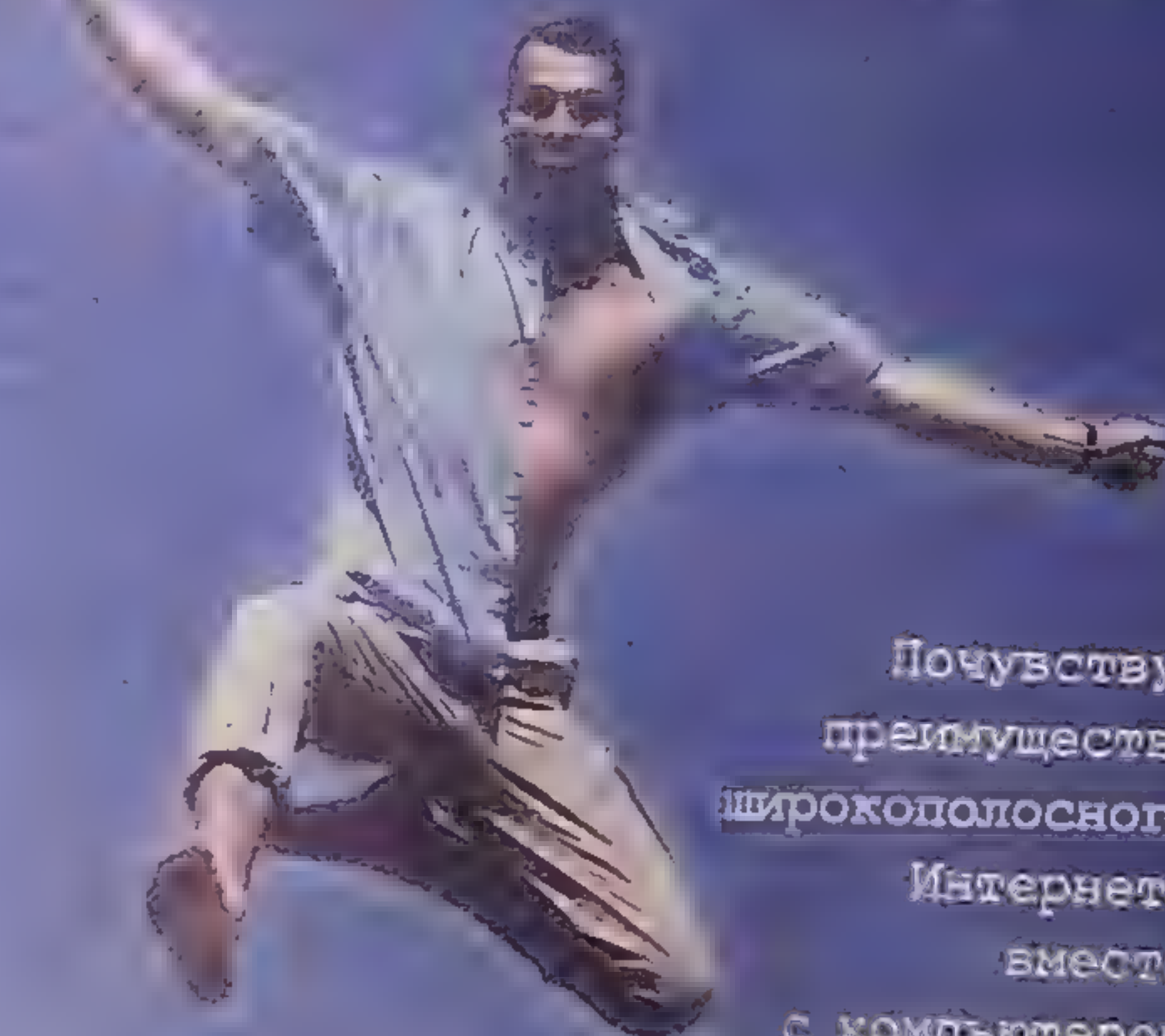


Рисунок 2.  
Обрезка  
рабочего жала  
совковой лопаты

# Врываясь в цифровой мир!



Почувствуй  
преимущества  
широкополосного  
Интернета  
вместе  
с компьютером  
на базе процессора  
Intel® Pentium® 4



ТЕХНОСОФТ - Компьютерный центр

М Бауманская, ул. Старая Басманная, д. 25. Тел.: 261 3401. E-mail: contacts@pclife.ru

Логотипы Intel Inside® и Pentium® являются зарегистрированными товарными знаками Intel Corporation



# ДРУГ ДОМА

№ 44/2002

2002

Ноябрь

Выходит  
четыре раза  
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

СТО ЛЕТ  
НЕ ЦВЕТЕТ -  
ЗАТО  
ЗДОРОВЬЕ  
ДАЕТ

В народе это растение называли столетником, потому что в комнатных условиях оно чрезвычайно редко цветет. И хотя древовидное алоэ, давно поселившееся у многих на подоконниках, неказисто на вид, зато лечит многочисленные заболевания.

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее

полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет **500 рублей** каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 43 кулинарный приз получает **Александра Ивановна СОКОЛОВА** из г. Вольск Саратовской области, предложившая целый набор рецептов блюд из доступных морепродуктов. Приз получает также **Сергей Григорьевич ЕРОХИН** из г. Покров Владимирской области, который в нашем Клубе взаимопомощи подробно рассказал, что нужно сделать, чтобы обувь не скользила зимой.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

**ЗИМА И МОРЕ**

**ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ -  
ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!**

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода

призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы.



Маргарита  
КОНДРАТЬЕВА



Валентина Александровна  
РУЖНИКОВА с подругой

нимают на ночь по 1-3 мг. Сла-  
аюэ три раза в день за полчаса





**В народе это растение называли столетником, потому что в комнатных условиях оно чрезвычайно редко цветет. И хотя древовидное алоэ, давно поселившееся у многих на подоконниках, неказисто на вид, зато лечит многочисленные заболевания.**

Для лекарственных целей используют листья длиной не менее 15 сантиметров. Обычно их срезают в зимне-весенний период. Изготовленные из алоэ препараты применяют в качестве противовоспалительных, антибактериальных, противоожоговых и ранозаживляющих средств.

Сок свежих листьев в виде орошений и примочек помогает при лечении гнойных ран, трофических язв, ожогов, нарывов и фурункулов. При этом от больного требуются выдержка и терпение: на первых порах сок усиливает боль, но конечный результат того стоит.

С помощью тампонов, смоченных свежим, именно свежим, соком, лечат эрозию шейки матки. Из него можно приготовить полоскание для лечения полости рта и десен.

Упаренный сок алоэ, так называемый сабур, применяют при хронических запорах: его при-

нимают на ночь по 1-3 мг. Слабительный эффект наступает через восемь-десять часов. Однако нельзя применять сабур и сок в больших дозах - это может вызвать воспаление толстого кишечника.

Сильный насморк можно приостановить, если через каждые три-пять часов закапывать по 5-8 капель сока. Иногда достаточно трех закапываний, чтобы насморк прошел.

Чтобы получить сок алоэ в домашних условиях, отбирают крупные листья, пропускают их через мясорубку. Эту массу отжимают, сок фильтруют через плотную ткань или несколько слоев марли, затем кипятят три минуты. Сок необходимо сразу же использовать, так как при хранении он теряет свою активность.

Больным хроническими гастритами, сопровождающимися запорами, язвенной болезнью желудка, рекомендуется при-

нимать по чайной ложке сока алоэ три раза в день за полчаса до еды.

Истощенным больным и детям полезна такая смесь: 100 г сока алоэ, 500 г ядер грецких орехов, 300 г меда, сок 3-4 лимонов. Смесь принимают за полчаса до еды по чайной ложке.

Для больных туберкулезом готовят другую смесь: 15 г сока алоэ, 10 г сока манжетки обыкновенной, по 100 г топленого сливочного масла (можно заменить свиным нутряным салом, гусиным жиром), меда и какао. Съедать по столовой ложке в обед и вечером, заливая стаканом горячего молока.

Следует иметь в виду, что препараты на основе алоэ противопоказаны больным, у которых наблюдаются геморроидальные и маточные кровотечения, а также беременным.

Евгения ПЕНОВА.

## НА КУХНЕ

Дорогие читатели!

Напоминаем, что одновременно с этим номером "Друга дома" вышло и его очередное приложение "На кухне". В этом сборнике вы найдете массу оригинальных рецептов. Особенно советуем его приобрести любителям борщей и домашних наливок.

Требуйте новый сборник у распространителей печатной продукции.

Подпишусь я, подпишусь -  
Станем мы поближе.  
Буду вам писать рецепты -  
Пальчики оближешь!

**"СТАНЕМ МЫ  
ПОБЛИЖЕ..."**

Это поэтическое заявление Анны Ефимовны ПОНОМАРЕВОЙ из Пскова советуем принять за руководство к действию всем читателям нашей газеты. Для этого надо дойти до почты, взять Объединенный каталог "Пресса России" (он зеленого цвета), открыть 1-й том на 90-й странице, найти наш индекс - 34199 и оформить подписку на 1 полугодие 2003 года.

С "Другом" - не расставайтесь!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода



Мargarита  
КОНДРАТЬЕВА



Екатерина  
НЕЧЕСОВА



Мargarита  
Ивановна  
АЙДАРОВА



Нина ДЕМИНА

Роберт Алексеевич КЛИМУШКИН из г. Лодейное Поле Ленинградской области, Margarita Владимировна КОНДРАТЬЕВА из Кургана, Галина Ивановна ЛИСОВАЯ из Москвы, Нина Николаевна МОРОЗОВА из д. Нижегородка, Башкирия, Екатерина Анатольевна НЕЧЕСОВА из Астрахани, Ольга Сергеевна НОВИКОВА из с. Быково Алтайского края, Людмила Алексеевна ПЕТРОВСКАЯ из г. Коряжма Архангельской области, Валентина Александровна РУЖНИКОВА из г. Усолье-Сибирское Иркутской области и Татьяна Анатольевна СЕМЕНЯЧЕНКО из пос. Чистогорск Кемеровской области.

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 44

Фамилия, имя, отчество

Домашний адрес

Хочу спросить у "Друга дома" о...

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 16.12.2002 г.



Валентина Александровна  
РУЖНИКОВА с подругой



Татьяна СЕМЕНЯЧЕНКО  
с сыном Юрой



Любовь  
Александровна  
ЖИЖИЛЕВА





# ПОИГРАЕМ В АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК

*При сегодняшнем сумасшедшем ритме жизни многие родители стремятся начать образование своих чад чуть ли не с пеленок, чтобы к моменту поступления в школу ребенок не только читать-писать и считать умел, но и Шекспира в подлиннике цитировал. Хорошо это или плохо, нужно это ребенку или нет? На эти и некоторые другие вопросы отвечает психолог Алексей ИВАНОВ.*



приниматься им как некое состязание, в котором обязательно надо кого-то переиграть, кому-то что-то доказать, быть "лучше, чем...". Однако невозможность быть всегда лучше всех вкупе с неумением и нежеланием получать по жизни "четверки" и "тройки" частенько приводит к развитию комплекса неполноценности, депрессий, неврозов.

И последнее, о чем следует помнить родителям, старающимся дать детям в интеллектуально-образовательном плане все и даже больше. Есть такой термин - информационное пресыщение. Означает он то, что на определенном этапе мозг отказывается воспринимать те объемы информации, которые получает. И даже при той готовности впитывать новые знания, которая присуща детям, их мозг зачастую не в состоянии эту информацию и впечатления переварить. Перегруженный эмоциями и информацией ребенок становится капризным, у него появляются поведенческие аномалии, он попросту устает от впечатлений. Постоянное пребывание мозга в состоянии информационного пресыщения в конечном итоге может привести к развитию разнообразных патологий как физического, так и психологического характера. Наверняка замечали: утром театр, днем гости, вечером новый "мультик", а вместо сна - слезы и истерика.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

сования, гимнастики) ничего, кроме отвращения, у них вызывать не будет. Среди моих знакомых множество людей, закончивших музыкальную школу и с тех пор ни разу не прикасавшихся к инструменту, разве что извлекут три аккорда из расстроенной гитары на вечеринке. И это в лучшем случае. В худшем - конфликт с родителями, непонимание: "Я не хочу учить ваш дурацкий английский".

Поэтому говорить ребенку в 5-7 лет, что все это нужно на будущее, бессмысленно - не поймет. И если вы уж чем-то его "грузите", давайте возможность выразить это в виде игры. Например, пусть он устраивает концерт для своих игрушек. Или разыгрывайте такой сюжет: приехал в гости зайчик-англичанин, и чтобы он со своими русскими родственниками общался, ему нужен переводчик. С ребенком, учащимся рисованию, можно выпускать стенгазеты к дням рождения членов семьи. И обязательно поощряйте интерес ребенка к его занятиям, хвалите его за все достижения.

Кстати, о достижениях. Это второй очень важный момент. Вот классический пример. Как только по телевизору начинают показывать балет, ребенка от экрана не оттащишь. А бравый папа со словами "не мужское это занятие" тащит его в секцию карате или футбола. Или увлекается мальчик историей, литературой, а его отдают в школу с экономическим уклоном - это, дескать, престижно, модно, да и деньги хорошие можно будет зарабатывать. Иными словами, дайте ребенку право выбора. Пусть будет не десять курсов, кружков и домашних педаго-

гентов и даже больше. Примири их удалось с трудом. Сейчас дочь закончила ветеринарную академию, замужем за сотрудником милиции и вполне довольна жизнью. А Т., по-моему, так и не поняла, как можно быть счастливой без кембриджского образования, да еще замужем за "ментом".

Еще одна "базовая" ошибка, которую допускают многие родители, - излишняя требовательность, или "стремление к идеалу". Понятно: любая

мать хочет, чтобы ее чадо было самым-самым: самым умным, самым красивым, самым образованным. И воспитание, и установка на дальнейшую жизнь идут под девизом "Только победа". В спортзале - самая ловкая, в классе - отличница, в музыкальной школе - самая "перспективная". Любая оценка, кроме пятерки, приравнивается к двойке. И, приняв такую модель жизни, ребенок сам себя загоняет в очень узкие рамки; жизнь начинает вос-

- Многие родители считают, что надо начинать "грузить" ребенка с самых ранних лет - тогда он, дескать, втянется в ритм и будет учиться, учиться и еще раз учиться, чтобы в дальнейшем найти себе местечко поуютнее. И начинается: в понедельник - английский, во вторник - кружок рисования, в среду - гимнастика. И так далее, причем на фоне детского сада, в котором своя нагрузка: чтение, письмо, счет, музыка. А не дай Бог у ребенка обнаружатся способности! Добрая мама тут же объявит это талантом, и жизни у малыша в ближайшие десять лет вовсе не будет.

Так что же делать? Ничему ребенка не учить, точнее, отдать эту прерогативу школе? Отнюдь. Просто, нагружая ребенка чем-либо, надо учитывать несколько моментов. Прежде всего возможность самореализации. Старшее поколение наверняка помнит добрую традицию, когда во время семейного праздника карапуз вставал на стул и под восхищенное ахание дедушек и бабушек декламировал какой-нибудь стишок. Глупо? Смешно? Родительский снобизм? Отчасти да. Но при этом ребенок имел возможность самореализации, он видел конкретный результат своих действий. Стишок выучивался не потому что абстрактно "надо", а потому бабушка с дедом по-



шее поколение наверняка помнит добрую традицию, когда во время семейного праздника карапуз вставал на стул и под восхищенное ахание дедушек и бабушек декламировал какой-нибудь стишок. Глупо? Смешно? Родительский снобизм? Отчасти да. Но при этом ребенок имел возможность самореализации. Он видел конкретный результат своих действий. Стишок выучивался не потому, что абстрактно "надо", а чтобы бабушка с дедом порадовались. А сегодня, устраивая ребенку жизнь по принципу "драмкружок, кружок по фото, а мне еще и петь охота, а за кружок по рисованию тоже все голосовали", добрые родители даже не задумываются, что ребенок вряд ли поймет, для чего ему это надо. Ну ладно, занимается пацан карате, так он может во дворе "самовыражаться" (от моральной оценки ситуации воздержусь). А что делать пятилетнему карапузу, который занимается иностранным языком?

Беда сплошь и рядом в том, что, получая новые знания, навыки, информацию и не имея возможности их реализовать, ребенок лет в десять-двенадцать, а то и раньше, задумается: "А оно мне надо?" И дальнейшая игра на скрипке (уроки танцев, ри-

то) по телевизору начинают показывать балет, ребенка от экрана не оттащишь. А бравый папа со словами "не мужское это занятие" тащит его в секцию карате или футбола. Или увлекается мальчик историей, литературой, а его отдадут в школу с экономическим уклоном - это, дескать, престижно, модно, да и деньги хорошие можно будет зарабатывать. Иными словами, дайте ребенку право выбора. Пусть будет не десять курсов, кружков и домашних педагогов, а один, зато любимый. Тем более что хороший стюард хоть и зарабатывает меньше советника президента по экономическим вопросам, но живет не менее, а то и более счастливо. В конце концов, в полной мере самореализация возможна только в том виде деятельности, который человеку по душе. Приведу один пример из своей практики. Т., брызгая слюной, жаловалась на дочь. Что та, мол, неблагодарная, мать на трех работах вкалывала, дочка спецшколу закончила, два языка знает, как родные, с учителями музыкой и танцами занималась, а мать ходы искала, чтобы ее за границу дальше учиться отправить. И как только она "ходы" нашла, дочка, получив паспорт, устроилась работать конюхом в подмосковный лесхоз. В общем, конфликт поколений на сто про-

сейчас дочь закончила ветеринарную академию, замужем за сотрудником милиции и вполне довольна жизнью. А Т., по-моему, так и не поняла, как можно быть счастливой без кембриджского образования, да еще замужем за "ментом".

Еще одна "базовая" ошибка, которую допускают многие родители, - излишняя требовательность, или "стремление к идеалу". Понятно: любая

самым красивым, самым образованным. И воспитание, и установка на дальнейшую жизнь идут под девизом "Только победа". В спортзале - самая ловкая, в классе - отличница, в музыкальной школе - самая "перспективная". Любая оценка, кроме пятерки, приравнивается к двойке. И, приняв такую модель жизни, ребенок сам себя загоняет в очень узкие рамки; жизнь начинает вос-

ное пребывание мозга в состоянии информационного пресыщения в конечном итоге может привести к развитию разнообразных патологий как физического, так и психологического характера. Наверняка замечали: утром театр, днем гости, вечером кино "мультим", а вместо сна - слезы и истерика.

Записал  
Александр ТУМАНОВ.

## В САДУ СМЕРДОСЬ, А ДОМА - ПЛАЧУ

Скорее всего, такая ситуация произошла оттого, что ваш сын пока еще не готов к детскому саду. Он очень маленький и может просто уставать от шума, от большого количества детей, от занятий. Вероятно, он не адаптировался к детсадовскому режиму, ему тяжело так рано вставать, недостаточно дневного сна. Еще одна причина - не сложились отношения с воспитательницей (она чересчур авторитарна, слишком активна), и ребенок ее боится, замыкается. Другими словами, в течение целого дня малыш испытывает сильный дискомфорт. А так как он, скорее всего, человечек деликатный, воспитанный, то не может позволить себе "истерить" и скандалить в детском саду. Вернувшись домой к самому близкому и родному человеку - маме, он наконец-то может расслабиться, выпустить пар. Отсюда и такое поведение. Поэтому, во-первых, поговорите с воспитательницей, посмотрите, как она относится к ребенку, какие отношения у детей в группе (может быть, старшие дети обижают малышей, отнимают игрушки), может быть, воспитательница слишком строго общается или, наоборот, мало занимается с

детьми. В общем, если вас что-то не устраивает, то постарайтесь перевести ребенка в другой садик. В данном случае вам лучше ориентироваться на собственные впечатления, так как ребенок еще слишком мал, чтобы четко сформулировать причины недовольства.

Однако, если даже к воспитателям у вас никаких претензий не имеется, постарайтесь все же пораньше забирать ребенка из детского сада. В идеале - до тихого часа, если не получается, то хотя бы на час-два пораньше. Со временем ситуация нормализуется, и вы снова сможете отдавать ребенка на целый день.

Старайтесь как можно больше гулять с ребенком, куда-нибудь ездить, вместе смотреть мультфильмы, играть, то есть проводить время непосредственно с ним. А то зачастую встречается ситуация, когда мама приводит из садика малыша, включает ему телевизор, сама идет на кухню заниматься своими делами, а через час, включив магнитофонную кассету со сказкой, отправляет ребенка спать.

Обязательно выясните у воспитателя, какие занятия она проводит с детьми. Наверняка же

Моему сыну 2 года 10 месяцев. В садике пай-мальчик, приходит домой - просто террорист, особенно со мной. Что делать?

Татьяна Зимина,  
пос. Шаховская  
Московской области.

они рисуют, лепят из пластилина, вырезают из бумаги. Может, для вашего ребенка по тем или иным причинам такие занятия очень утомительны. Например, ему тяжело 20-25 минут спокойно сидеть, он не умеет рисовать красками и сильно переживает по этому поводу.

Так вот, для того чтобы снять напряжение, вызванное занятиями, постарайтесь продублировать их дома, в привычной обстановке. Если в садике много рисуют красками или восковыми мелками, порисуйте дома, если занимаются лепкой - купите пластилин. Постарайтесь сделать так, чтобы занятия были ребенку в удовольствие. Если это произойдет, то и в садике он начнет заниматься без всякого напряжения. Понятно, что такую проблему за один день не решить. Поэтому проявите максимум терпения и ласки. Ни в коем случае не ругайте и не наказывайте ребенка. Лучше уж перехвалить его. А то у ребенка может закрепиться стереотип: пришел домой - устроил скандал, а вот этого допускать совсем нельзя.

Эля ПРОКОФЬЕВА,  
психолог.

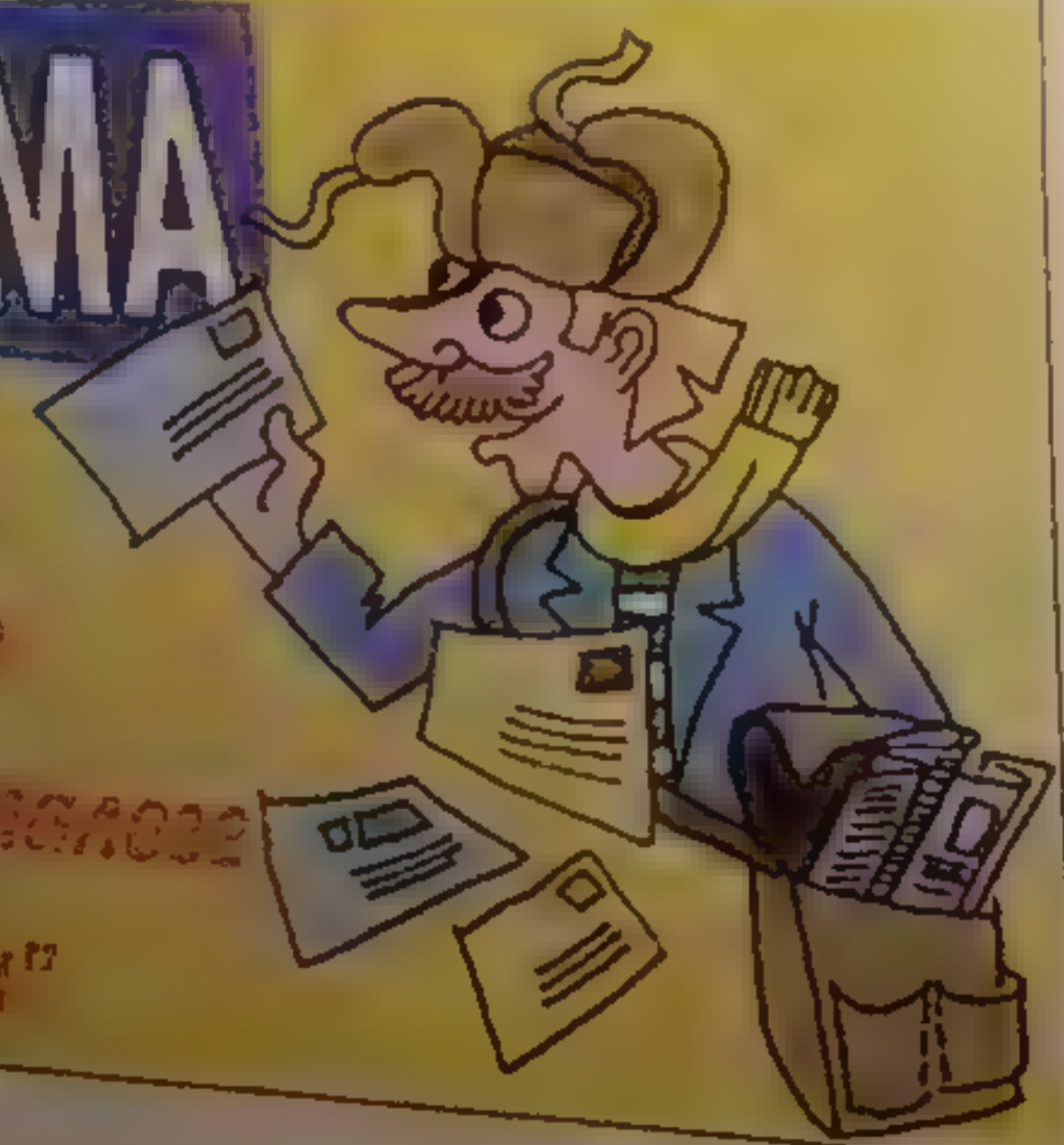
### ДРУГ ДОМА

Наш подмосковный

индекс - 34199

в объединенном каталоге

"Пресса России"







*Как найти общий язык со свекровью, чтобы в доме царили мир и согласие? На этот вопрос отвечает психолог - автор книги "Семейные конфликты" Сергей Юрьевич КЛЮЧНИКОВ.*

- К сожалению, чаще всего отношения невестки и свекрови складываются не просто. Между ними постоянно возникают разногласия, которые нередко перерастают в хронические конфликты. Бури в стакане воды по любому поводу очень негативно отражаются на моральном климате и благополучии всей семьи, особенно если жить им приходится вместе. Помимо домашнего хозяйства, на ведение которого у женщин могут быть различные взгляды, яблоком раздора часто служит мужчина. Много зависит от него, от

того, кого он защищает во время конфликта. Есть такие, кто предпочитает соблюдать нейтралитет, как Александр.

"Пусть разбираются сами", - сказал он мне на консультации в присутствии жены и матери, предоставив им возможность высказаться. И женщины принялись наперебой обвинять друг друга, доказывая свою правоту, причем все их разговоры крутились вокруг личности Александра. Мне стало понятно, что примирить "враждующие стороны" будет непросто. Когда мать Александра выразила желание ходить на индивидуальные консультации, жена Лариса в ярости вскочила и убежала, хлопнув дверью. Александр последовал за ней.

Впоследствии все члены этой семьи консультировались у меня. Разобравшись в ситуации, я посоветовал Александру хотя бы временно пожить

с женой отдельно от матери, тем более что такая возможность у них была. Однако ему удобнее было оставаться в родительском доме, так как его мать заботилась о внуке - сыне Александра и Ларисы и вела хозяйство.

Однажды свекровь неожиданно уехала на неопределенный срок к сестре в Казань. В семье Александра моментально произошла переоценка ценностей. На Ларису обрушилось такое количество домашних дел, что она наконец поняла, какой тяжелый воз везла на себе пожилая женщина, и невольно прониклась к ней симпатией. Осознав, что помощь свекрови ей жизненно необходима, Лариса решила откорректировать свое поведение.

Если и у вас сложные взаимоотношения со свекровью, прислушайтесь к этим рекомендациям.

## Советы невестке:

- Почаще вспоминайте поговорку: в чужой монастырь со своим уставом не ходят. Вполне естественно, что свекровь не хочет менять устоявшийся уклад в доме. Не стоит обижаться на нее за то, что она не всегда приветлива с вами. Попробуйте добрым и терпимым отношением расположить ее к себе. Станьте гибче и дипломатичнее, научитесь уступать и не превращать бытовые размолвки в затяжной конфликт.

- Не ревнуйте мужа к матери. Поймите, было бы гораздо хуже, если бы он был к ней безразличен. Житейская мудрость гласит: мужчина будет со временем относиться к вам так же, как он относится к своей матери. Положительно воспринимайте то, что он любит ее и заботится о ней.

- Худой мир всегда лучше доброй ссоры. Если чувствуете, что свекровь настраивает мужа против вас, постарайтесь избежать с ней прямого конфликта. Лучше поговорите с ней спокойно и дружелюбно. Постарайтесь не обижаться на нее. Отнеситесь к ней уважительно, ведь она гораздо старше вас.

- Сохраняйте чувство собственного достоинства. Если свекровь, несмотря на ваши усилия наладить с ней отношения, продолжает вмешиваться в вашу жизнь с мужем, не превращайтесь в беззащитную жертву. Даже в конфликтной ситуации ведите себя спокойно. Вполне возможно, что, если вы будете вести себя терпеливо, тактично и уверенно, нападки свекрови со временем ослабнут или прекратятся.

## Советы свекрови:

- Уважайте выбор сына. Не давите на него, не критикуйте его жену при нем. Ведите себя так, чтобы он чувство-

вал: как бы вы ни относились к невестке, вы считаетесь с ним. Если же он настолько ослеплен страстью, что не видит вопиющих ошибок жены, все же сдержите свой гнев. Побеседуйте с ним в спокойной обстановке, чтобы он смог в свою очередь деликатно объяснить жене, что ей следует откорректировать свое поведение.

- Постарайтесь не только понять, но и простить невестку за ее невольные ошибки. Вспомните себя в ее возрасте. Возможно, вы тоже не всегда вели себя идеально, ведь сейчас вы оцениваете ситуацию со своей колокольни. Лучше поделитесь с невесткой своим опытом. Только не рассчитывайте, что все ваши советы будут востребованы.

- Не унижайте невестку ни при каких обстоятельствах. Не слишком доверяйте досужему мнению, что все молодые женщины - хищницы. Скорее всего, вам только кажется, что невестка покушается на квартиру и деньги вашего сына. Постарайтесь подавить в себе негативные эмоции, лучше прислушайтесь к голосу разума.

- Избавьтесь от комплекса исключительности. Каждой матери кажется, что ее сын самый-самый, достойный лучшей партнерши. Примите свою невестку такой, какая она есть, и попытайтесь найти с ней общий язык. При этом не впадайте в другую крайность: не набивайтесь к ней в подружки, наоборот, некоторая дистанция с женой сына будет предпочтительнее.

Записала  
Наталья МАКСИМОВА.



ют в хронические конфликты. Бури в стакане воды по любому поводу очень негативно отражаются на моральном климате и благополучии всей семьи, особенно если жить им приходится вместе. Помимо домашнего хозяйства, на ведение которого у женщин могут быть различные взгляды, яблоком раздора часто служит мужчина. Многие зависят от него, от

по понятно, что примирить "враждующие стороны" будет непросто. Когда мать Александра выразила желание ходить на индивидуальные консультации, жена Лариса в ярости вскочила и убежала, хлопнув дверью. Александр последовал за ней.

Впоследствии все члены этой семьи консультировались у меня. Разобравшись в ситуации, я посоветовал Александру хотя бы временно пожить

обрушилось такое количество домашних дел, что она наконец поняла, какой тяжелый воз везла на себе пожилая женщина, и невольно прониклась к ней симпатией. Осознав, что помощь свекрови ей жизненно необходима, Лариса решила откорректировать свое поведение.

Если и у вас сложные взаимоотношения со свекровью, прислушайтесь к этим рекомендациям.

в вашу жизнь с мужем, не превращайтесь в беззащитную жертву. Даже в конфликтной ситуации ведите себя спокойно. Вполне возможно, что, если вы будете вести себя терпеливо, тактично и уверенно, нападки свекрови со временем ослабнут или прекратятся.

#### Советы свекрови:

- Уважайте выбор сына. Не давите на него, не критикуйте его жену при нем. Ведите себя так, чтобы он чувство-

самый-самый, достойный лучшей партнерши. Примите свою невестку такой, какая она есть, и попытайтесь найти с ней общий язык. При этом не впадайте в другую крайность: не набивайтесь к ней в подружки, наоборот, некоторая дистанция с женой сына будет предпочтительнее.

Записала

Наталья МАКСИМОВА.

*Есть несколько наиболее распространенных ошибок и поступков, которые совершают мужчины, озабоченные своей потенцией. Попытки самолечения, предпринятые в результате таких представлений, могут ухудшить состояние, причем даже если сначала изъясны были лишь в воображении мужчины, но никак не в реальной жизни.*

## БЕЗ ПАНИКИ

**1. Эрекция должна появляться при малейшем половом возбуждении, невзирая на ситуацию.** Это неверно, потому что психологическое состояние зачастую оказывает гораздо большее влияние на прилив крови к пенису.

**2. Женщина в постели не может повлиять на состояние эрекции.** Нет, ее поведение напрямую отражается на возбуждении мужчины: несоответствие мужским представлениям о правильном сношении снижает возбуждение партнера и ухудшает эрекцию.

**3. Утренняя эрекция зависит от наполненности мочевого пузыря.** Попробуйте не мочиться весь день - думаете, к вечеру будет эрекция?

**4. Отсутствие эрекции - следствие снижения уровня гормонов.** Даже если вам за 60, уровень половых гормонов все равно достаточно высок, чтобы обеспечить естественную эрекцию.

**5. Отсутствие эрекции - следствие поражения сосудов полового члена.** Возможно, что это так, если эрекция отсутствует круглосуточно и длительно - несколько месяцев или лет. Если же эрекция бывает либо по утрам, либо при мастурбации, либо в какой-либо другой ситуации, то сосуды явно в порядке - не могут же они то ухудшаться, то улучшаться.

**6. Лучший способ лечения сексуальных расстройств - прием половых гормонов.** Самая ужасная ошибка! Большинство половых проблем связаны с состоянием психики или центральной нервной системы. Бесконтрольное применение половых гормонов может окончательно подорвать сексуальность мужчины и привести к гормональной кастрации - полному подавлению выработки половых гормонов.

**7. Виагра позволяет всегда быть "на коне".** К сожалению, и это современное лекарство не всегда помогает в



**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексолог,  
кандидат  
медицинских наук,  
обозреватель  
"Друга дома"

интимной ситуации. Для того чтобы препарат заработал, нужно, чтобы мужчина был возбужден. Только тогда виагра начнет привлекать кровь в сосуды пениса. Принять таблетку и сесть смотреть телевизор - значит, заранее обречь попытку на неудачу. А в результате создается мнение о том, что виагра недействительна.

**8. Каждый случай эрекции должен заканчиваться сношением.** Нет, это не так. Например, утренняя эрекция вовсе не свидетельствует о наличии желания к сношению. То же может быть и в супружеской постели: эрекция возникает по физиологическим законам, а сношение начинается по законам социальным. Таким образом, желание, возможность и эрекция совпадают далеко не всегда.

**9. Если у женщины нет оргазма - виновата низкая потенция мужчины.** Иногда это так, а чаще отсутствие оргазма зависит от общего состояния женщины или взаимоотношений между партнерами. Так что нужно думать не об укреплении эрек-

ции, а о налаживании контактов.

**10. Смена партнерши улучшает потенцию.** Можно говорить о том, что такой волшебный результат бывает настолько же часто, насколько же часто, и ухудшение потенции. Ведь возможность хорошей эрекции, удовлетворения партнерши, сильного оргазма зависит и от того, насколько женщина знакома, как она помогает партнеру, что ждет от него и что может ему дать. Контакт с незнакомой женщиной способен пробудить у мужчины старые страхи, вызвать неуравновешенность желаний и возможностей обоих партнеров, нарушить естественный стереотип интимного поведения.

**11. Потенция мужчины ограничена годами рабочей активности.** Да, многие мужчины "выходят в тираж" одновременно с выходом на пенсию. А некоторые - и раньше. Но для большинства здоровых мужчин не составляет труда жить регулярной половой жизнью и в 70, и в 80 лет. И это происходит тем легче и чаще, чем больше помощи оказывает женщина. Понимание того, что партнерша знает и возможности, и проблемы своего немолодого супруга, что она возьмет на себя часть затруднений, что интимный контакт будет проявлением нового объединения супругов, - все это позволяет мужчи-

не спокойно и уверенно совершать попытку, не боясь конфликтов.

**12. Любая болезнь снижает потенцию.** Конечно, состояние здоровья отражается на потенции, но чаще всего это временное снижение. Считается, что нет ни одного заболевания, которое навсегда отрезало бы желание интимной близости. Даже после потери руки или ноги, утраты зрения или слуха половое влечение восстанавливается, как только острый период сменяется более или менее стабильным состоянием.

Так что не стоит паниковать, если возникли какие-то осложнения. И осложнения не станут проблемой, если правильно оценить ситуацию, не допускать неверных шагов, не заниматься самолечением и главное - не заикливаться на происходящем, чтобы невротические затруднения не начали преобладать над действительными проявлениями.







## ПЛОСКАЯ СПИНА



**Это нарушение осанки характеризуется сглаженностью всех физиологических изгибов позвоночника, четко выраженных в норме. Кривизна изгибов, обращенная выпуклостью к переду, называется лордозом, а вогнутостью к переду - кифозом. В норме у человека должны быть выражены шейный и поясничный лордозы, грудной и крестцовый кифозы. Эти физиологические изгибы придают позвоночному столбу человека пружинистость и эластичность.**

Причиной нарушения осанки, называемого плоская спина, является функциональная неполноценность мускулатуры: недостаточная мышечная тяга не обеспечивает увеличение наклона таза и формирование физиологических изгибов позвоночника.

В данном случае можно рекомендовать упражнения, гармонично развивающие все мышечные группы, участвующие в формировании физиологических изгибов позвоночника и поддержании правильной осанки. Одним из самых удачных примеров здесь можно назвать упражнения с хула-хупом, когда работают все мышцы, участвующие в поддержании правильной красивой осанки, формируется координация движений, также необходимые для красивой осанки. Меняется скорость и уровень дыхания, исходные положения добавляя

их подвздошно-поясничных мышц способствует увеличению поясничного лордоза. Исходное положение - лежа на спине, голень и бедро согнуты под углом 90 градусов. С помощью манжеты на нижней трети бедра и блока, через который перекинута тяга от манжеты к грузу, проводится сгибание бедра с приведением его к животу.

2. Кифозирующее упражнение для плоской спины. Исход-

нения, когда методист или напарник оказывает сопротивление ладонями попытке выгнуть спину.

Кроме упражнений, укрепляющих мышцы, следует использовать также различные исходные положения, которые способствуют формированию физиологических изгибов позвоночника. К ним можно отнести любую из пяти позиций классического танца. Как видно на рисунках, все пять позиций сопровождаются выраженной супинацией стоп, что способствует формированию пояснич-



## ЧЕШУЙЧАТАЯ КОЖА

Что такое ихтиоз?

**Людмила СОСНИНА.**  
г. Оса Пермской области.

Ихтиоз - наследственное заболевание, проявляющееся нарушением ороговения кожи. Сильно влияют недостаток витамина А, нарушение функций щитовидной железы и половых желез. Проявляется в раннем детском возрасте и характеризуется сухостью кожи,

образованием на ее поверхности чешуек беловатого или сероватого цвета, в тяжелых случаях приобретающих вид коричневых пластин и грубых щитков, плотных на ощупь. При этом снижается потоотделение.

На лице шелушение обычно незначительно.

Врожденный ихтиоз выражен уже при рождении ребенка. Заболевание длится всю жизнь и практически не поддается излечению. Можно лишь ослабить клинические проявления болезни.

## ВРЕД ИЛИ БЛАГО?

Можно ли ребенку, которому 2 года 9 месяцев, делать флюорографию?

**Наталья БИКМУХАМЕТОВА.**  
Оренбург.

Рентгенография или флюорография являются основными и совершенно обязательными способами исследования всех больных, у которых возникают жалобы, относящиеся к системе дыхания. Флюорография входит в обязательный комплекс диспансерного обследования, который должен проводиться регулярно с 14-летнего возраста. Действительно, лучевая нагрузка при рентгенографии и флюорографии значительна. Существуют электронно-оптические усилители рентгеновского изображения, по-

зволяющие снизить степень облучения. Маленьким детям данное исследование проводится только по показаниям, которые определяет врач. Конечно, лишняя лучевая нагрузка ребенку ни к чему, однако пропустить заболевание легких намного опаснее. Поэтому, если лечащий врач настаивает на проведении такого исследования, стоит прислушаться к его рекомендации.

**Аркадий РОЗУМНЫЙ,**  
врач, кандидат  
медицинских наук.

Не вызывающий сомнения в своей солидности и добропорядочности американский журнал "Хэлс" ("Здоровье") поколебал расхожее мнение о том, что на матушку-природу можно положиться и что...



ческих изгибов позвоночника и поддержании правильной осанки. Одним из самых удачных примеров здесь можно назвать упражнения с хула-пом, когда работают все мышцы, участвующие в поддержании правильной красивой осанки, тренируется координация, равновесие, также необходимые для красивой осанки. Меняя скорость и уровень вращения, исходные положения, добавляя различные движения к вращению обруча, можно работать с различной степенью сложности. Необходимы и упражнения, более локально воздействующие на отделы позвоночника. Вот два таких примера.

1. Упражнение для вздошно-поясничной мышцы. Симметричная тренировка обе-



ное положение - на четвереньках. "Кошка сердится" - так часто называют методисты это упражнение: выгибание спины. Можно усилить эффект упраж-

2. Кифозирующее упражнение для плоской спины. Исход-

ние ладонями попытке выгнуть спину.

Кроме упражнений, укрепляющих мышцы, следует использовать также различные исходные положения, которые способствуют формированию физиологических изгибов позвоночника. К ним можно отнести любую из пяти позиций классического танца. Как видно на рисунках, все пять позиций сопровождаются выраженной супинацией стоп, что способствует формированию поясничного лордоза. Взяв эти позиции за исходное положение, можно выполнить множество интересных упражнений, тренирующих силу, координацию, выносливость, разнообразив таким образом специальный комплекс

**Сергей КОРШУНОВ,**  
врач лечебной физкультуры.

ния, который с водиться регулярно с 14-летнего возраста. Действительно, лучевая нагрузка при рентгеноскопии и флюорографии значительна. Существуют электронно-оптические усилители рентгеновского изображения, по-

этому, если лечащий врач настаивает на проведении такого исследования, стоит прислушаться к его рекомендации.

**Аркадий РОЗУМНЫЙ,**  
врач, кандидат  
медицинских наук.

*Не вызывающий сомнения в своей солидности и добропорядочности американский журнал "Хэлс" ("Здоровье") поколебал расхожее мнение о том, что на матушку-природу можно положиться и что сотворенные ею лекарственные средства если не вылечат, то уж по крайней мере не навредят.*

## НЕ НАВРЕДИ!

Журнал опубликовал список некоторых наиболее популярных в Америке и свободно продающихся в аптеках лекарственных растений, сопроводив его примечанием, которое вряд

помогает при кашле, других простудных заболеваниях, вызвала раковые заболевания у подопытных животных, в корм которым длительное время примешивалось это народное средство. От экспериментов на людях предпочли воздержаться.

В список не вошел популярный чеснок. Его заслуги столь велики, что чесноку даже посвящена отдельная статья. Как целебное средство чеснок упоминается в древнеегипетских описаниях, его признавали греки, чесноком лечили в Индии. Антибактериальным свойствам чеснока была посвящена статья Пастера. Чесноку приписывается способность благоприятно влиять на работу сердца, понижать кровяное давление и свертываемость крови. Ежедневная долька чеснока снижает уровень холестерина на 9-12 процентов. Полагают, что чеснок препятствует преждевременному отвердению стенок кровеносных сосудов, что происходит в процессе старения организма.

Но и с чесноком не перебарщивайте. Его употребление в сочетании с аспирином или антикоагулянтами может вызвать внутренние кровотечения. Потребление чеснока в большом количестве отрицательно влияет на желудочно-кишечный тракт, вызывает изжогу, желудочные боли и расстройства. Опыты на животных показали, что чеснок в больших дозах может спровоцировать серьезные заболевания печени и других органов.

Журнал рекомендует не доверять настойчивой рекламе тех или иных препаратов из лекарственных растений. В 99 процентах всех случаев такая реклама имеет единственную цель - продать препарат.

**Олег ПИВОВАРОВ.**

*Можно ли пить пиво при болезни почек?*

**Андрей ОКОЛОВ.**  
Калуга.

## БОЛЕЗНЬ БЫВАЕТ РАЗНОЙ

Смотря какая болезнь. Пиво - достаточно сильный диуретик (мочегонное), и иногда врачи даже рекомендуют пациентам кружечку-другую в день. Но точно на ваш вопрос может ответить только лечащий врач.

## ЧТОБЫ НОГИ НЕ ПОТЕЛИ...

*У меня сильно потеют ноги. Что с этим делать?*

**Ирина С.**  
Краснодар.

Это, как говорят врачи, вегетативная реакция. Дело может быть в сосудах, в кровоснабжении кожи ног, в гормонах. В любом случае, проблема эта легко решаемая. Проще всего, если вас не пугают противные резкие запахи, купить в аптеке формалин (10-процентный раствор) или березовый деготь и протирать ноги через день на ночь после мытья прохладной водой. Или делать через день ванночки из отваров дубовой или березовой коры. А лучше всего купить в аптеке пасту Тимурова: это недорогое и очень эффективное средство. И, разумеется, старайтесь носить носки и обувь из натуральных материалов.

**Алексей АЛЕКСЕЕНКО, врач.**

ли обрадует любителей врачевания травами: "Эти лекарственные растения могут нанести вред вашему здоровью. Некоторые из них способны вызвать серьезные повреждения внутренних органов и смерть".

Растительность в Америке, разумеется, своя, американская, но есть и общая с нами. Попавшая в черный список кора ивы, настой которой употребляется при лихорадке, содержит, как и надо предполагать, вещества, родственные аспирину, оказывающие воспалительное действие на слизистую оболочку желудка вплоть до кровотечения, а также способные вызвать болезнь печени. Тяжелый вред печени может также нанести лечебный чай из дубровника, который в больших количествах пьют люди, желающие похудеть. Зафиксирован даже смертельный случай, связанный со злоупотреблением таким чаем.

Длительное употребление александрийского листа в качестве мягкого слабительного средства связывается с нарушениями сердечного ритма, могущими иметь фатальный исход. Употребляемую с той же целью наперстянку точно так же связывают с опасными для жизни нарушениями в ритмической работе сердца.

А вот мать-и-мачеха, отвар которой



## ЕСЛИ БОЛИТ СЕРДЦЕ

**Чтобы больное сердце вас меньше беспокоило, чтобы исчезли неприятные боли, неуверенность и слабость, нужно укреплять сердечную мышцу.**

Возьмите килограмм изюма (без косточек), хорошо промойте под теплой, затем под холодной водой. Просушите на белой чистой ткани. Переберите. Ешьте натошак 40 ягод (строго). Завтрак - через полчаса-час. Так надо съесть весь килограмм.

Второй килограмм надо съесть "на спад". Первый день - 40 ягод, второй - 39, третий - 38 ягод и так далее до 10 ягод.

Оздоровление сердечной мышцы желательно проводить один-два раза в год.

Ваше сердце будет работать намного увереннее, если вы регулярно будете пить чай из калины с сахаром или медом. Но надо следить за давлением! Если оно будет повышаться, принимать чай не нужно.

Короткий сон очень плохо отражается на ослабленном сердце. Поэтому сердечникам следует заботиться о продолжительности своего сна. Непродолжительный, хотя бы 15-30-минутный, дневной сон придаст силы и обеспечит вашему сердцу небольшую передышку.

Регулярные физические тренировки снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний в три раза. Самая доступная в любом возрасте нагрузка - ходьба, причем в хорошем темпе: 100-120 шагов в минуту.

Все знают, что бег и ходьба на лыжах полезны для кровообращения. К сожалению, подобные тренировки не подходят людям с болезнями сердца, которым лучше прогулки по парку.

стему, стимулирует дыхание и кровообращение, усиливает сердечную деятельность и обменные процессы в миокарде.

До сих пор камфорой пользуются для возбуждения дыхания и кровообращения в случае сердечно-сосудистой недостаточности, при лечении тяжелых пневмоний, при отравлениях снотворными, наркотиками, угарным газом.

Камфору применяют местно при болях в суставах, миозитах, ревматизме. Получают ее из камфороносных растений. В южных широтах - это камфорный лавр, произрастающий в тропиках и субтропиках, в нашей стране - это сибирская пихта, камфорный базилик и некоторые виды полыни.

А вот что рекомендует народная медицина против сердечно-сосудистых заболеваний. Смешать по стакану меда и свежеприготовленной простокваши, добавить в эту смесь 2 чайные ложки порошка корицы. Принимать при гипертонии по полстакана два раза в день до еды. Курс лечения - две недели. При необходимости продолжать его через одну-две недели перерыва.

При приступах гипертонии уксусной эссенцией, разбавленной 1:1 водой, намочить носки и надеть их на ночь, хорошо укутав ноги.

Измельчить в порошок семена моркови. 100 г порошка варить 10-15 минут в полулитре молока. Пить по стакану один раз в день при гипертонии до нормализации давления.

При стенокардии рекомендуют провести три курса ле-

ток каждое с последующим семидневным восстановлением. В это время запрещается любая вареная пища, даже в малых количествах. Необходимо есть только сырые овощи, фрукты, корнеплоды, орехи, мед. Врачи-натуропаты считают, что от стенокардии не останется и следа.

Смешать в равных частях по весу кашку чеснока и мед, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте неделю, периодически помешивая содержимое. Принимать при ишемической болезни сердца, варикозном расширении вен по столовой ложке три раза в день за 30-40 минут до еды в течение одного-двух месяцев.

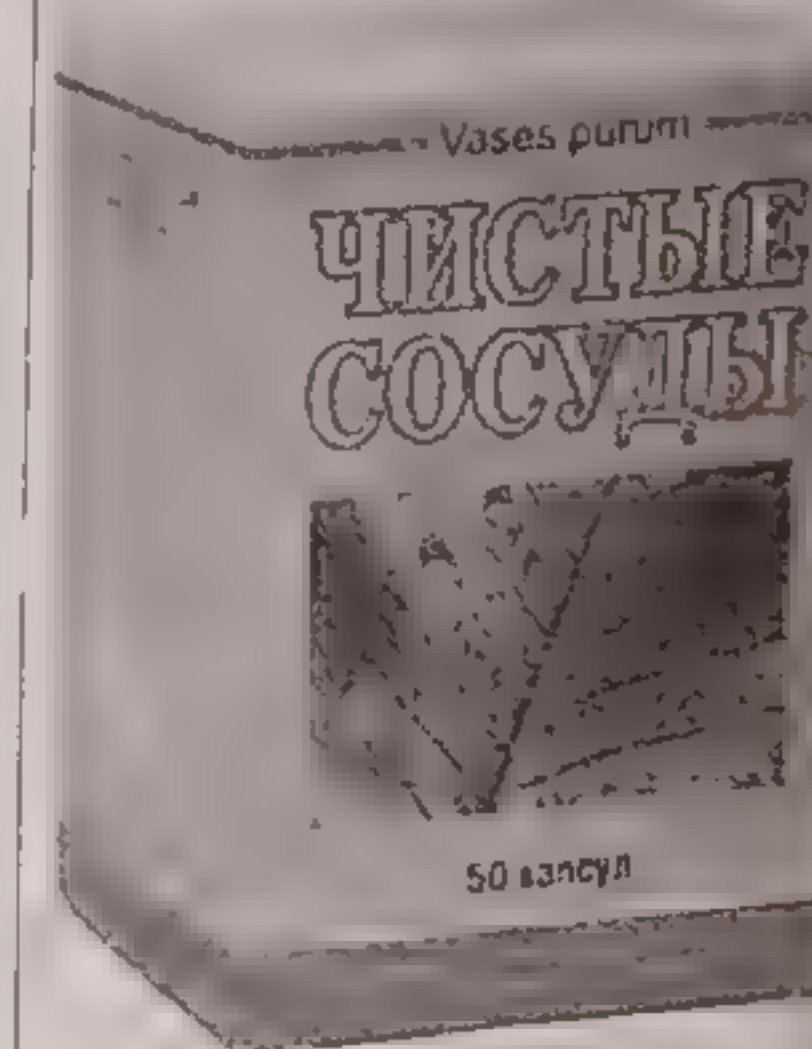
В равных частях по весу смешать измельченные ядра грецких орехов, изюм, курагу, чернослив. На килограмм смеси добавить кашку одного лимона с кожурой, но без семян. Принимать для укрепления сердечной мышцы по столовой ложке три раза в день через 40-60 минут после еды.

Смешать сок 2 лимонов, сок 2-3 листьев алоэ, 500 г меда, настоять в плотно закрытой посуде в холодильнике неделю, периодически помешивая содержимое. Принимать при стенокардии по столовой ложке три раза в день за час до еды. В течение года провести 3-4 курса лечения с перерывами в один месяц.

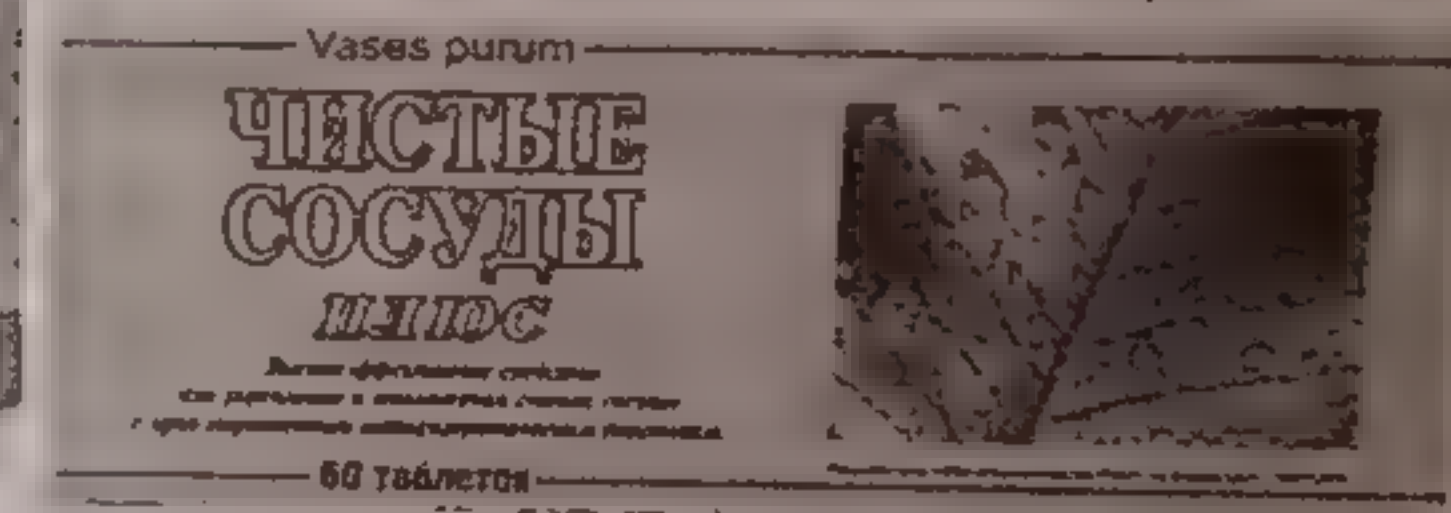
При отсутствии нитроглицерина для предотвращения развития сердечного приступа можно проглотить небольшой очищенный зубчик чеснока. Средство одноразовое!

## ВОЗРАСТ ЧЕЛОВЕКА РАВЕН СОСТОЯНИЮ ЕГО СОСУДОВ

Название препарата "Чистые сосуды" полностью отражает результат его применения. Созданный на основе натуральных компонентов - Гинкго Билоба, цветочной пыльцы, чеснока, витаминов и микроэлементов препарат "Чистые сосуды":



- ✓ растворяет тромбы и препятствует их образованию;
- ✓ снижает уровень холестерина низкой плотности;
- ✓ возвращает сосудам эластичность;
- ✓ улучшает кровообращение головного мозга, миокарда.



**"ЧИСТЫЕ СОСУДЫ" - АКТИВНАЯ И ПОЛНОЦЕННАЯ ЖИЗНЬ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ!**

Спрашивайте в аптеках!

Телефоны в Москве:  
(095) 786-34-00, 128-66-58,  
128-58-11, 444-17-11,  
413-04-05, 137-01-16.

Телефон в Санкт-Петербурге:  
(812) 310-14-49.

Консультации специалиста:  
тел.: (095) 959-94-93

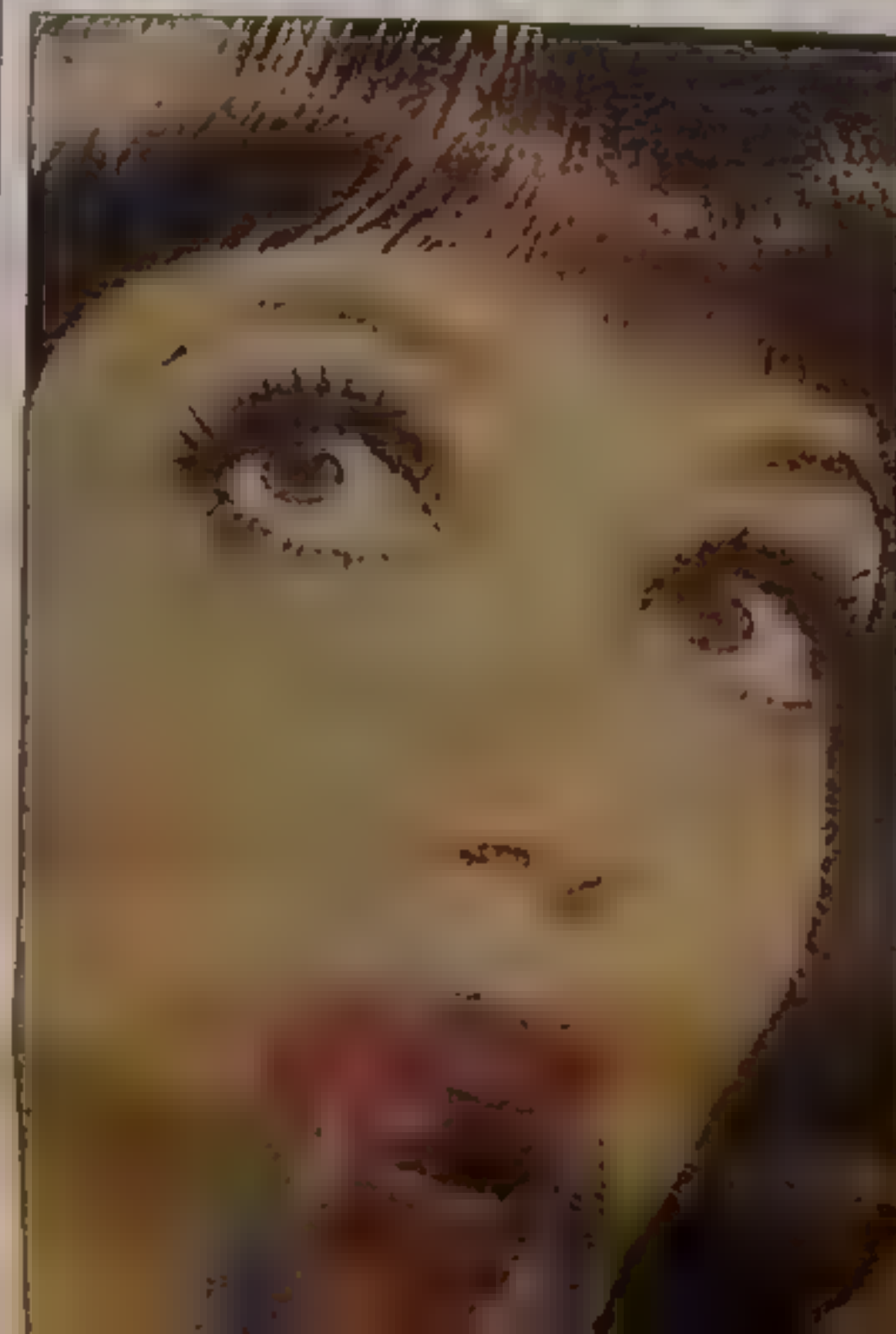
(с 9.00 до 15.00)

[www.fitora.ru](http://www.fitora.ru)

Предъявителю рекламного  
объявления при заказе  
по почте - скидка 5%

Разработано НИИ Атеросклероза РАЕН,  
г. Москва. Препарат сертифицирован.

## ДЛИННЫЕ НОГТИ ОПАСНЫ



Работники общепита, как и все, кто связан с приготовлением продуктов питания, могут представлять нешуточную опасность, если у них длинные или накладные ногти.

К такому выводу пришли американские врачи на основании продолжительного исследования. Имейте в виду, что под ногтями обитают 90 процентов всех болезнетворных бактерий. Полностью избавиться от них невозможно, даже если тщательно мыть руки мылом, в чем и убедились исследователи с помощью лабораторных опытов. Поэтому...



Регулярные физические тренировки снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний в три раза. Самая доступная в любом возрасте нагрузка - ходьба, причем в хорошем темпе: 100-120 шагов в минуту.

Все знают, что бег и подъем по лестнице полезны системе кровообращения. К сожалению, подобные тренировки не подходят людям с больным сердцем, которым нужнее прогулки по парку подальше от шумных улиц и загрязненного воздуха. Уже через 15 минут организм получает необходимое количество кислорода, сердце бьется ритмичнее, нервы успокаиваются, а настроение улучшается.

А вот как "борется" с болезнями сердца боярышник. Сок его свежих цветков смешивают с двойным количеством 90-процентного спирта и настаивают 15 дней. Принимают по 40 капель три раза в день при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, неврозе сердца, начинающемся климаксе.

Можно приготовить и настой цветков боярышника: 5 г сырья заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 15 минут и охлаждают до комнатной температуры. Процеживают и пьют по полстакана 2-3 раза в день до еды. Настой из плодов готовят также, увеличив при этом количество измельченного сырья до 15 г. Пьют по половине трети стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды.

Современные сердечные препараты заметно потеснили многие проверенные временем лекарства. К ним, в частности, относится камфора. Длительное изучение ее фармакологических свойств показало, что она возбуждает центральную нервную си-

сти продолжать его через одну-две недели перерыва.

При приступах гипертонии уксусной эссенцией, разбавленной 1:1 водой, намочить носки и надеть их на ночь, хорошо укутав ноги.

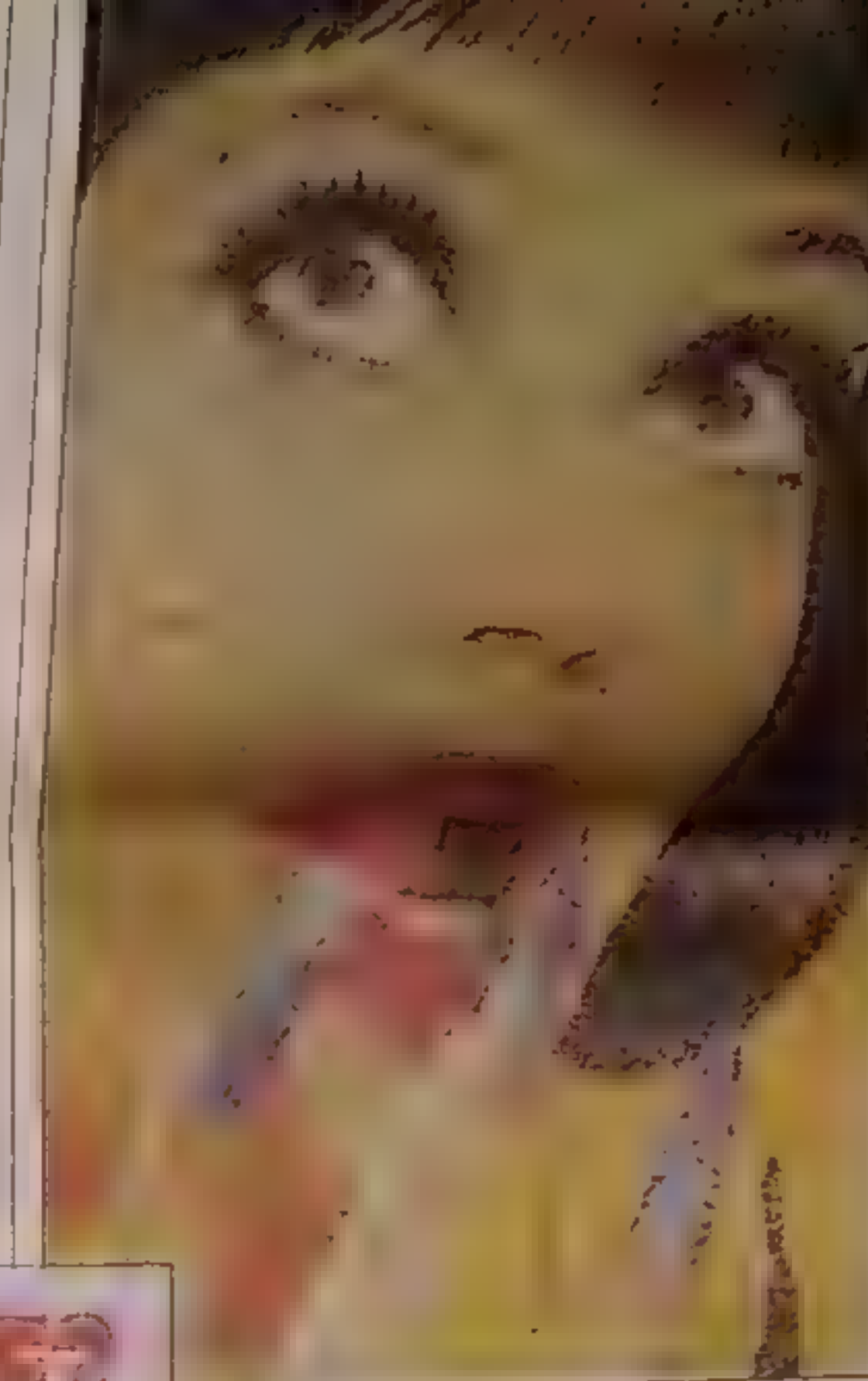
Измельчить в порошок семена моркови. 100 г порошка варить 10-15 минут в полулитре молока. Пить по стакану один раз в день при гипертонии до нормализации давления.

При стенокардии рекомендуют провести три курса лечебного голодания по семь су-

Смешать сок 2 лимонов, сок 2-3 листьев алоэ, 500 г меда, настоять в плотно закрытой посуде в холодильнике неделю, периодически помешивая содержимое. Принимать при стенокардии по столовой ложке три раза в день за час до еды. В течение года провести 3-4 курса лечения с перерывами в один месяц.

При отсутствии нитроглицерина для предотвращения развития сердечного приступа можно проглотить небольшой очищенный зубчик чеснока. Средство однократное!

Анатолий САФОНОВ.



тов питания, могут представлять немалую опасность, если у них длинные или некрасивые ногти.

К такому выводу пришли американские врачи на основании продолжительного исследования. Имейте в виду, что под ногтями обитают 90 процентов всех болезнетворных бактерий. Полностью избавиться от них невозможно, даже если подолгу и тщательно мыть руки мылом, в чем и убедились исследователи с помощью добровольцев. Поэтому прежде чем сделать заказ в кафе или ресторане, убедитесь, что у обслуживающей вас официантки нет длинных ногтей - они могут быть опасны для вашего здоровья.

Владимир СТРЕЛЬЦОВ.

## ЧЕМ ПОМОЧЬ ПРИ ПРОСТАТИТЕ?

Простатит стал всевозрастной болезнью мужчин, добравшись даже до подростков. Согласно статистике больше половины взрослых мужчин страдают им. Несвоевременное обращение к врачу зачастую приводит к хронизации процесса. Хронический же простатит нередко осложняется импотенцией, мужским бесплодием и связанными с этим психологическими проблемами.

Успех в лечении простатита зависит как от эффективности метода, так и от возможности его применения пациентом без посторонних глаз. Этим условиям полностью соответствует выпускаемое Елатомским приборным заводом устройство **МАВИТ (АЛП-01)**. Его зона воздействия на простату тремя сбалансированными физическими факторами - магнитным полем (МА), вибрацией (ВИ), которая может отключаться, и теплом (Т). Это существенно улучшает физиотерапевтический эффект: сокращаются сроки лечения, лечебный эффект сохраняется длительно. Создано это уникальное устройство не на пустом месте: его предшественник аппарат УТП-01 "Пра", где в качестве лечебного применяется только тепло, имеет золотую медаль выставки "Эврика-97" (Брюссель, Бельгия) и диплом лауреата

конкурса "100 лучших товаров России".

**МАВИТ** - это именно то, что поможет вам при простатите. Лечение с **МАВИТОМ** превращается если и не в удовольствие, то во вполне терпимую процедуру, при которой обеспечиваются пролонгированные комфортные ощущения в зоне лечения. Расширены показания к применению: кроме хронического простатита в них входят простатиты, уретропростатит, нарушения копулятивной функции. Получены данные о лечении аденомы, о чем нужно проконсультироваться со специалистами завода.

За дополнительной информацией и по приобретению устройства **МАВИТ** можно обратиться на завод-изготовитель, в аптеки, к лечащему врачу. Цена устройства **МАВИТ** с оплатой на почте около 1955 рублей (без авиадоставки).

Адрес завода: 391351, г. Елатьма, Рязанская область, Елатомский приборный завод, заказ **8955**.  
Тел.: (09131) 2-04-57, 4-38-29,  
в Москве: 253-78-00.  
**epz@elat.ryazan.su**  
**www.elamed.com**

Лицензия Минздрава № 42/2001-0675-0479.  
Продукция сертифицирована.

Пишите, звоните - специалисты завода обязательно ответят на все ваши вопросы и вышлют дополнительную информацию.

**Елатомский приборный завод -**  
**Все для здоровья.**  
**Здоровье для Вас.**

Секретом того, как люди, к сожалению, стали меньше болеть. Поэтому предлагаю воспользоваться этими удивительными лекарствами".

**КУЛИНАРНАЯ АПТЕКА**

Людям, страдающим бессонницей или беспокойным сном, на ночь рекомендуется выпивать 100 г тыквенного сока. Также можно выпить стакан теплого чая с ложкой меда и несколькими каплями лимонного сока.

При бронхите залейте стакан хорошо промытого овса 2 литрами холодного молока, доведите до кипения и кипятите 10 минут. Закройте крышкой и поставьте томиться в духовку на 2-3 часа при температуре 100-120 градусов. Готовое овсяное молоко процедите и пейте теплым 2 раза в день по чайной чашке.

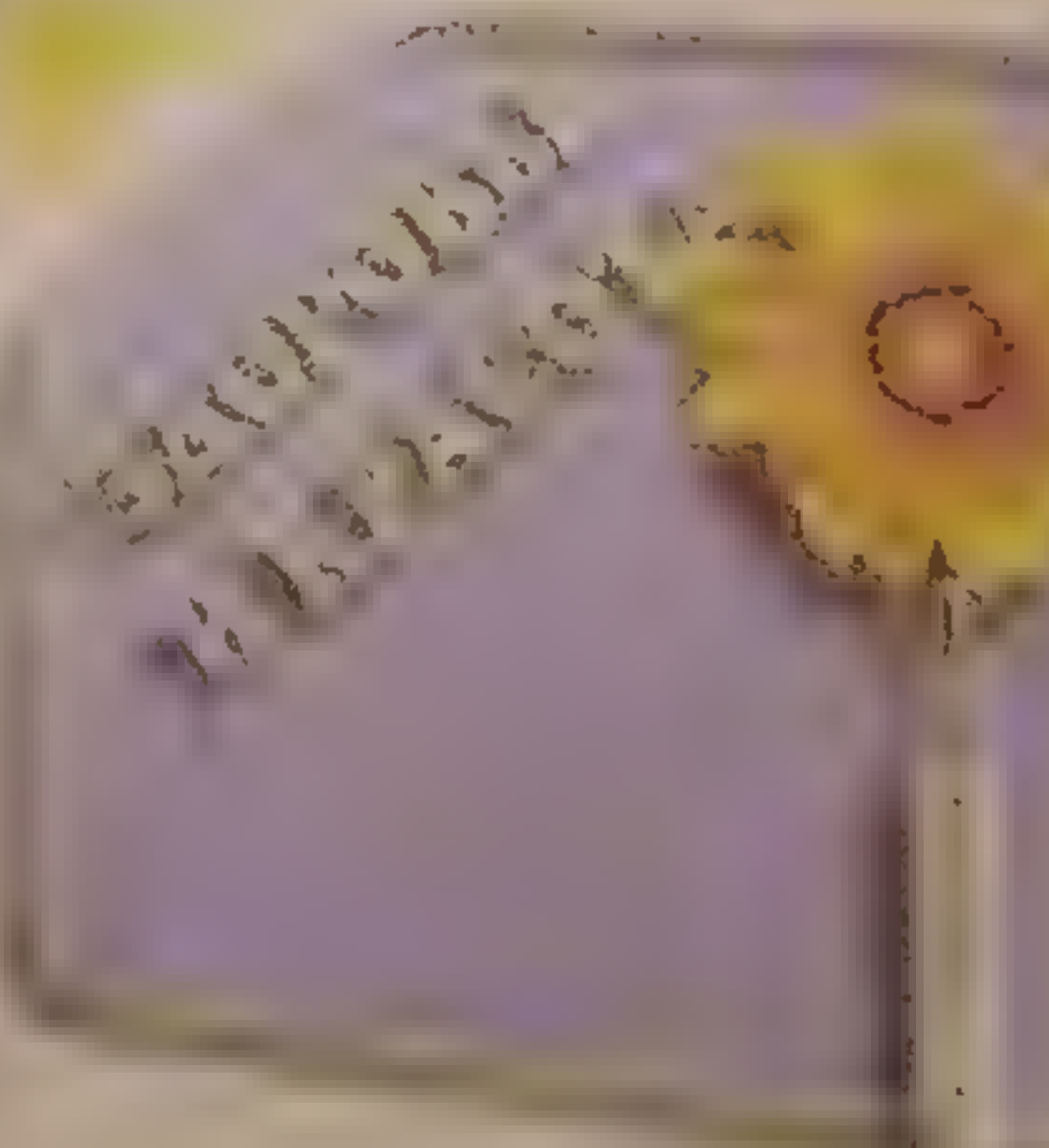
Вместо горчичников можно испытывать такое средство. Смешайте по столовой ложке сухой горчицы, меда, муки и растительного масла. Полученную массу нанесите на чистую тряпочку. Положите этот компресс на тело, прикройте целлофаном,

затем ватой и все закрепите старым шарфом или платком. Такой компресс можно оставить на ночь.

Воспалительные процессы на коже, ожоги, прыщи, сыпь можно вылечить, если приложить в виде компресса мякоть сырой тыквы.

А теплый печеный репчатый лук хорошо помогает при фурункулах, если его привязать на больное место.

Надежда НОРКИНА.  
г. Нижний Тагил  
Свердловской области.





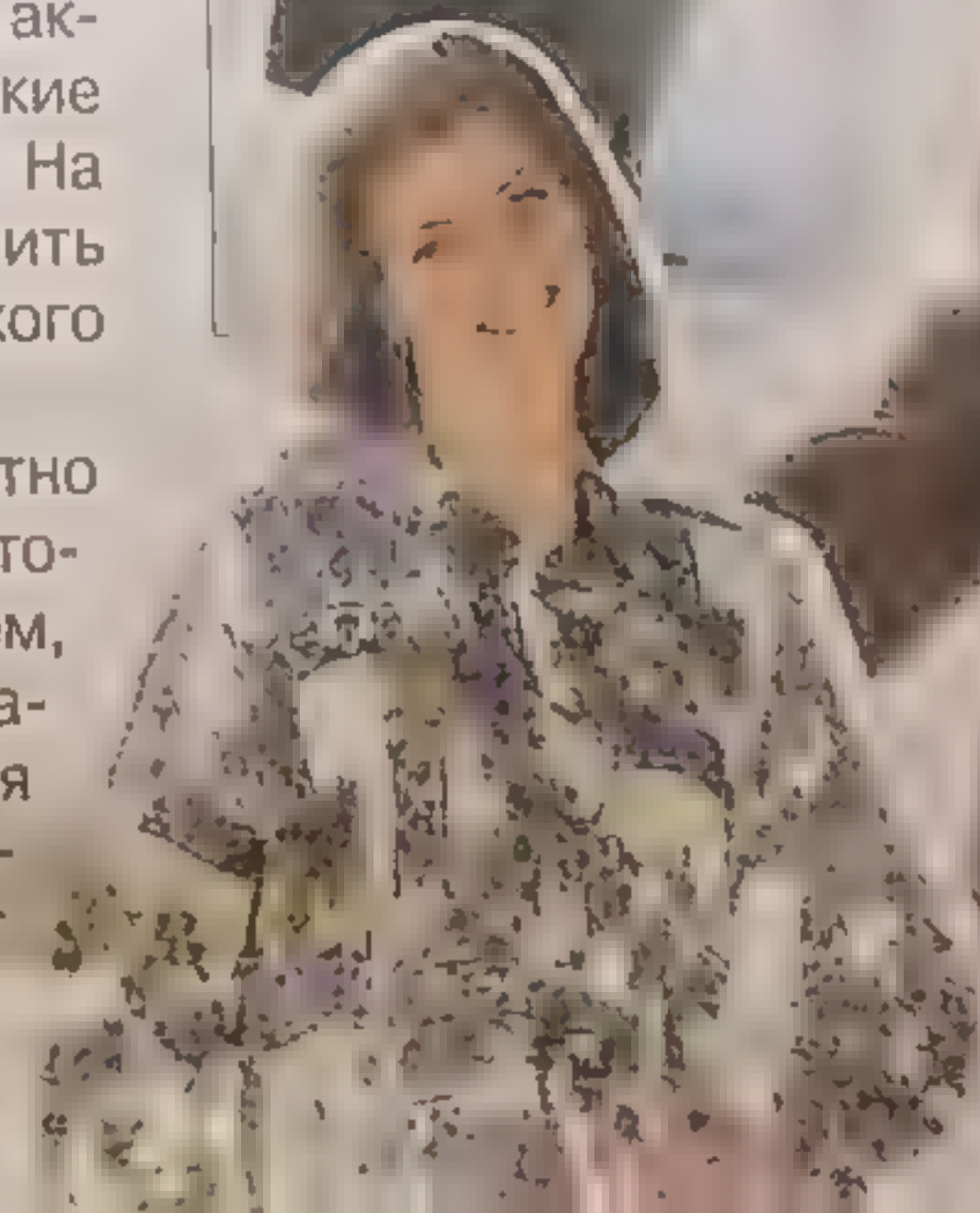


В письмах читатели часто просят нас рассказать о новинках деловой моды. И не просто о том, какие силуэты и цвета костюмов актуальны, а еще и о том, каким комбинациям вещей и аксессуарам лучше отдавать предпочтение.

## ДЕЛОВЫЕ КОМБИНАЦИИ

Начнем с деловых брюк. Вообще в последнее время женский брючный костюм практически полностью вытеснил костюм с юбкой — как с подиумов, так и из повседневной жизни, особенно в деловом стиле. Брюки — один из самых модных предметов современного женского туалета. В этом сезоне дизайнеры предлагают нам отдать предпочтение двум фасонам: узким, умеренно облегающим фигуру брюкам а-ля семидесятые, слегка расширенным книзу; и очень широким прямым брюкам а-ля сороковые из мягких тканей, таких, как шерсть, джерси, фланель. Как и прежде, брюки носят на бедрах, а не на талии, хотя модели для зимы и осени сидят не так низко, как весенне-летние модели. Очень актуальны темные классические ткани в тонкую полоску. На работу недопустимо носить джинсы, даже классического покроя, и бриджи.

Деловые юбки заметно изменились в лучшую сторону по сравнению с тем, что было лет десять назад. Короткая прямая юбка "секретарского" фасона полностью вышла из моды. Сегодня дизайнеры предлагают работаю-





хотя модели для зимы и осени сидят не так низко, как весенне-летние модели. Очень актуальны темные классические ткани в тонкую полоску. На работу недопустимо носить джинсы, даже классического покроя, и бриджи.

Деловые юбки заметно изменились в лучшую сторону по сравнению с тем, что было лет десять назад. Короткая прямая юбка "секретарского" фасона полностью вышла из моды. Сегодня дизайнеры предлагают работающим женщинам проявить фантазию, представив в коллекциях множество юбок разнообразных силуэтов. Самыми актуальными продолжают оставаться мягко обтекающие фигуру расширенные юбки (летающие асимметричные силуэты или юбки-колокола) длиной от колена до середины икры. Ткани и цвета могут быть самыми разными, на-

чиная от серой фланели и заканчивая плотным светлым трикотажем. На деловых юбках допустимы однотонная неяркая вышивка, складки и плиссировка, но недопустимы рюши и оборки.

Блузы, джемпера, кофточки - куда же без них? Bluзы модны яркие, с цветочным рисунком, с широкими рукавами и, несмотря на холодное время года, из полупрозрачных легких тканей, например шифона или крепдешина. Романтические и женственные, они способны освежить даже самый строгий деловой костюм. По-прежнему модны рубашки мужского кроя, однако на смену однотонным пастельным тканям приходят ткани с геометрическим рисунком сочных цветов. Модны шейные платки, дамские галстуки, искусственные цветы, прикалываемые на лацканы пиджаков и на кофточки. Шерстяной трикотаж остается неотъемлемой частью деловой моды. Кофточки, джемпера и водолазки надевают под костюмы и просто так. Снова стало актуальным сочетание "водолазка - рубашка - жилет - пиджак" и комбинация "рубашка - джемпер без рукавов - кожаная куртка".

А теперь переходим к главному хиту сезона - многослойности. Вот оно, возвращение семидесятых. Оригинальность туалета заключается в комбинировании множе-

ства вещей. Не бойтесь сочетать несочетаемое. Шерстяная юбка с рубашкой, поверх которой накинута кожаная куртка и повязан длинный вязаный шарф; широкие фланелевые брюки с романтической блузой, поверх которой надета кофта; узкие брюки с рубашкой и плотным жилетом, поверх которого наброшен просторный пиджак, - это и есть самые модные комбинации нынешнего сезона.

**Наталья ЕГОРУШКИНА,**  
СТИЛИСТ.





## ТАКАЯ РАЗНАЯ МОЗАИКА



**Многие родители знают, насколько важно развивать у детей мелкую моторику рук. Однако фантазия взрослых далее лепки из пластилина почему-то не простирается. В этой связи я хотела бы напомнить о таком виде искусства, как мозаика.**

Для выполнения мозаичных работ могут подойти практически любые материалы. На листе бумаги или картона нарисуйте цветочек, бабочку, солнышко. Раскрасьте акварельными красками. Можно, например, сделать так, чтобы у цветочка каждый лепесток был разного цвета. Когда краска высохнет, с помощью обычного клея заполните рисунок бусинками или бисером соответствующего цвета. Если бусинки совсем мелкие, то можно просто насыпать их на смазанный клеем рисунок и кисточкой или тампоном равномерно распределять по поверхности. Не беда, если бусинки будут не плотно прилегать друг к другу. Благодаря тому что основа раскрашена краской, работа будет смотреться эффектно. И как заключительный штрих - обведите контуры и дорисуйте недостающие элементы фломастером или краской контрастного цвета.

Очень интересные работы можно получить, используя обыкновенную крупу - пшенку, гречку, манку, рис, горох. По своему опыту скажу, что лучше всего смотрятся пейзажи, выполненные в этой технике. Например, горные. Принцип тот же. На листе бумаги рисуете контуры. Рисунок должен быть таким, чтобы фрагменты, "раскрашиваемые" разными крупами, были резко очерчены. А далее, намазывая клеем соответствующие участки, плотно покрываете их крупой. Например, сами горы сделайте из гречки, снеговые шапки - из манки, камни у подножия - из лущеного гороха, песок - из пшена.

Кстати, совершенно очаровательными получаются выполненные из крупы изображения животных. Из-за неровности поверхностей крупы достигается эффект пушистой шкурки. Нарисуйте котика, "раскрасьте" его гречкой, а элементы мордочки, кончик хвоста и лап, манишку на груди сделайте из манной крупы или геркулеса. Последний дает наибольшую "лохматость".

Есть еще один прекрасный способ достижения эффекта пушистых шкурок. В этом случае изображение заполняется с помощью небольших кусочков ткани. Однако наклеивать их на основу надо по принципу "рыбьей чешуи", то есть приклеивается только верхний край лоскутка. Причем каждый верхний ряд должен заходить на нижний. Если эта работа для ребенка еще очень трудоемка, то задачу можно упростить. Вместо ткани возьмите неровно оборванные (именно оборванные, а не обрезанные) кусочки бумаги. В данном случае лучше брать папиросную или легкую шуршащую гофрированную бумагу. Подготовленные кусочки также наклеивайте "рыбьей чешуей".

А можно попробовать выполнить мозаику другим способом. Элементы мозаики могут быть самыми разнообразными - пуговицы, бусинки, те же самые фасоль, горох, орехи. На подготовленный лист картона или тонкую фанеру нанесите ровный слой пластилина. Это будет основа. Учтите, что слой пластилина должен быть не менее 0,3-0,5 мм, иначе мозаика не будет держаться. Затем тоненькой палочкой прочертите контуры рисунка и выкладывайте их, используя самые разнообразные материалы. Как вы понимаете, здесь все зависит от вашей фантазии.

Готовые работы, независимо от того на какой основе они выполнены, лучше покрыть лаком.

Ольга ПРОНИНА, дизайнер.

**ДЛЯ ДЕДУШКИ И МАЛЫША**



...и равномерно распре-  
делять по поверхности. Не  
беда, если бусинки будут не  
плотно прилегать друг к дру-  
гу. Благодаря тому что основа  
раскрашена краской, работа  
будет смотреться эффектно.  
И как заключительный штрих  
- обведите контуры и дори-

всего смотрятся пейзажи, вы-  
полненные в этой технике. На-  
пример, горные. Принцип тот  
же. На листе бумаги рисуете  
контуры. Рисунок должен быть  
таким, чтобы фрагменты, "рас-  
крашиваемые" разными круп-  
ми, были резко очерчены. А  
далее, намазывая клеем соот-

вательными получаются выпол-  
ненные из крупы изображе-  
ния животных. Из-за неровно-  
сти поверхностей крупы дос-  
тигается эффект пушистой

Есть еще один прекрасный  
способ достижения эффекта  
пушистых шкурок. В этом слу-  
чае изображение заполняется  
с помощью небольших кусоч-

они выма-

Ольга ПРОНИНА,  
дизайнер.

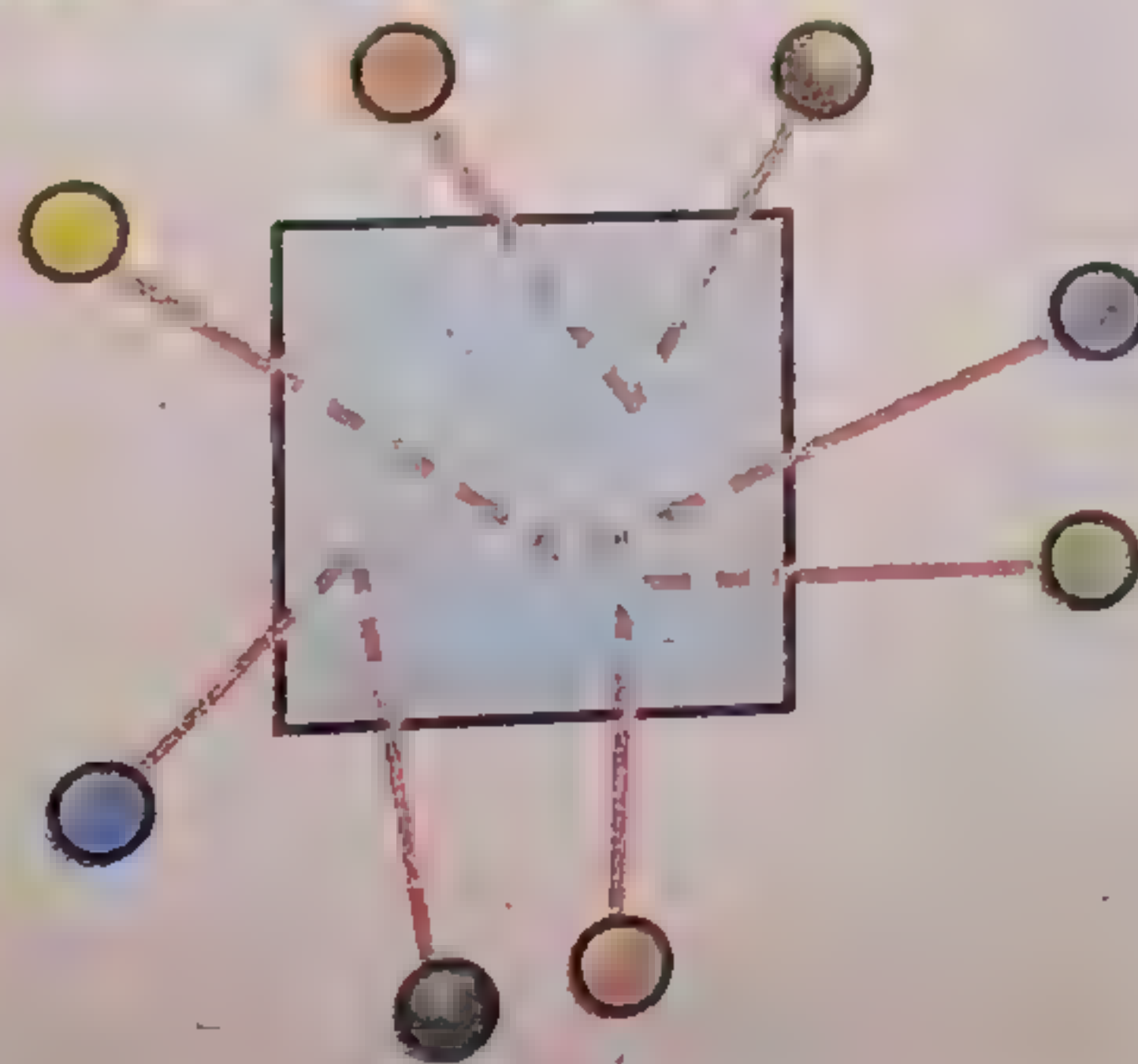
## ПОДУШКА



## С ВЕРЕВОЧКОЙ

Я сшила для своего полу-  
годовалого внука забавную  
подушку-игрушку. Она ему  
очень нравится, он целыми  
днями тянет за веревочки, хва-  
тает то один шарик, то дру-  
гой. Вот как делается эта иг-  
рушка.

Сперва сшиваете обычную  
подушечку, набиваете ее чем  
угодно. Размер подушечки -  
примерно 30х30 см. Затем про-  
калываете в подушке много от-  
верстий и пропускаете в них  
шнурки. На концах шнурков -  
шарики разных цветов. Шнур-  
ки через подушку пропускае-  
те как Бог на душу положит. И получается: потянешь за красный шарик  
- с другой стороны "утянется" синий. Можно время от времени менять  
шарики местами. Подушка-игрушка - на рисунке.



Ольга ДОЛЬЧИНА. Кемерово.

## ДЛЯ ДЕДУШКИ И МАЛЫША

Поводов для таких подарков доволь-  
но много: это и дни рождения, и празд-  
ничные даты, и выход в гости к род-  
ственникам, друзьям. Порадовать мож-  
но и малыша, и школьника. Пока по-  
следний в школе, повесьте на видном  
месте дату его рождения или окончания  
очередного класса, школы, детского сада.  
Не оставляйте без внимания папу, маму,  
бабушку, дедушку. Где поместить по-  
здравление? Допустим, над письмен-  
ным столом, обеденным столом, кроват-  
кой или в простенке.

Оформить поздравление можно по-  
разному, у кого какие способности:  
например, использовать краски,  
фломастер, цветные карандаши.  
Очень праздничными получаются  
аппликации. Фон должен быть плот-  
ным - картон, рисовальная бумага,  
ватман. Из цветной бумаги вырежьте  
цифры, цветы, листья и наклейте по  
карандашным линиям. Положите на ап-  
пликацию несколько толстых книг, что-  
бы она не покоробилась. Аппликация  
может быть одноцветной или разноцвет-  
ной (рисунок 1).



Рисунок 1

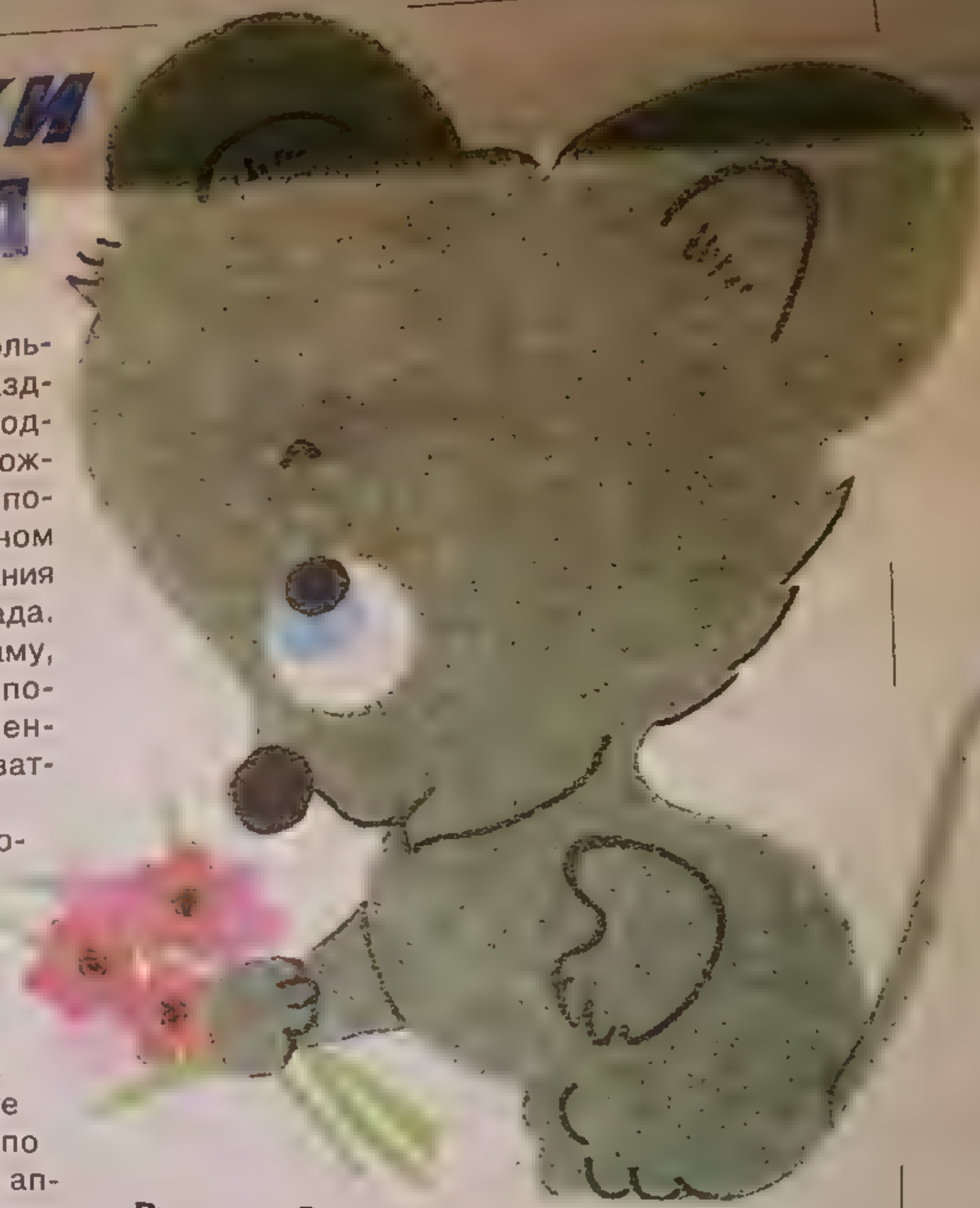


Рисунок 2

Доставит удовольствие аппликация в  
виде забавной зверушки (рисунок 2).  
Сначала заготовьте два экземпляра эски-

за, один переведи-  
те на фон, а из дру-  
гого вырежьте дета-  
ли, обведите их на  
цветную бумагу, вы-  
режьте и наклейте  
на фон. Здесь также  
понадобится пресс.  
Размеры апплика-  
ции устанавливайте  
по своему усмотре-  
нию.

Маргарита  
ГУСАКОВА.

...ирируется, вызывая пло-  
церкви. Любой храм - мощный  
аккумулятор энергии, и не

тес, наверняка в вашем  
жении найдется  
рый и





### РУЛЕТ С МАННОЙ НАЧИНКОЙ

Для теста понадобится 2 стакана муки, яйцо, чайная ложка уксуса, 100 г сливочного масла, четверть чайной ложки соли, 2 столовые ложки воды. Для начинки - 100 г сливочного масла, 4 яйца, 200 г сметаны, четверть чайной ложки соли, стакан манки, 2 столовые ложки сахара.

Соедините размягченное масло, яйцо, муку, соль, воду и уксус. Все тщательно перемешайте. Вымешивайте тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Готовое тесто раскатайте в тонкий пласт, сбрызните растительным маслом, намажьте начинкой. Для ее приготовления масло разотрите с желтками, добавьте соль, сахар, сметану и манную крупу. Дайте массе постоять минут 30. Белки взбейте в густую пену и осторожно соедините с масляно-желтковой массой.

Сверните рулет, смочите молоком и выпекайте при температуре 180-200 градусов.

### ПИРОЖНОЕ "МАКОВЫЕ УГОЛКИ"

Для теста возьмите 200 г муки, 175 г манки, пол чайной ложки соды, 130 г маргарина, 100 г сахара, пакетик ванилина, 2 яйца, 3 столовые ложки молока, соль, 4 столовые ложки масла.

Муку и манную крупу смешайте с содой, просейте и по-

*Дело в том, что у нас в семье не любят манную кашу, вот я и стала пробовать рецепты, где используют манную крупу для приготовления сладких блюд, и убедилась, что это поистине волшебная крупа, столько вкусной выпечки можно приготовить из нее.*

степенно добавляйте остальные продукты. Тесто раскатайте в тонкий пласт, нарежьте треугольнички, смажьте их взбитым яйцом и смазанной стороной окуните в мак. Выпекайте на смазанном жиром противне до золотистой корочки.

### ТОРТ С МАННОЙ КРУПОЙ

Для теста приготовьте 2 стакана муки, 3 яйца, 250 г сливочного масла, три четверти стакана сахарной пудры, 150 г сметаны, четверть чайной ложки соды.

Для начинки возьмите 500 г творога, стакан сахара, 50-100 г манной крупы, 3 яйца, 200 г сметаны.

Смешайте в однородную массу размягченное масло, яйца, сахарную пудру. Влейте сметану, перемешайте, добавьте муку, смешанную с содой. Замесите тесто и раскатайте его в пласт по размеру противня. Выпекайте до полуготовности.

Приготовьте начинку. Свежий творог протрите через дуршлаг, добавьте к нему сахар, манную крупу, желтки и все вымесите до однородной эластичной массы. Белки взбейте и осторожно вмешайте в творог. Положите начинку на тесто и доведите торт до готовности в духовке.

Из двух яичных белков и 50 г сахарной пудры взбейте крепкую пену и нанесите ее в виде сетки на поверхность торта. Снова поместите торт на несколько минут в духовку, чтобы образовалась румяная корочка. Готовый торт сверху посыпьте ванильным сахаром.

### ПИРОГ "ТРИУМФ"

Для теста вам потребуется полстакана манной крупы, 5 яиц, 1,3 стакана сахарной пудры, цедра одного лимона. Стакан миндаля и полстакана джема.

Взбейте желтки, сахарную пудру и лимонную цедру. Добавьте измельченный миндаль (немного оставьте для украшения), взбитые белки и манную крупу. Осторожно перемешайте. Выложите тесто в смазанную форму и выпекайте на небольшом огне. Готовый бисквит после охлаждения разрежьте на две части, промажьте джемом и соедините. Верх украсьте орехами и джемом.

### ТОРТ "ПТИЧЬЕ МОЛОКО"

Для теста понадобится стакан муки, 150 г сливочного масла, 4 яйца, стакан сахара, чайная ложка соды, чайная ложка уксуса, 2-3 чайные ложки какао.

Для крема - 300 г сливочного масла, 200 г сахара, 2 лимона, 2 стакана молока, 3 столовые ложки манной крупы.

Для глазури - 50 г молока, 3 чайные ложки какао, 4 столовые ложки сахара, 50 г сливочного масла.

Разотрите до однородной массы растопленное масло и сахар. Добавьте яйца, погашенную уксусом соду и муку. Тщательно перемешайте. Тесто разделите на две части. В одну насыпьте какао. Испеките два коржа при температуре 200 градусов. Остывшие коржи разрежьте на 2 пласта и промажьте кремом слоем 1-2 см.

Крем готовится следующим

образом. Сварите манную кашу. Натрите на мелкой терке лимон вместе с кожурой и положите в остывшую кашу. Понемногу добавляйте сливочное масло и сахар. Взбейте и поставьте на холод на 20 минут.

Верх и бока готового торта можно покрыть глазурью. Для ее приготовления вскипятите молоко, добавьте какао, сахар, масло и варите до загустения.

### ПУДИНГ ИЗ МАНКИ

Возьмите 1 л молока, 200 г манной крупы, соль, 4 яйца, 150 г сахара, 500 г масла, изюм, цедру лимона.

В кипящее молоко всыпьте манную крупу, соль и проварите на слабом огне.

Желтки разотрите с сахаром, смешайте с тертой цедрой, промытым изюмом, маслом и добавьте в кашу. Затем осторожно введите в массу взбитые белки и выложите в форму. Запекайте в духовке 30 минут. Перед подачей на стол полейте вареньем или сладким соусом.

### ХАЛВА ПО-ГРЕЧЕСКИ

Приготовьте по стакану молока, воды, сахара, манной крупы, 125 г сливочного масла, полстакана грецких орехов, чайную ложку корицы, ванилин.

Из воды и сахара сварите сироп, добавьте молоко и ванилин. Распустите масло, положите в него толченые орехи, слегка обжарьте, всыпьте манную крупу, поддержите еще минут 15 на слабом огне, пока крупа не станет красноватого цвета. Снимите с огня и постепенно влейте молочную смесь, хорошо перемешайте, закройте крышкой, снова поставьте на огонь и варите при слабом кипении 5-10 минут, пока смесь не сгустится и не начнет отделяться от стенок

кастрюли. Готовую халву выложите на смазанный маслом противень слоем толщиной 2,5 см, остудите, нарежьте на порции и посыпьте корицей.

### МАННИК АПЕЛЬСИНОВЫЙ

Два стакана манки залейте 0,5 л кефира, добавьте пол чайной ложки соды, дайте постоять 20-30 минут. Затем добавьте стакан сахара, 8 столовых ложек маргарина, 4 яйца. Полученное тесто вылейте в смазанную форму и выпекайте до золотистого цвета. Затем, не вынимая из формы, покройте лепешку апельсиновой массой и снова поставьте в духовку минут на 10-12.

Для приготовления апельсиновой массы три апельсина вместе с кожурой натрите на терке. Добавьте 1,5 стакана сахара и проварите на среднем огне минут 20 до загустения.

### МАННЫЕ ОЛАДЫ

Вам потребуется 2 стакана манной крупы, 4 стакана молока, 30 г дрожжей, 6 яиц, столовая ложка сахара, пол чайной ложки соли.

Дрожжи разведите в небольшом количестве теплой воды. В кипящее молоко всыпьте манную крупу и варите, помешивая, пока не загустеет.

Кашу остудите, влейте разведенные дрожжи, добавьте растертые с сахаром или солью желтки и поставьте в теплое место на 1,5-2 часа для брожения. В подошедшее тесто добавьте взбитые в крепкую пену белки, осторожно перемешайте и сразу же выпекайте оладьи

Татьяна ШЕВЧЕНКО,  
пос. Береза Самарской области.



температуре 180-200 градусов.

### ПИРОЖНОЕ "МАКОВЫЕ УГОЛКИ"

Для теста возьмите 200 г муки, 175 г манки, пол чайной ложки соды, 130 г маргарина, 100 г сахара, пакетик ванилина, 2 яйца, 3 столовые ложки молока, соль, 4 столовые ложки мака.

Муку и манную крупу смешайте с содой, просейте и по-

взбейте и осторожно вмешайте в творог. Положите начинку на тесто и доведите торт до готовности в духовке.

Из двух яичных белков и 50 г сахарной пудры взбейте крепкую пену и нанесите ее в виде сетки на поверхность торта. Снова поместите торт на несколько минут в духовку, чтобы образовалась румяная корочка. Готовый торт сверху посыпьте ванильным сахаром.

масла.

Разотрите до однородной массы растопленное масло и сахар. Добавьте яйца, погашенную уксусом соду и муку. Тщательно перемешайте. Тесто разделите на две части. В одну насыпьте какао. Испеките два коржа при температуре 200 градусов. Остывшие коржи разрежьте на 2 пласта и промажьте кремом слоем 1-2 см.

Крем готовится следующим

образом: растопите сливочное масло, добавьте в него толченые орехи, слегка обжарьте, всыпьте манную крупу, подержите еще минут 15 на слабом огне, пока крупа не станет красноватого цвета. Снимите с огня и постепенно влейте молочную смесь, хорошо перемешайте, закройте крышкой, снова поставьте на огонь и варите при слабом кипении 5-10 минут, пока смесь не сгустится и не начнет отделяться от стенок

Кашу остудите, влейте разведенные дрожжи, добавьте растертые с сахаром или солью желтки и поставьте в теплое место на 1,5-2 часа для брожения. В подошедшее тесто добавьте взбитые в крепкую пену белки, осторожно перемешайте и сразу же выпекайте оладьи.

Татьяна ШЕВЧЕНКО,  
пос. Береза Самарской области.

## ПРОСТЕНЬКИЙ АЛЛИГАТОР

### САЛАТ "ЮБИЛЕЙНЫЙ"

Возьмите 500 г отварной говяжьей печени, 3-4 свежие морковки, 3-4 свежих или соленых огурца, 2 луковицы, 4 вареных яйца, 200 г майонеза, 2 зубчика чеснока, 50 г растительного масла, соль, перец по вкусу.

Вареную печень натрите на средней терке. Лук, морковь, огурцы порежьте тонкой длинной соломкой и поджарьте на растительном масле при закрытой крышке, но не подрумянивая. Остудите и смешайте с печенью и порезанными мелкими кубиками яйцами. Заправьте солью, перцем, чесноком и майонезом.

### САЛАТ "МАЭСТРО"

Для его приготовления по-

требуется 200 г крабовых палочек или мяса краба, 200 г грибов, 200 г вареного риса, 4 вареных яйца, средняя луковица, 200 г майонеза, соль по вкусу.

Грибы (лучше шампиньоны) обжарьте, мелко порежьте. Рис отварите. Крабовые палочки мелко порежьте. Лук измельчите, яйца мелко покрошите. Перемешайте, посолите, заправьте майонезом.

### САЛАТ "ОЧАРОВАНИЕ"

Возьмите банку ананасного компота, 200 г твердого сыра, зубчик чеснока, 200 г майонеза.

Ананасы из компота мелко порежьте, сыр натрите на крупной терке. Добавьте измельченный чеснок и заправьте майонезом.

### САЛАТ "ПАЭЛЬЯ" ПО-ПРОСТЕНЬКОМУ

Вам потребуется 2 стакана вареного риса, 200 г филе копченой горбуши, 200 г крабовых палочек, луковица, 250 г майонеза.

Рис отварите. Филе копченой горбуши порежьте мелкими кубиками. Крабовые палочки порежьте мелкими кубиками. Лук порежьте мелко порежьте и ошпарьте кипятком. Все смешайте, заправьте майонезом и оставьте постоять 2-3 часа на холоде.

**Быстро - не значит плохо. Вот несколько рецептов горячих закусок, которые не заставят ожидающую гостей хозяйку изнемогать у плиты.**

## НЕ ИЗНЕМОГАЙТЕ У ПЛИТЫ

### ТОСТИКИ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНКОЙ

Куриную печенку порежьте на ломтики и обжарьте в масле или маргарине примерно 8 минут до приобретения коричневого цвета. Поперчите, посолите и посыпьте сверху мелко нарезанной петрушкой. Затем намажьте маслом свежеподжаренный хлеб, положите на него печенку и подавайте на стол.

### ТОМАТНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Для таких бутербродов, чтобы их хватило на небольшую компанию, возьмите 8 ломти-

ков хлеба, 4 больших помидора, 6 яиц, 6 столовых ложек кофейных сливок, соль, петрушку, масло или маргарин.

Хлеб поджарьте и, пока он еще горячий, намажьте маслом или маргарином. Помидоры нарежьте толстыми ломтиками, быстро поджарьте в масле или маргарине, посолите, посыпьте петрушкой и держите теплыми в сковороде. Яйца смешайте с кофейными сливками, вылейте в смазанную кастрюлю и подогрейте до образования густой массы, но не до тех пор, пока она начнет подсыхать. Положите на хлеб ломтики помидоров и выложите сверху приготовленную массу.

смажьте майонезом и запекайте в духовке.

### "МЯСО АЛЛИГАТОРА"

Срежьте с куриных окорочков филе, нарежьте его крупными кусками. Замочите мясо на час в смеси, состоящей из воды и соевого соуса, взятых в равных пропорциях. Можно добавить чеснок. Замаринованное мясо достаньте, дайте маринаду стечь, запанируйте в сухарях и обжарьте.

Светлана ХВОСТОВА,  
пос. Сибирцево  
Приморского края.

### ГАВАЙСКИЕ ЛОМТИКИ

Для приготовления этого блюда потребуется: 4 ломтя черствого хлеба без корки, 4 ломтика ананасов из консервов, 4 толстых ломтя ветчины, 4 толстых ломтя слегка выдержанного сыра, помидор, петрушка, красный перец.

Поджарьте хлеб и положите на каждый кусочек ломть ветчины, затем ломтик ананаса без жидкости и сверху сыр. Положите ломти на противень и поставьте в горячую духовку. Сыр должен слегка расплавиться и приобрести коричневый цвет. Ломти положите на блюдо (их можно разрезать на меньшие по размеру) и присыпьте перцем. Украсьте ломтиками помидора и петрушкой.

Олег ПИВОВАРОВ.

## ДОЛМА ИЗ ОГУРЦОВ

Свежие огурцы очистите от кожуры, срежьте верх (это будут крышечки) и удалите середину. Мясо пропустите через мясорубку. Отварите в соленой воде рис, откиньте на сито, смешайте с мясом. Посолите, поперчите. Наполните фаршем огурцы и закройте срезанными крышечками. На дно кастрюли положите зелень сельдерея, на него подготовленные огурцы. Залейте мясным бульоном (можно из кубика) так, чтобы огурцы были полностью закрыты, и тушите под крышкой. Огурцы будут готовы, когда потемнеют.

В конце варки положите перец и лавровый лист.

Валентина ТЮМЕНЦЕВА,  
с. Тюменцево  
Алтайского края.



## ПЕРЛОВЫЙ ЛЯГУШОНОК

*Так как заработная плата у меня небольшая - полторы тысячи рублей на двоих, а мясо очень дорогое, я в изготовлении мясных блюд часть мяса заменяю другими продуктами. Хочу предложить вашему вниманию несколько рецептов простых, но очень вкусных блюд.*

Из всех круп перловка особой популярностью не пользуется. Только у хозяек для рас-солыника, да в армии для солдатской каши. А у меня она в ходу. Например, я готовлю котлеты из перловки. Крупу замочите на 3-4 часа. Сварите кашу. Вместо соли добавьте кубик куриного бульона. Каша варится всего 15-20 минут. Получается очень мягкая, а не "кирзовая". Остудите и пропустите ее через мясорубку. Добавьте любой мясной фарш по массе наполовину меньше, чем каша, лук, специи, 1-2 сырых яйца. Хорошо все перемешайте. Сформируйте котлеты и обжарьте в растительном масле. Чтобы масса к рукам не приставала, перед тем как формировать котлету, смочите руки в холодной воде. На вкус котлеты отличные и даже не чувствуется перловка.

Если в доме есть очень жирный свиной фарш, то я готовлю "Лягушатки".

Нарежьте соломкой сырой очищенный картофель, пере-

мешайте с фаршем в равных долях. Посолите и поперчите. Отдельно взбейте муку с яйцом. Если получилось очень густо, можно добавить молоко или воду. Тесто соедините с картофелем и фаршем. Можно добавить любую резаную зелень. Масса должна быть такой, чтобы ее можно было брать ложкой и выпекать оладушки. Соломка картошки выглядит во все стороны, как лапки лягушек. Оладушки хороши как в горячем, так и в холодном виде. Холодные удобно брать в дорогу и на работу, сделав из них бутерброды. В середину двух лепешек можно положить лист салата или веточку петрушки с укропом, ломтик колбаски с кетчупом или ломтик сыра.

Можно из жирной свинины или сала приготовить пельмени.

Тесто готовится, как всегда. А вот для начинки возьмите сырой картофель и сало в пропорции 1:1. Пропустите картофель через мясорубку. Отожмите. Добавьте прокрученное сало,

лук, соль, перец. Хорошо перемешайте и слепите пельмешки.

Люблю готовить запеченный картофель, вкусный, ароматный.

В чашку налейте растительного масла, выдавите чеснокодавилкой чеснок, добавьте соль и перец по вкусу. Хорошо размешайте массу и обмакните в нее среднюю картошку, очищенную или в кожуре, хорошо промытую. Выложите на лист, посыпьте зеленью и поставьте в духовку.

А еще хочу поделиться рецептом острой приправы к мясным блюдам, бутербродам, макаронам. Хороша она тем, что ее не надо варить и пастеризовать.

Возьмите в равных долях красные помидоры и болгарский перец. Пропустите через мясорубку. Например, по 0,5 кг того и другого. Тогда на эту массу возьмите 250-300 г чеснока, также пропущенного через мясорубку, 250 г пряных трав (укроп, петрушка, базилик), 2-3 стручка горького перца, 50 г растертых грецких орехов. Вместо помидоров и горького перца можно добавить острый магазинный кетчуп. Добавьте 150 г соли, 60 г растительного масла. Хорошо перемешайте. Массу разложите в бутылки из-под кетчупа и храните в холодильнике.

**Валентина КУШНАРЬ,  
г. Боготол  
Красноярского края.**

*Конечно, люди, страдающие язвенной болезнью желудка и кишечника, заболеваниями печени, почек, желчного пузыря, нарушениями обмена веществ, вынуждены соблюдать строгие диеты. Но это не означает, что они должны отказаться от десертов. Желе, муссы, самбуки, приготовленные из свежих или консервированных плодов и ягод, натуральных соков и даже простокваши, могут прекрасно разнообразить диетическое меню. Во всяком случае, так утверждают повара московского комбината питания "Космос".*

## ДЕСЕРТ ДЛЯ ЯЗВЕННИКА

### МУСС ЯБЛОЧНЫЙ НА МАННОЙ КРУПЕ



Яблоки очистите от семян, нарежьте и отварите. Отвар процедите, яблоки протрите, смешайте с отваром, добавьте сахар, лимонную кислоту, доведите до кипения. Затем постепенно введите просеянную манную крупу и варите, помешивая, 15-20 минут. Смесь охладите до 40 градусов и взбивайте до образования густой пенообразной массы. Залейте ее в формы и охладите. Подавайте мусс с плодовым или ягодным сиропом.

### ЖЕЛЕ СО СВЕЖИМИ ФРУКТАМИ И ЯГОДАМИ

Яблоки без кожицы и семян нарежьте дольками и отварите в подкисленной воде. Отвар процедите, добавьте сахар. Введите подготовленный желатин и доведите до кипения.

Арбуз и дыни, очищенные от корочек и семян, нарежьте дольками. Виноград, отварные яблоки, кусочки арбуза и дыни выложите в формы или кремanky, залейте желе и охладите.



### ЖЕЛЕ ИЗ ПРОСТОКВАШИ

*Готовятся они очень быстро, и получается очень вкусно.*

## СЛАДКИЕ

## ОВОЩНАЯ ВЫПЕЧКА

### МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Вам понадобится 3-4 морковки, 4

раскатайте два пласта. Одну часть выложите на смазанную сковороду, сделав бортики. На тесто выложите слой помидоров, нарезан-



Если в доме есть очень жирный свиной фарш, то я готовлю "Лягушатки".

Нарежьте соломкой сырой очищенный картофель, пере-

А вот для начинки возьмите сырой картофель и сало в пропорции 1:1. Пропустите картофель через мясорубку. Отожмите. Добавьте прокрученное сало,

те в бутылки из-под кетчупа и храните в холодильнике.

**Валентина КУШНАРЬ.**  
г. Боготол  
Красноярского края.

*Готовятся они очень быстро, и получается очень вкусно.*

## СЛАДКИЕ БУЛОЧКИ

Возьмите стакан молока, 4 яйца, 4 столовые ложки сахара, 50 г дрожжей, 200 г маргарина, а муки столько, чтобы получилось густое тесто, которое разделите на 4 части и раскатайте 4 коржа. Затем взбейте 200 г растительного масла и стакан песка и смажьте раскатанное тесто. Сверните в трубочку, разрежьте небольшими кусочками, выложите на подогретый смазанный противень. Чтобы тесто поднялось, подержите с полчаса и затем выпекайте.

**Алевтина БАЯНДИНА.**  
г. Кудымкар  
Пермской области.

## ОВОЩНАЯ ВЫПЕЧКА

### МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Вам понадобится 3-4 морковки, 4 яблока, 2 стакана сахара, 2 щепотки соды, 1,5 стакана муки, стакан растопленного маргарина, 2 яйца, соль.

Морковь и яблоки очистите, измельчите на терке. Растопленный маргарин разотрите с сахарным песком и яйцами. Добавьте морковно-яблочную массу и перемешайте. Муку смешайте с содой, добавьте в основную массу и замесите тесто.

Раскатайте в пласт толщиной 5 мм, вырежьте различные фигурки и выпекайте в сильно разогретой духовке 8-10 минут на смазанном жиром противне.

### ПИРОГ С ПОМИДОРАМИ

Сначала приготовьте тесто. Для этого возьмите 2 стакана кефира, полпачки маргарина, 3 яйца, 3 столовые ложки сахара, чайную ложку соды, немного соли. Муки нужно добавить столько, чтобы тесто было мягким, но легко раскатывалось. Разделите тесто на две части и

раскатайте два пласта. Одну часть выложите на смазанную сковороду, сделав бортики. На тесто выложите слой помидоров, нарезанных кружочками, посыпьте сахаром, затем снова - слой помидоров и снова сахар.

Когда начинка заполнит пирог до верхнего края бортиков, положите второй пласт теста, защипите края и выпекайте в духовке примерно 30 минут.

**Надежда ШУРЕНКОВА.**  
г. Нижний Тагил  
Свердловской области.

### КАРТОФЕЛЬ ПО-ГРЕЧЕСКИ

*Возьмите 1 кг картофеля, 2 зубчика чеснока, по одному красному и желтому перцу, 100 г сыра, зеленый лук или петрушку, соль, перец по вкусу.*

Перец вымойте, обсушите, разрежьте на четвертинки, освободите от плодоножек и семян, нашинкуйте тонкими полосками и слегка обжарьте.

Картофель очистите, вымойте, нарежьте, чеснок мелко порубите. На сковороде в течение 15-20 минут обжарьте картофель до золотистого цвета. Выложите в форму для запекания, добавьте сыр, нарезанный кубиками, чеснок, перец, посолите, поперчите, посыпьте зеленью и слегка запеките в духовке.

**Ольга ГНЕЗДИЛОВА.**  
г. Ишимбай, Башкирия.

### СЕЛЬДЬ С ЯЙЦОМ, РУЛЕТ С ХРЕНКОМ

#### УРАЛЬСКАЯ ЗАКУСКА

Очистите несколько долек чеснока, небольшую головку лука. Измельчите, смешайте со 100 г соленой брынзы и 100 г творога. Добавьте по вкусу соль, перец и другие специи.

#### СЕЛЬДЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ

Филе свежей сельди с кожей без костей посыпьте солью, перцем, обваляйте в муке и обжарьте на топленом масле. Сырое яйцо смешайте с

20 г сметаны, рубленным репчатым или зеленым луком, посолите. Залейте рыбу этой смесью и запекайте в духовке.

#### РУЛЕТЫ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ХРЕНОМ

Натрите 150 г хрена, смешайте с 200 г сметаны. Добавьте по вкусу соль, сахар, уксус. Нарежьте ломтиками 500 г ветчины, намажьте их подготовленной смесью, сверните рулетиками и - при желании - заверните в салатные листья.

**Тамара УЖЕГОВА.**  
г. Южноуральск  
Челябинской области.

подкисленной воде. Отвар процедите, добавьте сахар. Введите подготовленный желатин и доведите до кипения.

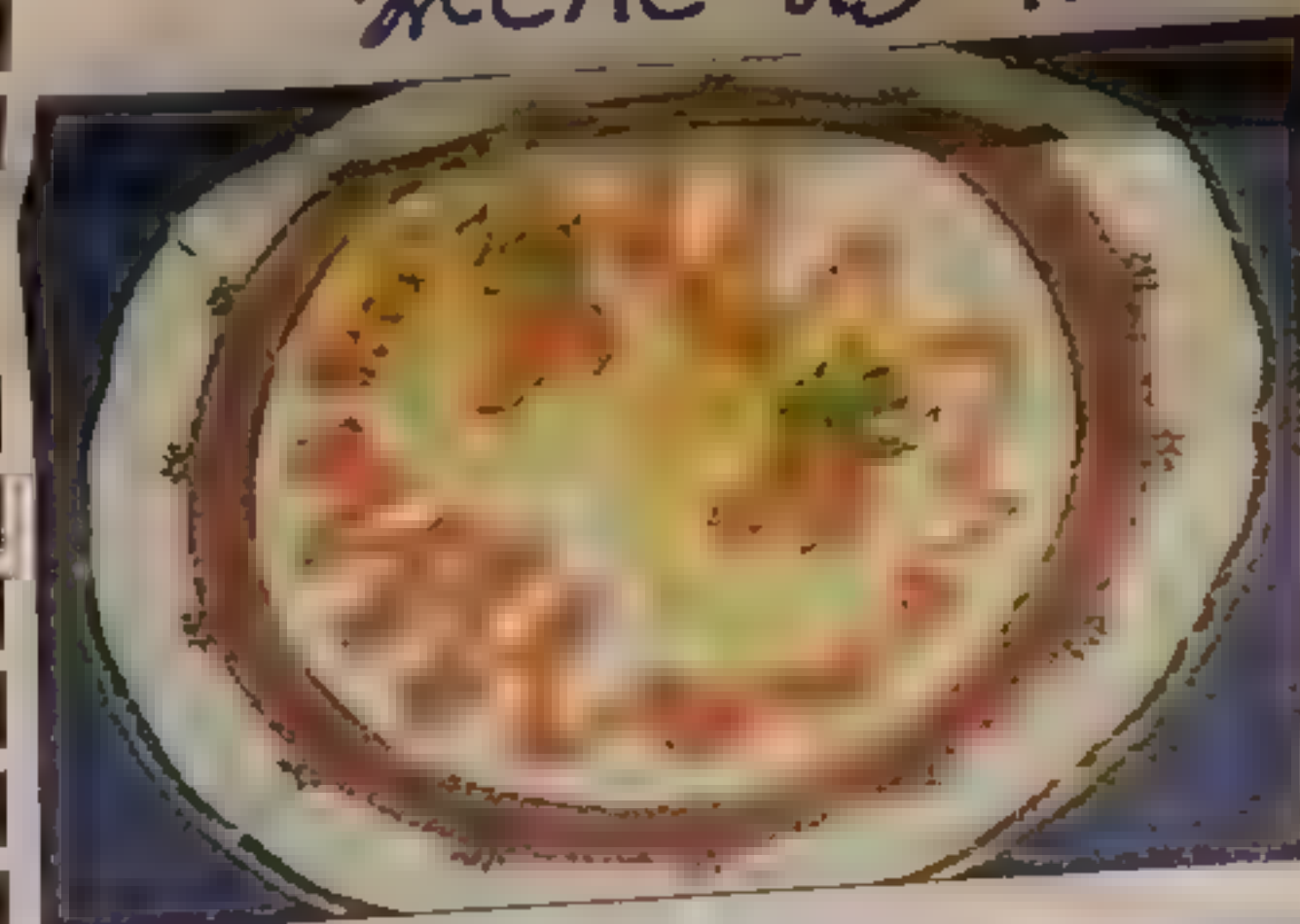
Арбуз и дыни, очищенные от корочек и семян, нарежьте дольками. Виноград, отварные яблоки, кусочки арбуза и дыни выложите в формы или креманки, залейте желе и охладите.



### ЖЕЛЕ ИЗ ПРОСТОКВАШИ

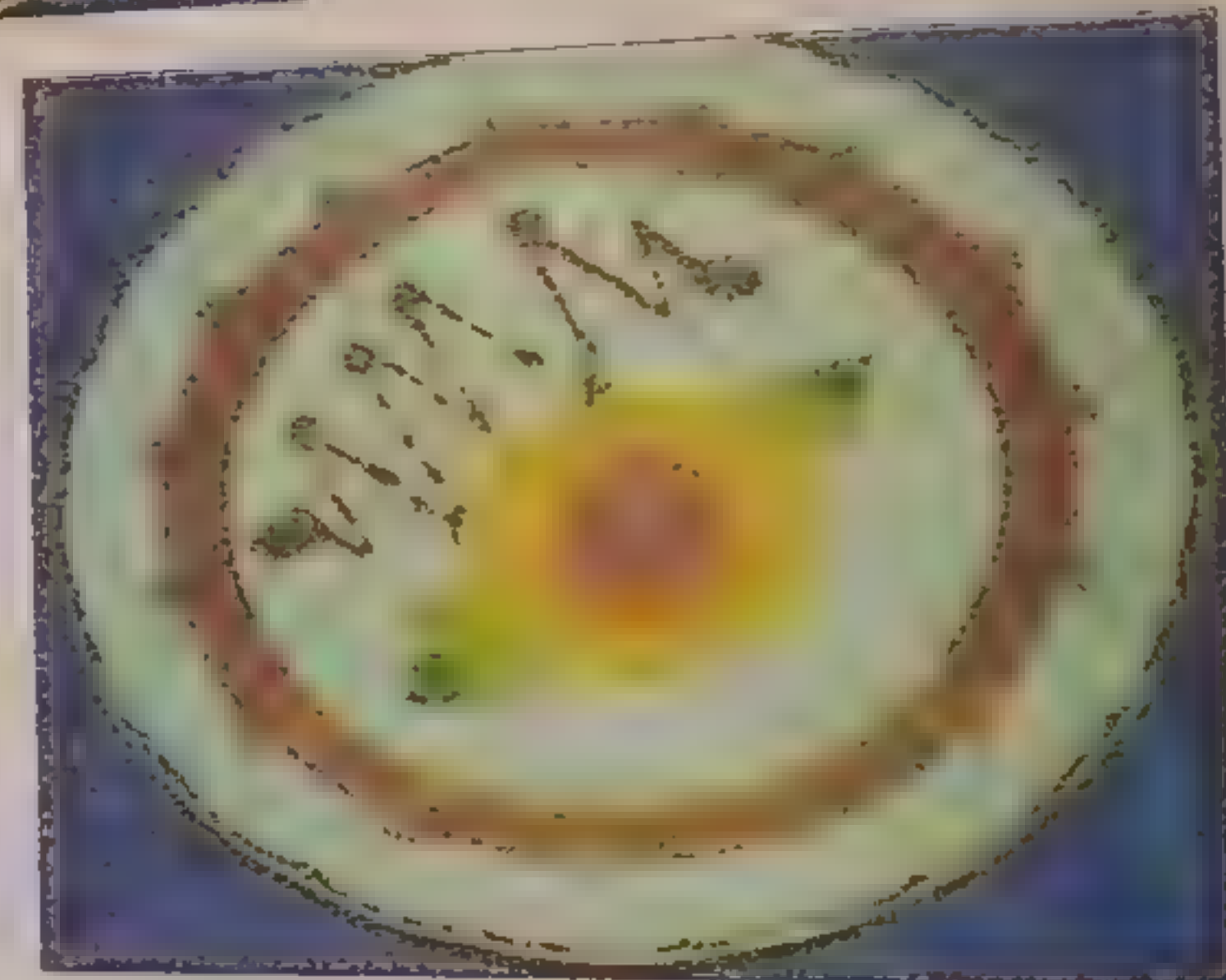
Простоквашу, кефир или ацидофилин хорошо размешайте с подготов-

ленным и растворенным желатин добавьте сахар, ванилин, размешайте, доведите до кипения. Затем процедите, охладите, соедините с простоквашей (кефиром или ацидофилином), разлейте в формы и охладите.



### ЛИМОННЫЙ МУСС

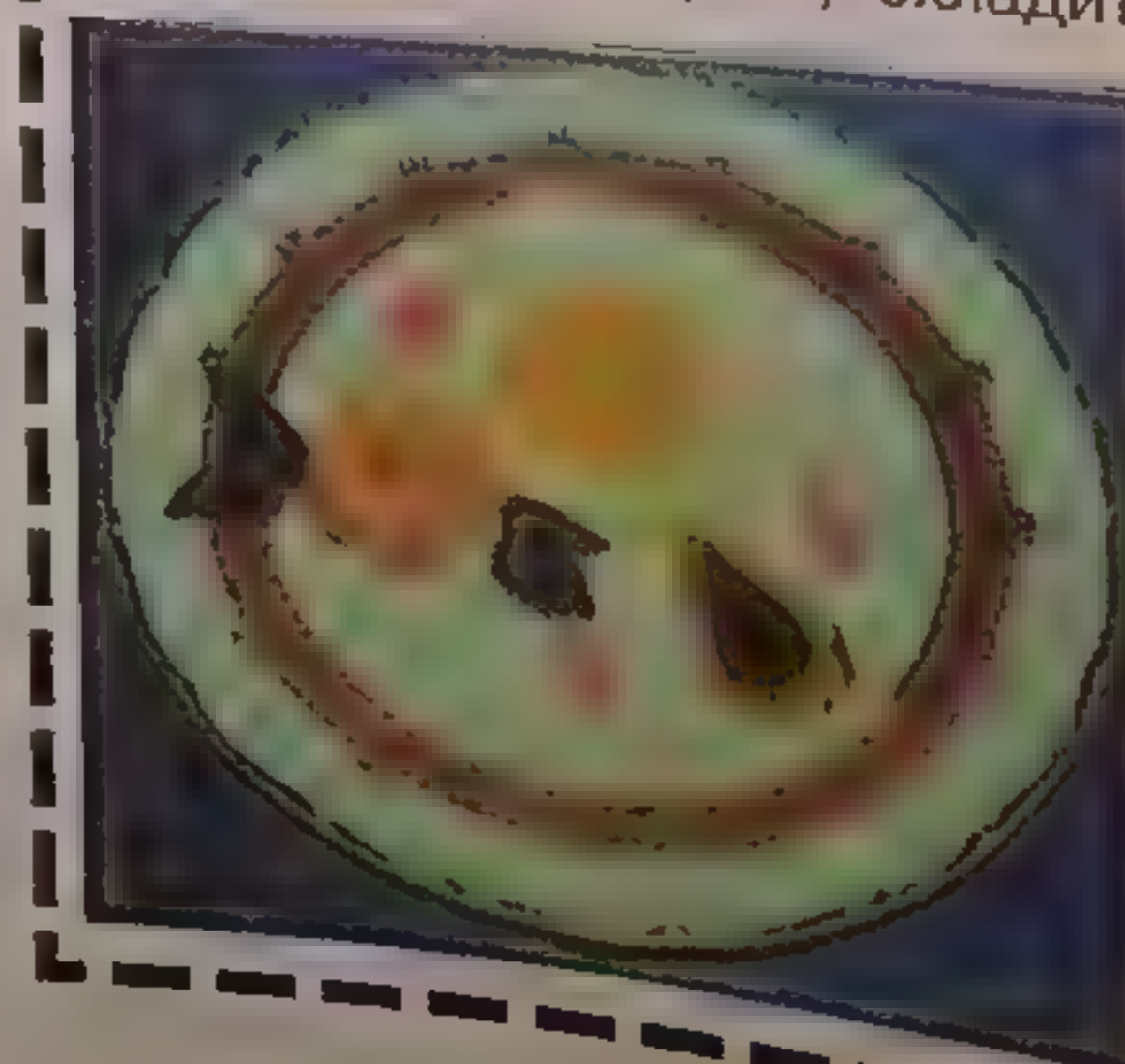
У лимона срежьте цедру и отожмите сок. Цедру залейте горячей водой, варите 5-6 минут, процедите. В отвар добавьте сахар, введите подготовленный желатин, соедините с лимонным соком. Охладите и взбейте. Подавая, полейте натуральным соком.



### ЖЕЛЕ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ

В воду с сахаром, доведенную до кипения, положите цедру, снятую с лимонов, апельсинов или мандаринов, нарезанную тонкой соломкой. Проварите 10-12 минут, процедите, затем влейте в отвар подготовленный желатин.

После того как желатин растворится, введите отжатый лимонный сок. Для желе из апельсинов или мандаринов в горячий сироп из сахара с желатином добавьте лимонную кислоту. Желе процедите, разлейте в формы, охладите.







# КОВБОЙСКИЕ ШТАНЫ

В России сегодня параллельно существуют три джинсовых рынка. «Белый» - это товар, поступающий к нам законным путем, то есть через фирменные магазины. «Серый» - это товар, поступающий в Россию без разрешения фирм-производителей. «Черный» - это товар, который не имеет никакого отношения к фирмам-производителям.

Где приобретать джинсы, каждый решает сам. Конечно, покупка в крупном специализированном магазине предпочтительнее: здесь можно подобрать любую модель - от последних новинок до классики, причем не будет проблем с размером. Очень мала вероятность покупки подделки. Паче чаяния попадутся джинсы с браком - их можно обменять. Главное - не выбросить чек! Одна беда - это дорогое удовольствие.

Цены варьируются от 900 рублей и выше в зависимости от фирмы. Если же это последняя новинка, то еще дороже. Скажем, настоящие американские джинсы из коллекции текущего года стоят от 200 долларов.

Понятно, что многим такие цены не по карману. И они предпочитают одеваться на вещевых рынках. Здесь джинсы куда дешевле - от 300 до 600 рублей, новинки - от 700 до 800 рублей. Но львиная доля

продукции сшита в Турции и Малайзии. Правда, попадается (но очень редко) и настоящий американский товар или джинсы, сшитые по лицензии из фирменной ткани.

рья, фабрике и сорте ткани (последние данные закодированы). Код или название модели, а также размеры, указанные на внутренней бирке, должны совпадать с соответствующими цифрами на наружных лейблах джинсов. Название фирмы дублируется также на обратной стороне пуговиц.

Если вы не обнаружили всей перечисленной информации на бирке или установили расхождения в цифрах и знаках, значит, перед вами не фирменный товар.

Все наружные лейблы должны иметь одинаковый размер. На маленьком кармашке спереди располагается маленькая бирка с торговой маркой. Если ее там нет - это не «фирма».

Все джинсы имеют неприятное свойство - со временем они увеличиваются в размере (но не в длину). Это необходимо учитывать при покупке. Джинсы должны быть достаточно «тугими», лучше брать их на размер меньше, чем вы носите. Возможно, на первых порах их будет трудно застегнуть. Впрочем, если вы за десять минут не справились с этой задачей, возьмите другой размер.

- Помните: неудачно подобранные джинсы могут испортить самую хорошую фигуру.

- Обратите внимание на распределение краски: ткань должна быть окрашена равномерно со всех сторон (если, конечно, это не «дэдвуд» - джинсы с вышивкой).

фирмы, либо УКК, что указывает на заводское происхождение «молнии».

- Джинсы с известным названием за смехотворную сумму - это либо подделка, либо модель, сшитая несколько лет назад.

Европейский размер указывается в дюймах (например, 32/34 означает, что размер в поясе 32 дюйма, а длина шагового шва - 34 дюйма). Чаще размер джинсов выглядит так: W33, L34; где цифра рядом с W - это размер талии, а L - длина джинсов (см. таблицу). Чтобы перевести европейский размер в российский, необходимо к стандартному европейскому размеру прибавить 16. Например: 32 (европейский размер) + 16 = 48. Цифра 48 - это и есть российский размер.

Если хотите, чтобы джинсы сидели свободно, измерьте обхват талии в сантиметрах и разделите эту цифру на 2,54. Полученное число и есть первая цифра вашего размера.

В нынешнем джинсовом се-

зоне модны всевозможные рисунки, бусинки, блестки-стразы, аппликации, жгуты-косички, металлические колечки-сердечки и пуговицы, бахрома и шнурки, обилие карманов, молний, виртуозных отделок-строчек и умопомрачительных заклепок, а также откровенные лохмотья. Джинсы-стрейч, бриджи, бермуды, шорты и шортики, кепки-панамы, рубашки-блузоны и куртки-джинсовки, а также юбки - сегодня в моде любой фасон. Очень стильны изделия из джинсы, выполненные в деревенском стиле, с рваным низом и тканью, вытертой до дыр. Порой джинсы напоминают одежду странника.

Джинсовый стиль «потянул» за собой и аксессуары, разнообразные сумочки, заколки и банданы. Хит сезона - кеды на шпильке: прикольно, но, увы, неудобно. Не то что танкетки, босоножки, туфли из джинсы на пробковой подошве.

В моде клеш и дудочки такой длины, что собираются от колен гармошкой, мини-макси, длина до колена - актуально все. Модная набивка на ткани порой напоминает старинный узор с крыла жар-птицы, а полосы с вплетенными в них выюнами или какими-нибудь крупными или мелкими цветами стали повседневным и праздничным вариантом.

Очень оригинально смотрятся «крестьянки» - блузки в стиле кантри из толстой ткани.

зью: необычайно женственно и трогательно.

И еще несколько советов:

- К хорошим джинсам применим лозунг: «чаще стираешь - лучше выглядят».

- Если не хотите, чтобы джинсы сели, не отдавайте их в химчистку.

- Джинсы нужно замачивать не более чем на два часа в теплой воде (не выше 40 градусов), при этом порошок надо заранее разводить в воде.

- Чтобы джинсы не



Таблица размеров джинсов для взрослых

Мужские джинсы		Женские джинсы	
Европейский размер	Российский размер	Европейский размер	Российский размер
30/32	46/176	26	42
31/32	46,5/176	27	42,5



дешевых рынках. Здесь джинсы куда дешевле - от 300 до 600 рублей, новинки - от 700 до 800 рублей. Но львиная доля

продукции сшита в Турции и Малайзии. Правда, попадаете (но очень редко) и настоящий американский товар или джинсы, сшитые по лицензии из фирменной ткани с использованием фирменной фурнитуры (нитки, молнии, заклепки, пуговицы).

Если вы решили покупать джинсы на рынке, то обратите внимание на кое-какие детали. Внутри фирменных джинсов есть бирка, которая информирует о стране-изготовителе, составе сы-

тывайте при покупке. Джинсы должны быть достаточно "тугими", лучше брать их на размер меньше, чем вы носите. Возможно, на первых порах их будет трудно застегнуть. Впрочем, если вы за десять минут не справились с этой задачей, возьмите другой размер.

- Помните: неудачно подобранные джинсы могут испортить самую хорошую фигуру.

- Обратите внимание на распределение краски: ткань должна быть окрашена равномерно со всех сторон (если, конечно, это не "варенка"). Обнаружив на ткани темные или светлые пятна и увидев, что подкладка карманов окрашена, знайте: джинсы будут линять.

- Тщательно осмотрите швы. Они должны быть ровными, выполнены шелковыми нитями; с лицевой стороны - обычная строчка, с изнанки - тройная переплетающаяся косичка: это говорит о прочности шва. Нитки не должны торчать и рваться.

- На пуговицах и заклепках должно быть выдвинуто название фирмы, причем на заклепках с обеих сторон.

- На "собачке" замка-молнии должно быть написано либо название

хват талии в сантиметрах и разделите эту цифру на 2,54. Полученное число и есть первая цифра вашего размера.

В нынешнем джинсовом се-

**Таблица размеров джинсов для взрослых**

Мужские джинсы		Женские джинсы	
Европейский размер	Российский размер	Европейский размер	Российский размер
30/32	46/176	26	42
31/32	46,5/176	27	42,5
32/32	48/176	28	44
33/32	48,5/176	29	44,5
34/32	50/176	30	46
36/32	52/176	31	46,5
38/32	54/176	32	48
31/34	46,5/182	33	48,5
32/34	48/182	34	50
33/34	48,5/182	36	52
34/34	50/182	38	54
36/34	52/182		
38/34	54/182		
40/34	56/182		

В моде клеш и дудочки такой длины, что собираются от колен гармошкой, мини-макси, длина до колена - актуально все. Модная набивка на ткани порой напоминает старинный узор с крыла жар-птицы, а полосы с вплетенными в них выюнами или какими-нибудь крупными или мелкими цветами стали повседневным и праздничным вариантом.

Очень оригинально смотрятся "крестьянки" - блузки в стиле кантри из тонкой светлой джинсовой ткани, скомбинированной с белой бя-

зью: необычайно женственно и трогательно.

И еще несколько советов:

- К хорошим джинсам применим лозунг: "чаще стираешь - лучше выглядят".

- Если не хотите, чтобы джинсы сели, не отдавайте их в химчистку.

- Джинсы нужно замачивать не более чем на два часа в теплой воде (не выше 40 градусов), при этом порошок надо заранее разводить в воде.

- Чтобы джинсы сохранили форму, перед стиркой выверните их наизнанку, застегните молнии, кнопки и пуговицы.

- Стиральный порошок не должен содержать отбеливающих веществ.

- При полоскании черных или цветных джинсов в воду желательно добавить немного уксуса - они будут меньше линять.

- Нельзя сушить джинсы на солнце.

**Таблица размеров детских джинсов**

Возраст	Рост	Обхват груди	Размер
4-5	102-112	53-56	5
5-6	107-124	56-58	6
6-7	114-132	58-61	7
7-8	124-140	58-61	8
8-10	140-145	61-64	10
10-12	145-150	64-66	12
12-13	147-155	66-69	14
13-14	155-157	69-71	16

## ВЫПЛАТЯТ В НЕДЕЛЬНЫЙ СРОК

Сожалеем, что в такой тяжелой момент вам пришлось столкнуться с произволом и беззаконием. Руководитель предприятия не прав. В его действиях усматривается нарушение законодательства. В соответствии со ст. 141 Трудового кодекса РФ заработная плата, не полученная ко дню смерти работника, выдается членам его семьи или лицу, находившемуся на иждивении умершего на день его смерти. К членам се-

*У меня умер муж. Я обратилась к руководителю предприятия, где он работал, с просьбой выдать мне причитающуюся мужу заработную плату. Однако руководитель ответил, что раз нет работника, то и нет обязанности выплачивать заработную плату. У меня очень тяжелое материальное положение, и мое обращение было вынужденным. Неужели руководитель этого предприятия прав? Ведь я просила заработную плату за фактически отработанное мужем время.*

**Ирина ПРИХОДЬКО. Иваново.**

мьи, естественно, в первую очередь относятся супруги.

При этом выдача заработной

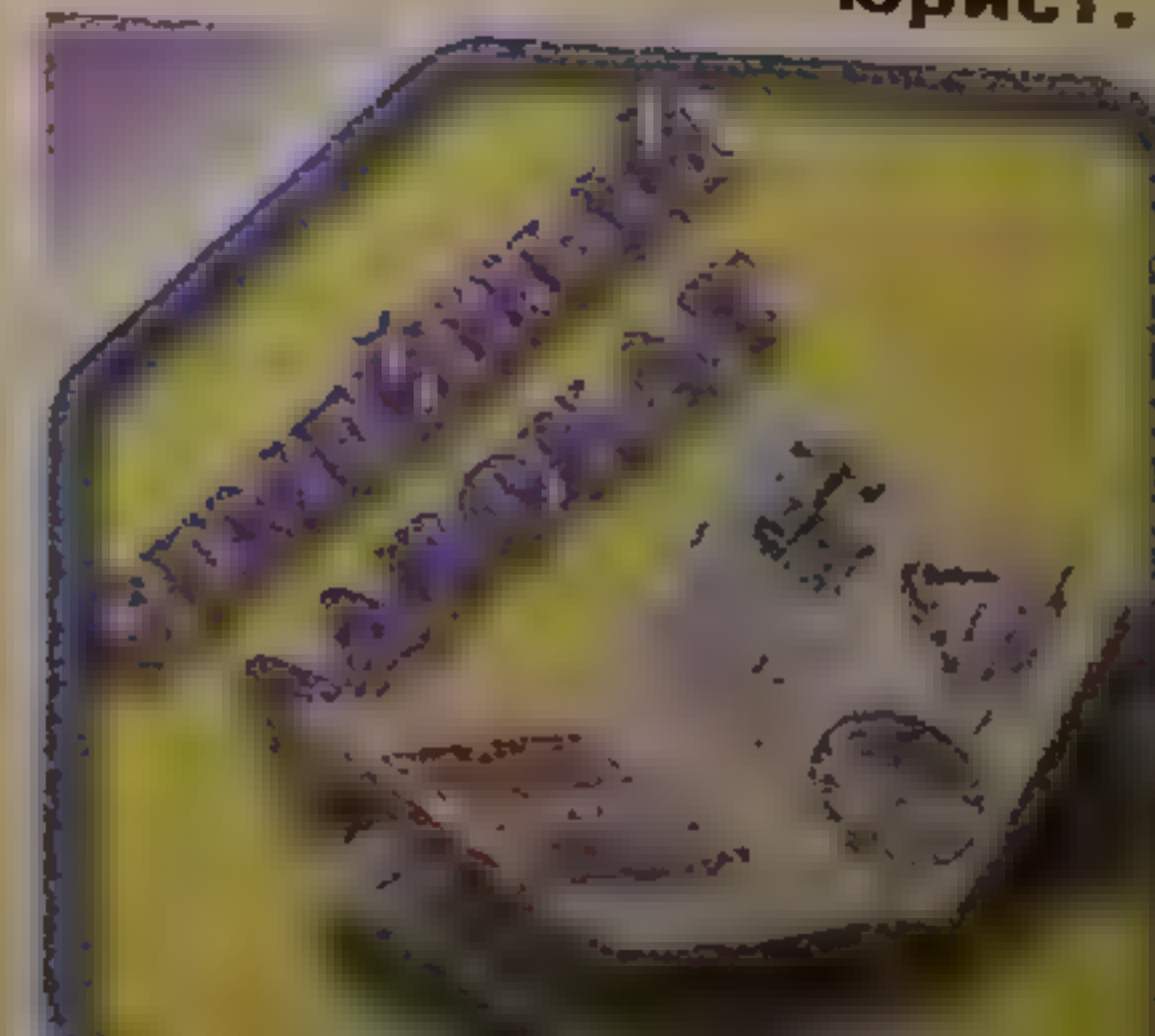
платы производится не позднее недельного срока со дня подачи соответствующих документов

работодателю. Так что обратитесь к работодателю еще раз, но уже оформив свое требование письменно, приложив копии соответствующих документов. Только побеспокойтесь о том, чтобы ваше обращение было зарегистрировано во входящей корреспонденции данной организации (оставьте себе копии). Если вы и в этом случае получите отказ, то за восстановлением нарушенного права вы будете иметь достаточные основания обратиться в Государственную инспекцию

**Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"**

труда по месту жительства или судебные органы.

**Наталья МАКАРЕНКО, юрист.**







## УШЕЛ И НЕ ВЕРНУЛСЯ

*Не хочется о грустном, но надо. Чтобы этого грустного было поменьше. Сейчас в розыске, с учетом тех, кто пропал и не разыскан в течение последних 15 лет, находятся 34145 человек. Люди пропадают без вести отнюдь не только в Чечне, а в самых разных уголках страны. В Центральном федеральном округе больше всего - по 19000 человек ежегодно. В Приволжском - по 14000, в Сибирском - больше 10000... От пропажи без вести никто не застрахован. Особенно часто это происходит в мегаполисах, в регионах, где кипит жизнь и крутятся деньги.*

Только за шесть месяцев нынешнего года в России объявлялись в розыск как пропавшие без вести 39454 человека. Около половины из тех, кто уходит и не возвращается, объявляются со временем сами. Они "временно утрачивают связь с родственниками" - так это официально называется. Часто подобное случается с сыновьями, которые выросли, уехали и забыли, что у них есть родители.

Пятая часть всех розыскиваемых - дети и подростки, которые убегают из дому, потому что им там плохо живется. Ежегодно в розыск объявляются около 20000 несовершеннолетних. Несчастные дети, сироты при живых родителях - это настоящая национальная трагедия России. Много пропадает без вести психически больных людей. Только за 6 месяцев этого года пропал 821 человек, найдено 753.

Ну и самое страшное - под пропажу без вести преступники маскируют убийства. В этом году милиции удалось найти 662 жертвы преступлений. Всего же число сгинувших при криминальных обстоятельствах составляет 15 процентов от всех пропадающих без вести. Как информировал Виктор Про-

копов, заместитель начальника ГУУР СКМ МВД России, Министрство и Генпрокуратура настаивают на том, чтобы уголовные дела возбуждались в обязательном порядке при малейшем подозрении, что исчезнувший человек мог стать жертвой преступления. Это правило зафиксировано в указании "О совершенствовании деятельности по раскрытию убийств, связанных с безвестным исчезновением граждан..." и разослано в УВД всех регионов. Дело в том, что при возбуждении уголовного дела розыск ведется куда серьезнее, чем при рядовом исчезновении. Хотя любую пропажу человека без вести язык не поворачивается назвать "рядовой".

Уголовные дела при исчезновении детей и подростков по указанию МВД должны возбуждаться по статье 105 - убийство. Уголовные дела заводятся при безвестном исчезновении людей, относящихся к "группе риска". Это сгинувшие с собственной машиной, с большой суммой денег или ценными вещами. Это те, кто занимался обменом жилья, производил другие операции с недвижимостью.

Как предупредить безвестное исчезновение? Если человек психически нездоров, страдает потерей памяти, то в его кармане должна лежать записка с именем и адресом. Но надежнее на одежду прикрепить табличку с этими данными. Что касается детей, то, видимо, их от исчезновения может оградить любовь, забота и правильное воспитание. Тогда не сбегут и сообщать о себе будут, когда уедут из родительского дома. Родители должны участвовать в жизни своих чад, знать их окружение. А то ведь милиции при исчезновении детей нередко удается выяснить круг их знакомств только у соседей и в школе.

Что делать, когда человек пропал? Если его не удалось разыскать по известным адресам, то надо звонить в бюро несчастных случаев и по "03", чтобы узнать, не находится ли пропавший в больнице или еще где похуже. Но далеко не везде существуют бюро регистрации несчастных случаев. Например, Ивановская, Псковская области, по сведениям МВД, отказались создать такие бюро - денег нет.

Пьющего человека есть смысл поискать в вытрезвителях. Если по этим адресам исчезнувшего нет, то надо идти в свое отделение милиции и подавать заявление на розыск. Сегодня только в 15 процентах случаев милиция получает информацию об исчезновении в тот же день. Это одна из причин низкой раскрываемости таких происшествий - людей надо искать по горячим следам. Дежурный не имеет права не принять заявление о розыске и предложить прийти через несколько дней! Это грубейшее нарушение законности. Хотя понятно, почему это делается. Нагрузка на кадры работников розыска такова, что каждый из них должен разыскивать по 100 пропавших без вести в год - это в 2 раза больше того, что в человеческих силах. Из-за нехватки кадров и плохой технической оснащенности низка результативность поиска.

При подаче заявления на розыск надо прихватить с собой собственный паспорт или документ, удостоверяющий личность, и сообщить максимум сведений о пропавшем - от роста, цвета волос и глаз, черт лица, особенностей походки, особых примет до описания одежды и предметов, которые были у пропавшего. Надо сообщить о травмах, которые могут вызвать потерю памяти... Чем полнее будет предоставлен "идентификационный материал", тем успешнее пойдет розыск. И еще надо предоставить милиции фото пропавшего, лучше недавнее и хорошего качества. Потребуется сообщить

круг его общения, характер контактов. Вспомнить, были ли у него конфликты, споры с кем-то, долговые обязательства, распоряжался ли он недвижимостью, велась ли тяжба по установлению наследства, невозвращению денег... Короче, надо попытаться найти мотив возможного преступления, как учат классики детективного жанра. Не надо стесняться рассказывать такие сведения, которые содействовали бы возбуждению уголовного дела. Тогда следствие начнется быстрее и по всем направлениям.

Специалисты-поисковики не советуют обращаться к экстрасенсам, уверяя, что это только эксплуатация человеческого горя. В подтверждение приводят такой факт: за годы существования во ВНИИ МВД отдела нетрадиционных методов расследования он ни разу не принес реальную пользу. Однажды "лозоискатели" не смогли обнаружить труп под снегом; находясь в четырех метрах от него. А вот в области традиционной техники есть сдвиги - МВД совместно с НПО "Спецтехника и связь" создали прибор, позволяющий при помощи радиолокации обнаружить криминальные захоронения под землей, в воде, в строительных и других конструкциях. Этот метод уже внедрен в Приволжском федеральном округе. В Тульской и Калужской областях опробована автоматизированная поисковая информационная система пропавших без вести. Сейчас она вводится во всех ОВД России.

Ирина КОЧЕТОВА

Примерно полгода назад подруга стала отказывать мне

исключено, что эта светлая энергия начнет растворять

вас от об



пал 821 человек, найдено 753. Ну и самое страшное - под пропажу без вести преступники маскируют убийства. В этом году милиции удалось найти 662 жертвы преступлений. Всего же число сгинувших при криминальных обстоятельствах составляет 15 процентов от всех пропадающих без вести. Как информировал Виктор Про-

указанию МВД должны возбуждаться по статье 105 - убийство. Уголовные дела заводятся при безвестном исчезновении людей, относящихся к "группе риска". Это сгинувшие с собственной машиной, с большой суммой денег или ценными вещами. Это те, кто занимался обменом жилья, производил другие операции с недвижимостью.

пропал? Если его не удалось разыскать по известным адресам, то надо звонить в бюро несчастных случаев и по "03", чтобы узнать, не находится ли пропавший в больнице или еще где похуже. Но далеко не везде существуют бюро регистрации несчастных случаев. Например, Ивановская, Псковская области, по сведениям МВД, отказались создать такие бюро - денег нет.

особые приметы для описания одежды и предметов, которые были у пропавшего. Надо сообщить о травмах, которые могут вызвать потерю памяти... Чем полнее будет предоставлен "идентификационный материал", тем успешнее пойдет розыск. И еще надо предоставить милиции фото пропавшего, лучше недавнее и хорошего качества. Потребуется сообщить

Этот метод уже внедрен в Приволжском федеральном округе. В Тульской и Калужской областях опробована автоматизированная поисковая информационная система пропавших без вести. Сейчас она вводится во всех ОВД России.

**Ирина КОЧЕТОВА.**



Ситуация гораздо серьезнее, чем простой сглаз. Скорее всего, кто-то из ее поклонников сделал на нее сильный приворот с одновременным отворотом на вас. То есть, выражаясь техническим языком, заложили в нее программу-вирус. То, что происходит это в течение нескольких месяцев, как раз и говорит о "добротности" программы-вируса. Ибо все эти "верну любимого за один день" - глупости. Что быстро вспыхивает, то быстро и сгорает. "Однодневный"

приворот и продержится недолго - месяц, два, полгода от силы. А медленная программа исподтишка перестраивает энергосистему человека, заставляя его мягко и незаметно сменить цель жизни, социальную ориентацию, "замкнуть" на кого-то другого.

"Противоядие" вы нашли совершенно случайно. Ведь какой механизм подобной программы? Отторжение человека, то есть вас. При попытке заняться сексом программа эта активизируется, вызывая пло-

хое самочувствие, депрессии. То есть активно выбрасывает свой потенциал. А открытый огонь разрушает искусственные энергополевые структуры, в том числе и негативные. Поэтому наличие свечи в данном случае - вроде таблетки аспирина, сбивающей температуру.

Понятно, что (возвращаясь к аналогии с таблеткой, которая не лечит, а лишь снимает боль) проблему вы этим не решите. Ведь энергетическая программа-вирус не дремлет, а продолжает свою разрушительную работу, выдавая свое присутствие лишь при активной попытке ей противостоять. Что же следует делать в вашем случае?

Прежде всего, даже если вы неверующие, вам с вашей подругой стоит почаще бывать в церкви. Любой храм - мощный аккумулятор энергетики, и не

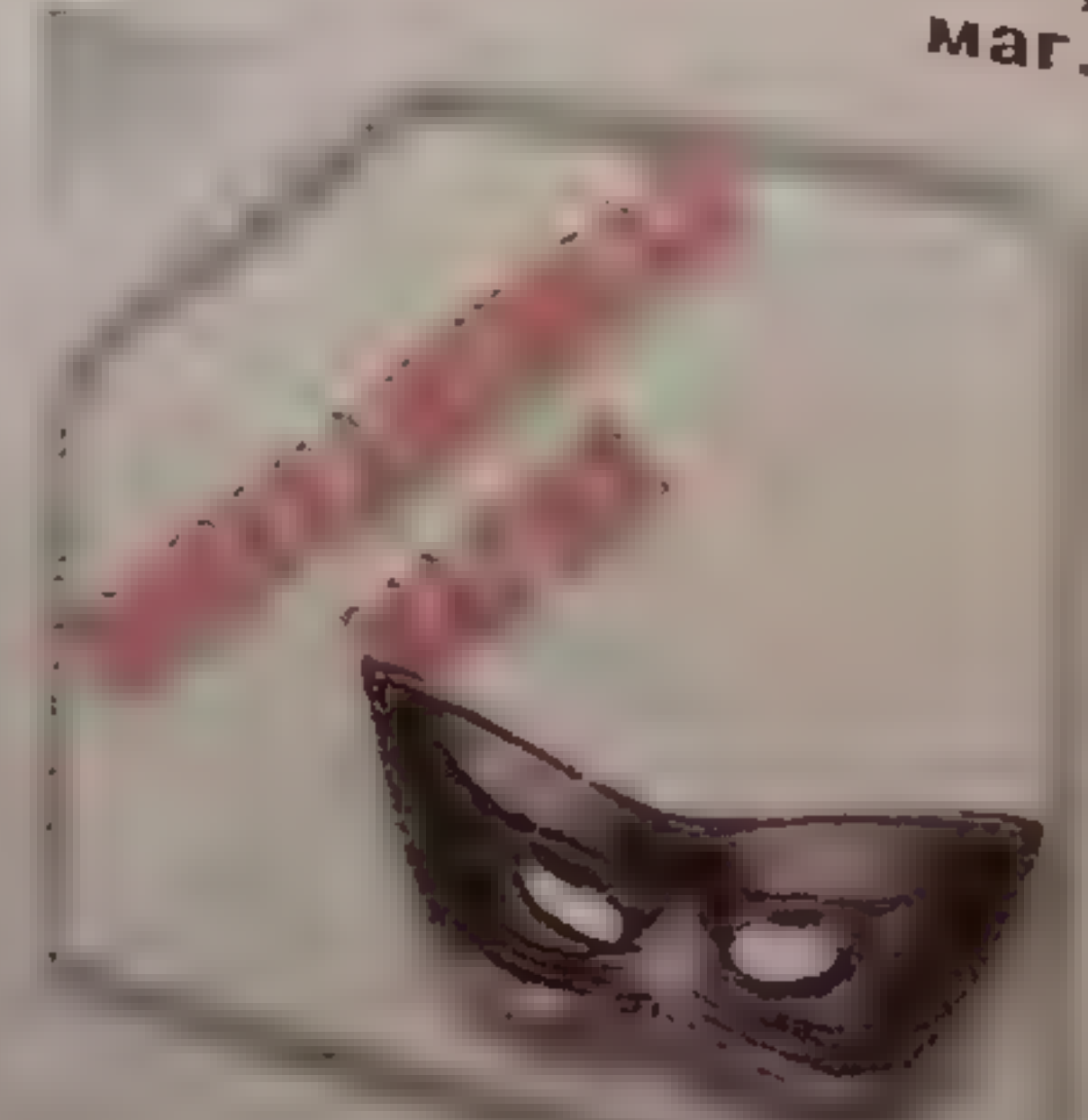
*Примерно полгода назад подруга стала отказывать мне в сексе. То что-то болит, то просто "нет настроения"... А если у нас что и было, то никакого удовольствия она не получала. Что я только не делал! Однажды устроил ужин при свечах. Она стала упрашивать, чтобы я оставил свечу у постели. И все отлично получилось! С тех пор сексом она может заниматься, только если в комнате горит свеча. Мне сказали, что это показатель того, что ее сглазили. Что делать? Не жить же со свечой всю жизнь!*

**Д. Челябинск.**

исключено, что эта светлая энергия начнет растворять, ослаблять действие негативного посыла (приворота) - ведь любое воздействие на энергетику человека другим человеком чужеродно, а следовательно, корректируемо. Сексом вам надо заниматься как можно чаще, по возможности добиваясь одновременного оргазма. Не буду вдаваться в сакральный смысл секса, скажу лишь, что оргазм - мощнейший энергетический выброс; при одновременном оргазме биополя партнеров как бы сливаются, происходит своеобразный энергетический взрыв, взаимоочищение. И не исключено, что ваша энергетика сможет подавить, заглушить вредоносную программу-вирус. Разумеется, от свечей не отказывайтесь. Не ограничивайтесь одной, зажигайте несколько. И если не хотите обращаться к профессиональному экстрасенсу, который за два-три сеанса решит вашу проблему, нейтрализовав все отвороты-привороты, настройтесь на долгую борьбу. Проводите как можно больше времени вместе, не оставляйте подругу одну, наедине с собой, постоянно возобновляйте весь "комплекс завоевания": цветы, подарки, ухаживание... Кстати, в начале я упомянул в качестве возможного "заказчика" одного из ее поклонников. Необязательно так. Это может быть и кто-то из родственников, которого вы не устраиваете в качестве будущего зятя, и подруга-завистница. Приглядитесь, наверняка в вашем окружении найдется человек, который или активно отговаривает

вас от общения друг с другом, или, наоборот, живо интересуется вашими отношениями. В этом случае проведите следующий ритуал. Возьмите фотографию этого человека, ножницы и отрежьте края фотографии, чтобы на ней остался только он. Можно просто вырезать его фигуру. Обрезанные края надо сжечь, ножницы выкинуть (зарыть в землю, утопить). С оставшейся частью фотографии поступите по собственному усмотрению - роли это не играет. После чего идите в церковь и поставьте свечу о здравии этого человека. Ритуал хорош тем, что невинный от него не пострадает, а вот негативное воздействие, идущее от него (и соответственно - результат), будет нейтрализовано, хотя бы частично. Время от времени проводите тест - пробуйте заниматься сексом без свечей. Если будет получаться - прекрасно. Борьба ваша может продолжаться от полугода до года-двух.

**Алексей КОРИ, маг.**







## ДУШИ ПРЕКРАСНЫЕ ПОРЫВЫ

Вот уже шестой год в поддержку президентской программы "Дети России" по благословению Патриарха Московского и всея Руси Алексия II проводится Московский международный форум "Одаренные дети". В этом году он проходит под девизом "Воспитание души - истинное служение Отечеству".



Принять участие в форуме могут как школьники 1-11-х классов, так и детские творческие коллективы. Причем и школьники, и творческие коллективы могут представлять как себя лично, так и образовательные учреждения (музыкальную, художественную школы) или любые другие организации, где они занимаются.

Программа форума включает 20 номинаций.

1. Юные богословы.
2. Союз юных журналистов.
3. Клуб юристов "Шерлок Холмс".
4. Клуб "Юные историки".
5. Конкурс "Изобразительное искусство".
6. Конкурс "Компьютерный мир".
7. Конкурс "Моделирование костюма".
8. Конкурс "Хореографический".
9. Клуб лингвистов.
10. Конкурс "Художественная фотография".
11. "Круглый стол" "Юные губернаторы".
12. Литературный салон "Глаголом жечь сердца людей".
13. Деловая игра "Успех моей будущей профессии".
14. Клуб экономистов "Адам Смит".
15. Конкурс "Театральный".
16. Конкурс "Музыкальный".
17. Конкурс "Народное творчество".
18. Конкурс "Юные Кулибины".
19. "Клуб юных экологов".
20. Клуб "Юные остролисты".

Творчество форума принимается в Институт гуманитарного образования (после 9-го класса) и в колледж, после 11-го класса в вуз. БЕЗ ЭКЗАМЕНОВ И БЕСПЛАТНО на любой из 8 факультетов: гуманитарный, экономический, юридический, медицинский, педагогический, физико-математический, инженерно-технический, творческий.

Форум проводится в три тура.

I тур - домашнее задание. Выполняется дома и высылается в оргкомитет (1-10-я номинации - до 1 января 2003 г., 11-20-я номинации - до 1 февраля 2003 г.)

II тур - отборочный. Проводится в Институте гуманитарного образования (по предварительной записи).

Москва и Московская обл.:

1-10-я номинации - с 4.01 по 9.02.2003 г.

11-20-я номинации - с 17.02 по 16.03.2003 г.

Регионы России и страны зарубежья:

с 11.02 по 14.02.2003 г.

с 18.03 по 21.03.2003 г.

Каждый участник II тура получает диплом участника форума.

III тур - заключительный. Проводится в одном из лучших залов Москвы.

1-10-я номинации - 15 февраля 2003 года.

11-20-я номинации - 22 марта 2003 года.

Победители форума получают дипломы лауреатов и призы.

Все участники форума, выполнившие домашние задания, независимо от количества набранных баллов допускаются ко II туру, который проводится в форме дискуссий, деловых игр, "круглых столов" в соответствии с заданием по номинации.

С домашним заданием отправьте свое любимое фото хорошего качества (лицо крупным планом), чтобы его можно было использовать для публикации в газете, журнале; мини-резюме о своем "творческом пути".

шей будущей организации (модельного агентства, швейной фабрики и т.д.), который отражал бы ее миссию, цели, направления деятельности (формат А3=297x420).

3. Представьте эскизы костюмов, используя элементы национальной одежды своего края (по вашему выбору): деловой, вечерний, военный, домашний, городской, сельский. Обязательно для всех - эскиз платья для выпускного бала.

4. Возьмите интервью (по вашему выбору): у директора модельного агентства, швейной фабрики, известного модельера, гл. редактора газеты (журнала), отражающих развитие моды по предложенному плану:

- Какие качества необходимо развивать для духовного становления личности: поиски истины; стремление к справедливости, добру, красоте, свободе; желание приносить пользу людям; способность любить (в широком смысле слова)?

- Какие высокие душевные качества наиболее важны для модельера?

- Как понимать тезис "истинное служение Отечеству"? Дайте свой комментарий.

Лучшие интервью будут опубликованы в СМИ, аккредитованных на Московском международном форуме "Одаренные дети".

Оформление работ должно соответствовать нормам русского языка.

Объем - не более 5 страниц машинописного текста.

"Что может рассказать о человеке его одежда?"

(7-11-й классы): "Соотношение этических и эстетических аспектов моды".

2. Подготовьте (для коллектива) театрализованную композицию на тему: "Живущий духом - доблестью сияет". Желательно в соответствующих костюмах (не более 5 мин.).

3. Подготовьте (для отдельного участника) монолог "Моей души прекрасные порывы", обращенный к современному молодому поколению от имени знаменитого модельера (3 мин.).

### НОМИНАЦИЯ "НАРОДНОЕ ТВОРЧЕСТВО"

I тур - домашнее задание.

Работы принимаются до 1 февраля 2003 г. по адресу: 105264, Москва, ул. 9-я Парковая, д. 48. Институт гуманитарного образования. Оргкомитет.

1. Раскройте смысл девиза "Воспитание души - истинное служение Отечеству" по предложенному плану:

- Душа - это... (душевные качества, которые я хотел бы развить в себе).

- Мое призвание... (почему я хочу стать мастером декоративного искусства?).

- Как я понимаю тезис "истинное служение Отечеству"?

2. Разработайте логотип вашей будущей организации (художественной мастерской, творческого союза), который отражал бы ее миссию, цели, направления деятельности (формат А3=297x420).

мастера декоративно-прикладного искусства в вашем регионе по предложенному плану:

- Какие качества необходимо развивать для духовного становления личности: поиск правды и истины; стремление к справедливости, добру, красоте, свободе; желание приносить пользу людям; способность любить (в широком смысле слова)?

- Какие высокие душевные качества наиболее важны для мастера декоративно-прикладного искусства?

- Как понимать тезис "истинное служение Отечеству"? Дайте свой комментарий.

Лучшие интервью будут опубликованы в СМИ, аккредитованных на Московском международном форуме "Одаренные дети".

Оформление работ должно соответствовать нормам русского языка. Объем - не более 5 страниц машинописного текста. Дополните работы рисунками и фотографиями.

Требования к ответам конкурсов:

1. Композиция.
2. Оригинальность.
3. Выразительность.
4. Декоративная передача цвета.

5. Интересное сюжетное решение.

6. Гармоничные цветовые сочетания.

7. Передача фактуры, цвета, объема, пространства.

8. Самостоятельность цветового и композиционного решения.

II тур - отборочный - будет проводиться в Институте гуманитарного образования по предварительной записи для участников из Москвы и Московской области с 17.02 по 16.03. 2003 г.

Для участников из регионов России и стран зарубежья...



будущей профессии". 14. Клуб экономистов "Адам Смит". 15. Конкурс "Театральный". 16. Конкурс "Музыкальный". 17. Конкурс "Народное творчество". 18. Конкурс "Юные Кулибины". 19. "Клуб юных экологов". 20. Клуб "Юные остролисты".

Лауреаты форума принимаются в Институт гуманитарного образования (после 9-го класса - в колледж, после 11-го класса в вуз) БЕЗ ЭКЗАМЕНОВ И БЕСПЛАТНО на любой из 8 факультетов: юридический, экономический, психологический, лингвистики, театральный, журналистики, менеджмента, информационных технологий.

Для того чтобы стать участником форума, надо сделать заявку в оргкомитет по факсу (095) 165-08-74 или по электронным адресам [www.forum.igumo.ru](http://www.forum.igumo.ru) или [e-mail.forum@igumo.ru](mailto:e-mail.forum@igumo.ru). Можно обратиться в управление образования или в управление культуры своего региона (города) или отправить письмо в оргкомитет по адресу: 105264, Москва, ул. 9-я Парковая, д. 48. Институт гуманитарного образования (с конвертом для отправки вам домашнего задания).

В заявке нужно указать: ФИО, название региона, почтовый адрес, выбранные номинации, требуется ли гостиница для участия во II и III турах.

Все участники форума, выполнившие домашние задания, независимо от количества набранных баллов допускаются ко II туру, который проводится в форме дискуссий, деловых игр, "круглых столов" в соответствии с заданием по номинации.

С домашним заданием отправьте свое любимое фото хорошего качества (лицо крупным планом); чтобы его можно было использовать для публикации в газете, журнале; мини-резюме о своем "творческом пути".

Газета "Друг дома", являющаяся информационным спонсором форума, предлагает своим юным читателям домашние задания по двум наиболее близким нам номинациям.

### НОМИНАЦИЯ "МОДЕЛИРОВАНИЕ КОСТЮМА"

#### I тур - домашнее задание.

Домашние задания принимаются до 1 января 2003 г. по адресу: 105264, Москва, ул. 9-я Парковая, д. 48. ИГУМО - Институт гуманитарного образования. Оргкомитет.

1. Раскройте смысл девиза "Воспитание души - истинное служение Отечеству" по предложенному плану:

- Душа - это... (душевные качества, которые я хотел бы развить в себе).

- Мое призвание... (почему я хочу стать модельером?).

- Как я понимаю тезис "истинное служение Отечеству"?

2. Разработайте логотип ва-

шата, обозначающего качество модельера?

- Как понимать тезис "истинное служение Отечеству"? Дайте свой комментарий.

Лучшие интервью будут опубликованы в СМИ, аккредитованных на Московском международном форуме "Одаренные дети".

Оформление работ должно соответствовать нормам русского языка.

Объем - не более 5 страниц машинописного текста.

Дополните работы рисунками и фотографиями.

Требования к работам курсантов:

1. Гармония цвета в одежде.

2. Оригинальность формы модели.

3. Творческий подход к исполнению модели.

4. Отделка моделей (кружево, вышивка, бисер).

5. Пластическое решение (драпировки, заложенные складки).

II тур - отборочный - будет проводиться в Институте гуманитарного образования по предварительной записи для участников из Москвы и Московской области - с 04.01 по 09.02.2003 г., для участников из регионов России и стран зарубежья - с 11.02. по 14.02.2003 г.

1. Представьте тезисы и подготовьтесь к дискуссии на тему (1-6-й классы):

- Душа - это... (душевные качества, которые я хотел бы развить в себе).

- Мое призвание... (почему я хочу стать мастером декоративного искусства?).

- Как я понимаю тезис "истинное служение Отечеству"?

2. Разработайте логотип вашей будущей организации (художественной мастерской, творческого союза), который отражал бы ее миссию, цели, направления деятельности (формат А3=297x420).

3. Представьте свои творческие работы по одному из видов декоративно-прикладного искусства (по вашему выбору): резьба по дереву, вышивка, керамика, макраме, бисероплетение, художественная роспись, замысел которых отражал бы девиз форума "Воспитание души - истинное служение Отечеству".

Федоскинская миниатюра  
Палехская миниатюра  
Дымковская игрушка  
Жостовская роспись  
Гжельская керамика  
Вологодское кружево  
Хохломская игрушка  
Золотошвейный промысел  
Вербилковский фарфор  
Павлово-Посадская мануфактура

Любой вид народного творчества.

4. Возьмите интервью (по вашему выбору) у известного

та, обладающего талантом, самостоятельностью цветового и композиционного решения.

II тур - отборочный - будет проводиться в Институте гуманитарного образования по предварительной записи для участников из Москвы и Московской области с 17.02 по 16.03. 2003 г.

Для участников из регионов России и стран зарубежья - с 18.03 по 21.03.2003 г.

1. Представьте тезисы (3-5 стр.) и подготовьтесь к дискуссии на тему: "Способны ли современные технологии вытеснить прикладное народное творчество?" выбранного вами вида:

2. Подготовьте (для коллектива) театрализованную композицию на тему: "Живущий духом - доблестью сияет". Желательно в соответствующих костюмах (не более 5 мин.).

3. Подготовьте (для отдельного участника) монолог "Моей души прекрасные порывы", обращенный к современному молодому поколению от имени знаменитого мастера декоративно-прикладного искусства (3 мин.).

Дополнительную информацию можно получить, обратившись в оргкомитет по тел.: (095) 166-32-16, 163-73-24, 166-32-47, 163-73-15.

Я хочу рассказать, как из стеклянной банки с закручивающейся крышкой можно сделать очень красивый сувенир. Хорошо бы, конечно, найти банку не совсем обычной формы (такие остаются от покупных джемов или маринованных овощей). Но если такой нет, то ничего страшного, подойдет любая.

На дно банки каким-нибудь водостойким клеем ("Моментом", "Супермоментом", БФ) приклейте игрушечный пластмассовый замок, домик, елочку, снеговика, в общем, что найдете. Когда клей высохнет, наполните банку холодной водой так, чтобы она

покрывала замок, но немного (сантиметров 5) не доходила до краев банки. Теперь нужно насыпать в воду цветные блестки. Их можно купить в магазине, а можно порезать мелкими-мелкими кусочками фольгу, "дождик" или мишуру для новогодних елок. Осталось только плотно закрыть крышку и завязать красивый бантик. Сувенир готов. Нужно лишь слегка встряхнуть банку - и "волшебная" страна оживет.

Катя ПРОМЫХОВА, 13 лет.  
Санкт-Петербург.

Привет всем! Меня зовут Аня, мне 14 лет. Я учусь в 9-м классе. Очень хочу найти друзей по переписке. Люблю животных, слушаю группы "Отпетые мошенники", "Премьер-министр", "Руки вверх", "Любэ" и т.д. Остальное напишу в письме. Я хочу переписываться с девочками и мальчиками любого возраста. Присылайте свое фото. Отвечу всем без исключения.

Мой адрес: Оренбургская обл., Светлинский р-н, пос. Целинный. Ане К.

Всем привет! Меня зовут Диана, мне 15 лет. Люблю слушать "Король и Шут", "Арию", "Руки вверх". По гороскопу Водолей. Хочу переписываться с девочками и мальчиками 15-17 лет. Отвечу всем.

Мой адрес: 612600, Кировская область, г. Котельнич, ул. Новая, д. 3, кв. 58.

Меня зовут Оля. Мне 12 лет. Знак Зодиака - Стрелец. Я люблю рисовать. Хожу в изостудию. Хочу переписываться с девочками и мальчиками любого возраста. Пишите, отвечу всем.

Мой адрес: 461630, Оренбургская область, город Бугуруслан, ул. Бамбурова д. 3, кв. 2. Самсонычевой Ольге.

## НАПИШИТЕ МНЕ ПИСЬМО!





**Гиппеаструм относится к тем луковичным растениям, которым зимой крайне необходим период покоя. В это время в луковицах происходят процессы формирования цветочных почек. Период покоя может быть осуществлен двумя способами - частичное ограничение роста надземной части или полное прекращение вегетативных процессов.**

Первый вариант позволяет сохранить растение декоративным в течение всей зимы. Для этого нужно сократить поливы настолько, чтобы листья перестали рас-



сти, но при этом им было бы достаточно влаги, чтобы оставаться зелеными. Способ не

ходимо, чтобы во второй половине осени растения сбросили листья. Для чего доста-

самый простой, потому что даже небольшой избыток почвенной влаги может затормозить развитие цветочных почек, а недостаточные поливы приведут к тому, что листья останутся зелеными, но при этом поникнут и потеряют декоративность.

Более простой способ зимовки - погружение луковиц в полный покой. Для этого прежде всего необ-

точно сократить, а затем и вовсе прекратить поливы. После увядания листьев растение можно поставить вместе с горшком в прохладное место или выкопать луковицу и хранить ее в бумажном пакете при низкой положительной температуре.

При правильно организованной зимовке в середине января - начале февраля луковица начнет формировать цветочную стрелку. Как только ее верхушка станет заметной, посадите растение в плодородную почву (заглублять нужно только две трети высоты луковицы) и начните поливать. Первые поливы должны быть осторожными, впоследствии следите, чтобы верхний слой почвы

был влажным, но вода в поддоне не застаивалась.

Весной гиппеаструм формирует только цветочную стрелку, и лишь позднее начинают развиваться листья и дочерние луковицы. Если первыми появились листья, это значит, что растение в этом году цвести не будет.

**К. Плоскорезы Фокина от Фокина!** Вместо лопаты - сотка в час, прополка стоя - 5 минут - грядка! **Комплект с 2 черенками и брошюрой = 270 руб.**

С доставкой. Предоплата. 601384, Владимирская обл., Судогодский р-н, пос. Муромцево, ул. Шкурина, 8. Фокина Е.Н. Тел. (09235) 4-13-63.

### К ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

**Переоборудование МК Крот в электрокультиватор - 4900 р.**



М. Ленинский просп.,  
5 Донской пр-д, 216,  
проходная ЭНИМС

Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88

"Здравствуйте, уважаемые сотрудники фирмы "Марс"! В этом году испытала Ваши семена. Правда, успела посеять только цветы и огурцы. Урожай чудесный, цветы радуют глаз! Хочу заказать у Вас и других семян. К тому же вы обещали, что каталог после 30 сентября будет расширен.

С уважением  
Продажник Е.И., Адыгея".

Подобные письма - лучшая реклама для продукции. Каждому письму почта фирмы "Марс" прилагается бланком заказов, в котором обязательно прилагаются благодарные отзывы. Также в каталогах и огородах

В ФИРМЕННЫХ ВАКУУМНЫХ ПАКЕТАХ, СЕРТИФИЦИРОВАННЫМИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЕМЕННОЙ И КАРАНТИННОЙ ИНСПЕКЦИЯМИ

## СЕМЕНА - ПОЧТОЙ

С СЕМЕНАМИ ОТ "Марс" - КОСМИЧЕСКИЕ УРОЖАИ

**АРБУЗ:** Мелитопольский - 1-20.

**БАКЛАЖАНЫ:** Алмаз, Альбатрос - 0-98, Гелиос - 1-05, Снежный (белый), Черный красавец - 1-20.

**БОБЫ:** Черные русские - 3-00.

**БРЮКВА:** Куузику - 0-90, Красносельская - 1-05.

**ДЫНЯ:** Алтайская, Колхозница - 1-20.

**ГОРОХ:** Альфа, Воронежский

сердцевидный, Лосиноостровская, Нантская, Королева осени - 5-10.

**ДРАЖЕ ЛУК:** Сибирский однолетний - 5-10.

**ОГУРЦЫ:** Бидрета F1, Изящный, Муромский, Электрон, Эталон - 0-90, Висконсин, Каскад, Парад - 0-98, Алтай, Заречный, Водолей, Конкурент, Кустовой, Надежный, Новосельский, Перенита F1 - 1-05, Вязниковский - 1-13, Единство, Светлячок - 1-20, Засолочный, РС-2000 - 1-50, Парижский - 1-65.

1-50, Дайкон Дубинушка - 1-80.

**РЕПА:** Наманганская, Петровская - 0-90, Гейша - 1-50.

**САЛАТ:** Азарт, Московский парниковый, Новогодний, Фестивальный - 0-90, Одесский кучерявец - 0-98, Аттракцион - 1-05, Лолло Росса - 1-50, Берлинский - 1-65.

**СВЕКЛА:** Двухсеменная, Свекла односторонняя - 1-65, Бордо, Красный шар - 1-73, Детройт, Египетская плоская, Кор

бая, Нигелла смесь - 0-90, Диморфотека оранжевая - 0-98, Астры (20 видов), Выюнок трехцветный, Гипсофила (2 вида), Космея смесь, Лен красный - 1-13, Бальзамин розовый, Кларкия, Маттиола, Целозия гребенчатая, Подсолнечник (2 вида), Цинния (4 вида), Нигелла розовая, Хризантема однолетняя (2 вида), Люпин однолетний, Рудbeckia (2 вида), Миллетт, Миллетт



ла Ваши семена. Правда, успела посеять только цветы и огурцы. Урожай чудесный, цветы радуют глаз! Хочу заказать у Вас и других семян. К тому же вы обещали, что каталог после 30 сентября будет расширен.

**С уважением**

**Григорьев Е.И., Адыгея.**  
Подобные письма - лучшая реклама для продукции. Каждый день почта фирмы "Марс" дополняется бланками заказов, к которым обязательно прилагаются благодарные отзывы. Пишут садоводы и огородники со всех регионов России. Для них семена от "Марса" - синоним качества и залог богатого урожая.

*«Мы заказывали у Вас семена. Они оказались прекрасными, всхожесть отличная. У меня дедуля говорит, что теперь заказывает семена только в этой фирме. Они самые надежные. Просим выслать еще.»*

*Кукушкина Е.А., Мурманская область.*

*«Уважаемые сотрудники фирмы «Марс»! Убедительно прошу Вас выслать на мой адрес прайс-лист и бланки заказа. Мне очень понравились семена, и теперь хочу сотрудничать с Вами постоянно.»*

*Заранее благодарна, Деменкова А.М., Рязанская область.*

Подобные отзывы неувидительны. Ведь агрофирма «Марс», которая работает на рынке семян уже почти шесть лет, старается создать для своих клиентов самые выгодные и удобные условия работы. Это и **гарантированное качество при приемлемых ценах, и гибкая система скидок, и конечно же возможность заказать семена по почте.**

В этом номере мы, как и обещали, продолжаем публикацию ассортимента и расценок на семена, которые предлагает ООО «Марс» российским садоводам и огородникам оптом и в розницу.

В № 46 мы продолжим рассказ о продукции агрофирмы «Марс».

# СЕМЕНА - ПОЧТОЙ

**С СЕМЕНАМИ**

**ОТ "Марс" - КОСМИЧЕСКИЕ УРОЖАИ**

**АРБУЗ:** Мелитопольский - 1-20.

**БАКЛАЖАНЫ:** Алмаз, Альбатрос - 0-98, Гелиос - 1-05, Снежный (белый), Черный красавец - 1-20.

**БОБЫ:** Черные русские - 3-00.

**БРЮКВА:** Кузуки - 0-90, Красносельская - 1-05.

**ДЫНЯ:** Алтайская, Колхозница - 1-20.

**ГОРОХ:** Альфа, Воронежский зеленый, Хавский жемчуг - 1-28, Амброзия (сахарный) - 2-48.

**КАБАЧКИ:** Белый Марроу, Горный - 1-05, Грибовский - 1-20, Аэронавт, Белоплодный, Цуккини Негритенок, Скворушка - 1-28, Зебра, Якорь - 1-35, Грибовский - 1-65, Ролик - 1-80, Цуккини Цукеша - 1-95, Овощное спагетти - 2-85.

**КАПУСТА:** Брюссельская, Грибовская, Савойская, Листовая, Амагер, Зимовка, Золотой гектар, Июньская, Подарок, Слава, Ярославна - 0-90, Точка, Белорусская, Вьюга, Лосиноостровская, Московская поздняя, Надежда, Полярная, Сибирячка, Юбилейная - 0-98, Белоснежка, Брокколи, Дауэрвайс, Кольраби (белая, зеленая, красная), Краснокочанная, Судья - 1-05, Крафт F1 - 2-25, Малахит F1 - 2-48, Цветная Сноуболл - 2-70, Трансфер F1 - 2-78, Колобок F1 - 3-45.

**КУКУРУЗА:** НАРТ 150, РОСС 209 - 1-20.

**ЛУК:** Луганский - 1-35, Батун, Маргеланский белый - 1-43, Бессоновский, Порей, Стригуновский - 1-50, Мячковский, Штутгартен Ризен - 1-65, Душистый - 1-95, Даниловский красный - 2-10, Ред Барон красный - 2-18, Каратальский однолетний - 2-25, Сибирский однолетний - 2-48, Халцедон однолетний - 2-63.

**МОРКОВЬ:** Марлинка, Рогнеда - 1-20, Лосиноостровская - 1-28, Болтекс, Витаминная, Московская зимняя, Нантская без сердцевинки, Сент-Валери, Тушон - 1-35, Королева осени, Леандр, НИИОХ - 1-43, Флаки - 1-50, Нантская, Шантенэ - 1-80, Витаминная - 1-95.

**ДРАЖЕ МОРКОВЬ** (500 драже) - Витаминная - 4-90, Московская зимняя, НИИОХ - 4-95, Без

сердцевинки, Лосиноостровская, Нантская, Королева осени - 5-10.

**ДРАЖЕ ЛУК** - Сибирский однолетний - 5-10.

**ОГУРЦЫ:** Бидретта F1, Изящный, Муромский, Электрон, Эталон - 0-90, Висконсин, Каскад, Парад - 0-98, Алтай, Заречный, Водолей, Конкурент, Кустовой, Надежный, Новосельский, Перенга F1 - 1-05, Вязниковский - 1-13, Единство, Светлячок - 1-20, Засолочный, РС-2000 - 1-50, Парижский корншон, Фаворит - 1-65, Дружина F1, Нежинский - 1-95, Голубчик F1 - 2-40, Обильный, Родничок F1 - 2-85, Шремски F1 - 3-00, Либелле F1 - 3-15, Малыш - 3-45, Журавленок F1 - 3-90, Апрельский F1 - 5-85, Отелло F1, Сантана F1 - 6-75.

**ОГУРЦЫ САМООПЫЛЯЕМЫЕ:** Фасон F1 - 3-00, Зозуля F1 - 6-98, Ивушка - 7-50, Буян F1, Мазай F1, Подмосковные вечера F1 - 9-00, Паркер F1 - 12-30.

**ПАТИССОНЫ:** Белые - 1-43.  
**ПАСТЕРНАК:** Лучший из всех - 1-35.

**ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ:** Подарок Молдовы - 0-98, Богатырь, Винни-Пух, Волжанин, Здоровье, Золотой юбилей, Капюшонка, Крепыш, Ласточка, Медаль, Нежность, Новогодшары, Тополин, Яблочко - 1-13, Виктория - 1-80.

**ПЕРЕЦ ОСТРЫЙ:** Астраханский - 1-80.

**ПЕТРУШКА:** Богатырь, Корневая, Листовая - 1-05, Кудрявая - 1-50.

**ПРЯНЫЕ ТРАВЫ:** Кервель, Кориандр, Тимьян - 0-90, Базилик зеленый, Змееголовник, Фенхель - 1-05, Базилик фиолетовый, Горчица листовая, Мелисса, Тмин - 1-20, Сельдерей листовой, Сельдерей корневой - 1-28, Цикорий - 1-35, Горчица белая - 1-80.

**РЕДИС:** Розово-красный с белым кончиком - 1-20, Саратовский - 1-28, Корунд, Красный великан, Ледяная сосулька - 1-43, Вюрцбургский, Заря, Моховский, Ранний красный, Родос, Софит - 1-50, Рубин, Французский завтрак - 1-73, Вера, Жара, Чемпион - 2-03, 18 дней - 2-18.

**РЕДЬКА:** Зимняя черная, Майская белая - 0-90, Зеленая Маргеланская - 1-13, Дайкон Саша -

1-50, Дайкон Дубинушка - 1-80.

**РЕПА:** Наманганская, Петровская - 0-90, Гейша - 1-50.

**САЛАТ:** Азарт, Московский парниковый, Новогодний, Фестивальный - 0-90, Одесский кучерявец - 0-98, Атракцион - 1-05, Лолло Росса - 1-50, Берлинский - 1-65.

**СВЕКЛА:** Двухсеменная, Свекла одностростковая - 1-65, Бордо, Красный шар - 1-73, Детройт, Египетская плоская, Кордовая - 2-03, Цилиндра - 2-78.

**ТАБАК КУРИТЕЛЬНЫЙ:** Вирджиния - 1-80, Трапезонд 362 - 3-45, Кубанец - 4-90.

**ТОМАТЫ:** Лагидный - 0-90, Поток - 0-98, Барнаульский консервный, Белый Налив, Ранний 83, Волгоградец, Волгоградский 5/95, Гном, Земляк, Корсар, Московский осенний, Патрис, Перемога, Ракета, Флорадель, Чемпион - 1-05, Алёна f1, Грот, Грушевидный, Дар Заволжья, Персей, Пикет - 1-13, Венета, Грибовский грунтовой, Демидов, Лима, Никола, Пето-86, Пэкмор, Рома, Яблонька России - 1-20, Гранд - 1-28, Геркулес, Новинка Приднестровья, Титан - 1-35, Бычье сердце, Де-Барао (Золотой, Розовый, Красный, Черный), Золотое руно, Москвич, Челнок - 1-43, Джина, Фонарик - 1-50, Агата, Новинка - 1-65, Дубок, Сибирский скороспелый - 1-80, Хурма, Фитус - 1-95, Лонг Кипер, Розовый гигант - 2-25, Балконный - 2-40.

**ТУРНЕПС:** Золотой шар, Роговский - 0-98.

**ТЫКВА:** Волжская серая - 1-13, Крупноплодная - 1-35, Стофунтовая - 2-18.

**УКРОП:** Аврора, Дальний, Кибрай, Лесгородский, Салют, Грибовский, Обильнолистственный, Сари кустовой, Супердукат - 1-13.

**ФАСОЛЬ:** Сакса - 1-80, Хавская универсальная - 2-25, Вьющаяся Блэк Джекс, Вьющаяся Херольд - 2-78.

**ФИЗАЛИС:** Земляничный - 1-65.

**ШПИНАТ:** Зимний гигант - 1-13.

**ЩАВЕЛЬ:** Бельвильский, Широколистный - 1-50.

**ЦВЕТЫ:** Василек белый, Василек Центарио смесь, Иберис белый, Мальва розовая, Нигелла голу-

бая, Нигелла смесь - 0-90, Диморфотека оранжевая - 0-98, Астры (20 видов), Выюнок трехцветный, Гипсофила (2 вида), Космея смесь, Лен красный - 1-13, Бальзамин розовый, Кларкия, Маттиола, Целозия гребенчатая, Подсолнечник (2 вида), Цинния (4 вида), Нигелла розовая, Хризантема однолетняя (2 вида), Люпин однолетний, Рудбекия (однолетняя, многолетняя) - 1-35, Эшшольция (2 вида) - 1-43, Гвоздика китайская, Горошек душистый (2 вида), Капуста декоративная, Петуния однолетняя (3 вида) - 1-50, Гвоздика турецкая двухлетняя, Лакфиоль - 1-65, Корепсис - 1-73, Нивяник многолетний - 1-80, Василек сиреневый, Гвоздика перистая, Люпин многолетний - 2-00.

**СТИМУЛЯТОР РОСТА:** Иммуноцитифит - 9-75.

(1 упаковка - 10 таблеток на 20 литров раствора.)

**МИНИМАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ - 50 руб. + почтовые расходы**

**Чем больше заказ, тем меньше почтовые расходы! (в процентном отношении)**

Заказы присылать по адресу:  
**119017, Москва, Бол. Толмачевский пер., д.3 Фирма "Марс"**

по факсам: (095) 953-30-75, 951-73-56

по электронной почте: [mars@mar-s.ru](mailto:mars@mar-s.ru)

**СИСТЕМА СКИДОК ПРИ СУММАХ БОЛЕЕ:**  
1000 руб. - 5%  
2000 руб. - 9%  
3000 руб. - 13%

Заказы свыше 2000 руб. выполняются после предоплаты почтовым переводом в размере 50% от стоимости заказа по указанному адресу, получатель: **Маршак И.И.** Эти заказы и копию квитанции об оплате высылайте только заказным письмом или по факсу.

**ПРИ ОПТОВОЙ ПРОДАЖЕ НА МЕСТЕ ПРЕДУСМОТРЕНЫ СКИДКИ ОТ 30% ДО 50% ОТ УКАЗАННЫХ ВЫШЕ ЦЕН**





## ПОСЛЕ ПРАЗДНИКА

*Не будем ханжами - это порой случается с каждым: вчера было так весело, так здорово. А сегодня головушка болит, во рту бяка, глаза не открываются. В общем, "похмелиус вульгарис". Как быть в такой ситуации, рассказывает врач Алексей АЛЕКСЕЕНКО.*

- Похмелье далеко не так безобидно. Кроме неприятных ощущений оно несет реальную угрозу для жизни. Поэтому, если чувствуете стеснение в груди, если прошибает холодный пот, сердце время от времени как бы замирает, а потом начинает колотиться так, что вот-вот, кажется, вылетит из груди, в глазах темнеет, - выпейте граммов 50 водки. Перечисленные признаки - верный сигнал сосудистого спазма.

Если у "перебравшего" слабое сердце, последствия могут быть весьма печальными.

А если "просто плохо", то проведите следующий комплекс реанимационных мероприятий. Прежде всего какое-нибудь обезболивающее: анальгин, седалгин. Хотя голова болеть перестанет. Если на лицо (и на лице) похмельная отечность - плохо работают почки. Примите что-нибудь мочегонное и пейте жидкости побольше. Только не газированные напитки, а какой-нибудь морс, квас, соки, минералку. Последняя, кстати, особенно

хороша, ибо алкоголь вымывает из организма минеральные вещества. Хорошее средство - зеленый чай. А вот по народному рецепту "выгонять похмелье паром", то есть ходить в баню, в сауну, категорически не рекомендую: алкогольное отравление и так для сердечно-сосудистой системы не полезно, а уж в сочетании с термическим ударом...

Неплохо "лечит" безалкогольное пиво. А уж если непременно хотите "поправиться" традиционно, делайте это грамотно. Возьмите кружку пива и

пейте ее медленно, растянув процесс минут на 30-40. Появятся вялость, сонливость; если есть такая возможность, прилягте поспать на час-другой. Если вздремнуть не удастся, терпите - лучше ходить вялым и сонным, чем страдать от похмелья.

Отличное средство, сходное по механизму с традиционным "алказельцером", - принять перед сном по таблетке анальгина и аспирина, залив раствором питьевой соды (пол чайной ложки на 100-150 г воды). Утром вялость хоть и будет присутствовать, но классического "свиного" похмелья удастся избежать.

Лучше, конечно, до этого не доводить и ежели пить, то меру знать. Обычно средний мужчина практически незамет-

но воспринимает 50-100 г водки. Но, к сожалению, мало кто этим ограничивается. Поэтому учтите: алкоголь, накапливаясь в организме, создает своего рода кумулятивный эффект. Проще говоря, опьянение как бы отсрочивается. Так что самый опасный собутыльник тот, кто постоянно "гонит лошадей" с прибаутками типа "между первой и второй перерывчик небольшой". С таким не заметишь, как упьешься до полного безобразия. Если хотите подольше сохранить ясную голову, пейте, не торопясь, маленькими дозами. И поменьше курите - никотин усиливает ощущение опьянения. Острые и кислые закуски (лимон, жгучий перец), наоборот, трезвят.

Записал  
Алексей ТУМАНОВ.

## БЛЕСТЯЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Как обновить оконные рамы?

Людмила ПАВЛОВА.  
г. Харабали Астраханской области.

Если краска на рамах целая, без сколов и трещин, то ее можно отполировать следующим составом: 2 столовые ложки уксуса на литровую банку мелких просеянных опилок. Опилки с уксусом тщательно перемешайте и полученной густой кашицей хорошенько протрите рамы.

Если же краска на рамах потрескалась, соскоблите ее в тех местах, где это нужно, и зашпаклюйте. Выбирая шпатель, внимательно читайте этикетку на банке: для каких поверхностей шпаклевка предназначена, под какую краску, в каких температурных режимах она "живет", долго ли сохнет.

После того как шпаклевка высохнет, заполируйте зашпаклеванные места наждачной бумагой, затем загрунтуйте и покрасьте. Хотя, если красите по старой краске, грунтовать всю раму необязательно, достаточно пройтись грунтовкой по зашпаклеванным местам.

Если же краска на рамах в таком состоянии, что, как говорится, шпаклевки не напасешься, проще ее удалить. Для этого приготовьте состав из 1,3 кг негашеной извести, 450 г поташа и воды (консистенция, как у густой сметаны). Вместо поташа можно использовать кальцинированную соду. Состав этот наносите на раму на 12-14 часов. После этого краска разрыхляется, и ее легко соскрести шпателем. Очищенную поверхность зачищаете наждачной бумагой, при необходимости шпаклюете и красите.

Чем и как режется плексиглас?

Петр СЕЛЬДЮКОВ.  
г. Советский Тюменской области.

## ЗАВИСИТ ОТ ТОЛЩИНЫ

"Плекс" толщиной не более 2-3 мм режется специальным резак. Делается он из кусочка ножовочного полотна, из надфиля. Заточите его, как показано на рисунке, и, прижав к разре-

емой поверхности линейку, процарапывайте линию. Не стремитесь прорезать с одного нажатия, лучше проведите несколько раз. Когда процарапаете примерно половину толщины, можете ломать плексиглас по линии.

А толстый плексиглас пилится обычной ножовкой по металлу, только не спешите и время от времени давайте полотну остыть.

Алексей ТУМАНОВ.

Врываясь в цифровую мир!



г. Харабали Астраханской области.

Если краска на рамах целая, без сколов и трещин, то ее можно отполировать следующим составом: 2 столовые ложки уксуса на литровую банку мелких просеянных опилок. Опилки с уксусом тщательно перемешайте и полученной густой кашицей хорошенько протрите рамы.

Если же краска на рамах потрескалась, соскоблите ее в тех местах, где она отходит, и зашпаклюйте. Выбирая шпаклевку, внимательно читайте этикетку на банке: для каких поверхностей шпаклевка предназначена, под какую краску, в каких температурных режимах она "живет", долго ли сохнет.

старой краске, грунтовать всю раму необязательно, достаточно пройти грунтовкой по зашпаклеванным местам.

Если же краска на рамах в таком состоянии, что, как говорится, шпаклевки не напасешься, проще ее удалить. Для этого приготовьте состав из 1,3 кг негашеной извести, 450 г поташа и воды (консистенция, как у густой сметаны). Вместо поташа можно использовать кальцинированную соду. Состав этот наносите на раму на 12-14 часов. После этого краска разрыхляется, и ее легко соскрести шпателем. Очищенную поверхность зачищаете наждачной бумагой, при необходимости шпаклюете и красите.

Алексей ТУМАНОВ.

## ТОЛЩИНЫ

"Плекс" толщиной не более 2-3 мм режется специальным резак. Делается он из кусочка ножовочного полотна, из надфиля. Заточите его, как показано на рисунке, и, прижав к разрезу

одного нажатия, лучше проведите несколько раз. Когда процарапаете примерно половину толщины, можете ломать плексиглас по линии.

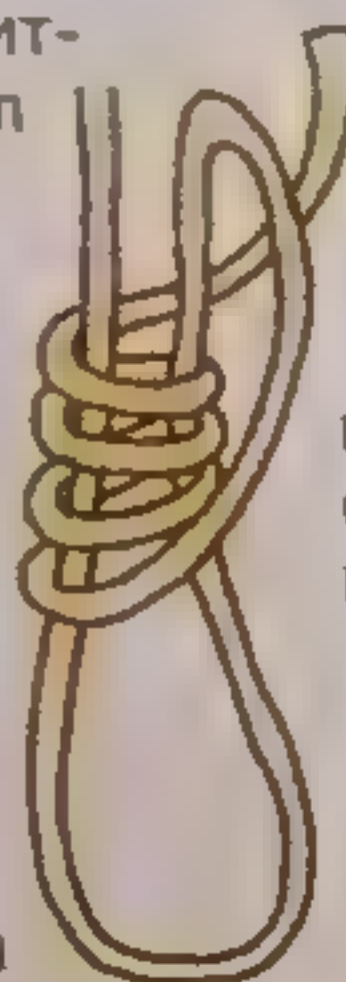
А толстый плексиглас пилится обычной ножовкой по металлу, только не спешите и время от времени давайте полотну остыть.

Алексей ТУМАНОВ.

## НЕ РАЗВЯЖЕТСЯ

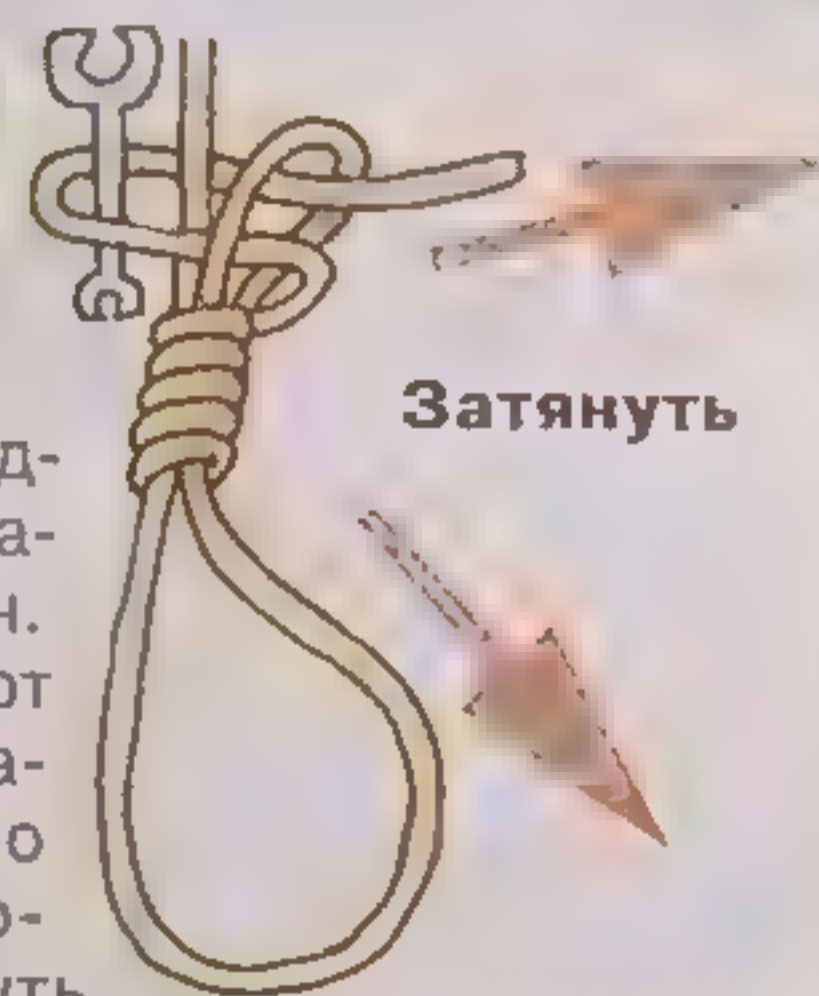


Иногда приходится завязывать узел так, чтобы и расползтись он не мог самостоятельно, но при необходимости развязывался легко, как бы его ни затягивали - например, при буксировке автомобиля. Вяжется этот узел так, как показано на рисунке. А в качестве чеки я



обычно подсовываю гаечный ключ. Узел этот самозатягивающийся, но стоит подергать и вынуть

чеку, как развязывать его становится очень легко - достаточно потянуть за кончик веревки.



Затянуть

Степан ТИЩЕНКО. Пермь.

## РОЖКИ НА ДОЩЕЧКЕ

Валялись у нас на антресолях оленьи рога - дедов трофей. И выбросить жалко, и куда деть - ума не мог приложить. А рога эти половину антресолей занимают!

И тут мне в голову идея пришла. Взял я эти рога, ножовку по металлу и отпилил отростки рогов по 7 см и по 15 см. Причем отпиливал под углом (рисунок 1). Затем просверлил в торцах отверстия. Взял доску, отполировал, покрыл темной морилкой, просверлил в шахматном порядке отвер-



Рисунок 2

стия и приделал с помощью болтов и эпоксидки куски рогов. Привинтил сзади две петли-"ушка". Получилась отличная вешалка. Более длинные куски у меня сверху, короткие - нижний ряд. Вешалка в сборе на рисунке 2.

Николай САРМАТОВ. Иркутск.



Рисунок 1



ТЕХНОСОФТ - Компьютерный центр

© Бауманская, ул. Старая Басманная, д. 25. Тел.: 261 3401. E-mail: contacts@pclife.ru  
Логотипы Intel Inside® и Pentium® являются зарегистрированными товарными знаками Intel Corporation





## СЕРГЕЙ СЕЛИН: УВАЖАЮ Я КОТЛЕТЫ



- Готовлю я крайне редко, в еде неприхотлив и любимых блюд, по сути, не имею. Разве что очень уважаю котлеты "Пикантные", которые готовит моя жена Лариса.

Для их приготовления необходимо взять по 0,5 кг свинины и говядины, 2-3 средние луковицы, яйцо, 3

больших листа белокочанной капусты, 200 г белого хлеба, 100 мл молока, панировочные сухари, 250 мл сметаны, соль и приправы по вкусу.

Мясо, капусту, лук надо порезать на куски и вместе с замоченной в молоке булкой провернуть в мясорубке. В фарш разбить яйцо, посолить, посыпать приправами, перемешать. Слепить котлеты и обжарить в сухарях в подсолнечном масле на разогретой сковороде. Потом котлеты выложите в кастрюлю, залейте сметаной и тушите. Через 15-20 минут после закипания котлеты готовы.

## МАРИНА ХЛЕБНИКОВА: БОРЬБА С ГОЛОДОМ



- Я никогда не соблюдала никаких диет, люблю чипсы, жареную курочку... Благо на эстраде сжигаются все калории. Но если я чувствую, что лишние граммы грозят перерасти в лишние сантиметры, то сразу стараюсь сгонять вес, обертывая тело тонкой пищевой пленкой и активно занимаясь на тренажерах. Стараюсь есть только низкокалорийные блюда. Категорически отказываюсь от еды после шести часов вечера. Но,

признаюсь, иногда, особенно когда засидишься далеко за полночь, одолевает чувство голода. Чтобы не мучиться и не думать только о еде, я позволяю себе съесть что-нибудь из овощей, например огурчик, помидорчик или морковку. Чувство голода исчезает. А калорий никаких.

## МАРИНА ОТМЕНА: БАКЛАЖАНЫ С ГРУЗИНСКИХ ХОЛМОВ

- Очень люблю восточные блюда. Могу поделиться рецептом баклажанов "На холмах Грузии". Вам понадобится 8 баклажанов, стакан очищенных грецких орехов, 30-50 г сливочного масла, 3-4 веточки кинзы, стручковый перец, 5-6 зубчиков чеснока, стакан гранатового сока (можно винный уксус), соль по вкусу.

Неочищенные мытые баклажаны нарежьте вдоль на ломтики толщиной 1-2 сантиметра, посолите, обжарьте на сливочном масле на разогретой сковороде до образования корочки.

Для приготовления соуса грецкие орехи истолките вместе с чесноком и солью. Добавьте сюда же измельченные стручковый

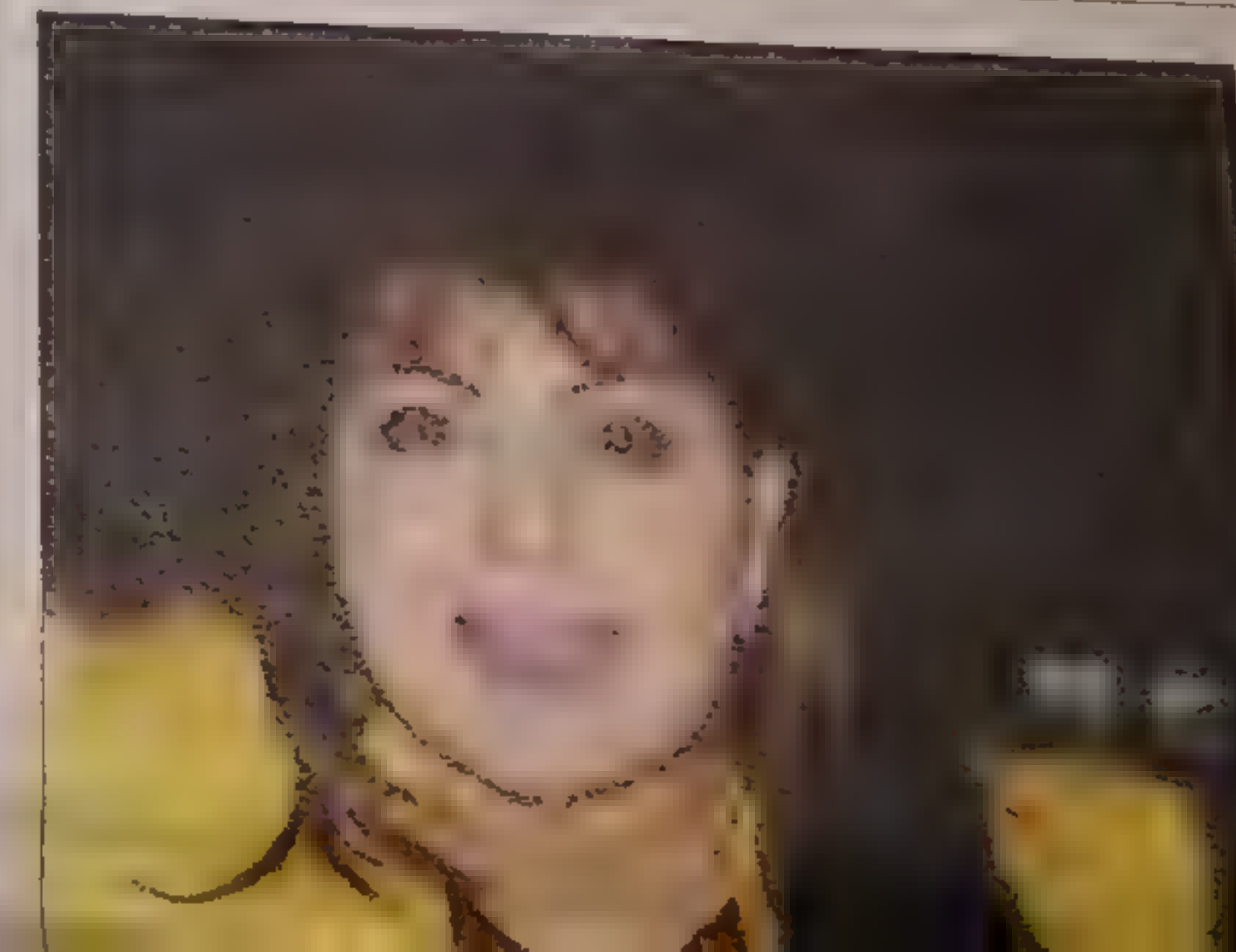
## СЕМЕНАД ДОСЫНДАНЕ ПРАВДИВАЯ АДЖИКА



- В последнее время у нас стали необычайно популярны восточные острые блюда, в частности аджика. Но готовить ее умеют не все. Рассказываю два довольно простых рецепта.

Аджика грузинская: по 1 кг острого красного перца, болгарского перца, стакан чеснока. Все смолоть на мясорубке и - в банки.

Теперь аджика острая: 3 кг помидоров, 12 штук болгарского перца, 6 штук острого перца, 500 г чеснока. Смолоть все на мясорубке, посолить по вкусу и на двое суток оставить в тепле, чтобы настоялось. Разложите в банки и вынесите на холод.

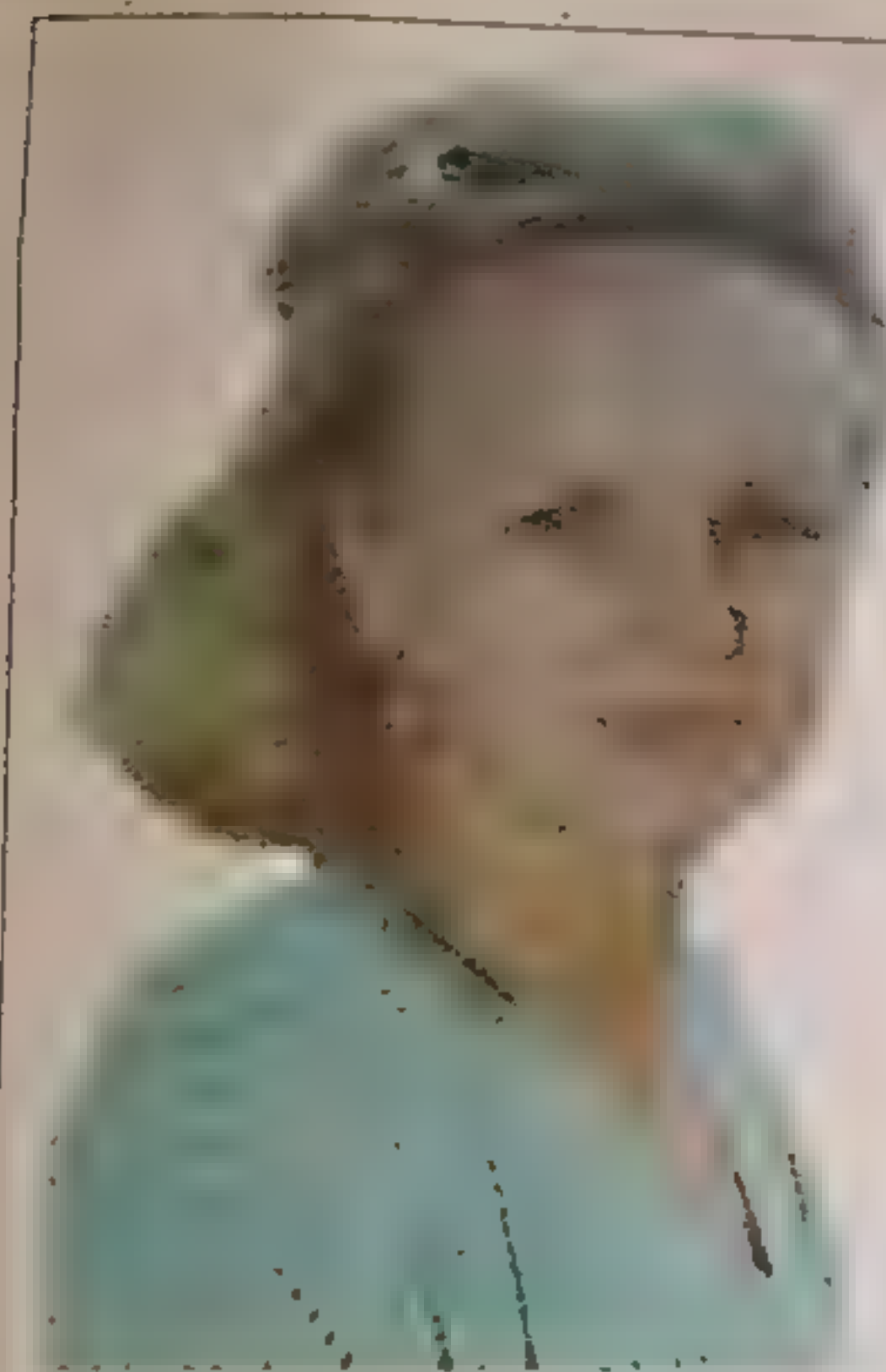






признаюсь, иногда, особенно когда засидишься далеко за полночь, одолевает чувство голода. Чтобы не мучиться и не овощей, например огурчик, помидорчик или морковку. Чувство голода исчезает. А калорий никаких.

тонкой пищевой пленкой и активно занимаясь на тренажерах. Стараюсь есть только низкокалорийные блюда. Категорически отказываюсь от еды после шести часов вечера. Но,



## СВЕТЛАНА ЛАЗАРЕВА: А Я ИХ МОРКОВКОЙ...

- Ситуация избитая: вы дома в бигуди, а к вам рвутся гости. Накрывать стол не обязательно, но что-то накидать на него было бы неплохо. В этом случае приготовьте бутерброды с морковью и чесноком.

Берете 2 моркови, 10 г сли-

## СТРУЖИНСКИХ ХОЛМОВ

- Очень люблю восточные блюда. Могу поделиться рецептом баклажанов "На холмах Грузии". Вам понадобится 8 баклажанов, стакан очищенных грецких орехов, 30-50 г сливочного масла, 3-4 веточки кинзы, стручковый перец, 5-6 зубчиков чеснока, стакан гранатового сока (можно винный уксус), соль по вкусу.

Неочищенные мытые баклажаны нарежьте вдоль на ломтики толщиной 1-2 сантиметра, посолите, обжарьте на сливочном масле на разогретой сковороде до образования корочки.

Для приготовления соуса грецкие орехи истолките вместе с чесноком и солью. Добавьте сюда же измельченные стручковый перец и кинзу. Влейте гранатовый сок. Перемешайте. По желанию соус можно разбавить холодной кипяченой водой. Баклажаны выложите на блюдо, залейте соусом. Подавать их к столу следует непременно горячими.



вочного масла, 2 дольки чеснока, крутое яйцо, майонез. Морковь отвариваете в соленой воде, очищаете и натираете на средней овощной терке. Немного обжариваете в масле (можно и не обжаривать). Добавляете мелко нарезанный чеснок, майонез и все перемешиваете. На намазанные сливочным маслом ломтики белого хлеба кладете морковную массу и украшаете яйцом.

## НАВЕРИТЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ВИТАМИННЫЕ БОРЩИКИ

- Экзотическим блюдам я предпочитаю простую и здоровую пищу. Вот один из моих фирменных рецептов. Он простой, потому что состоит из самых обычных продуктов.

Сначала я отдельно варю свеклу, потом тру на терке и добавляю в воду с картошкой, нарезанной кубиками. Пока эти овощи варятся, крошу морковь, капусту, лук, ничего не обжаривая. Все соединяю и, посолив по вкусу, варю до готовности. Получается такой витаминный вегетарианский борщик, подавать который следует со сметанкой и свежей зеленью.



## СТАНИСЛАВ САДАЛЬСКИЙ: ЛУКОВОЕ СЧАСТЬЕ

- Вот все говорят: "Горе луковое", а я с формулировкой не совсем согласен, потому что знаю, что такое "Луковое счастье". Это такой обалденно вкусный, причем довольно быстрый в приготовлении, суп.

Для него необходимо взять 150 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, столовую ложку муки, 50 г швейцарского сыра, пол-литра воды, пучок зеленого лука, 100 г гренок из белого хлеба, соль и перец по вкусу.

Обжарьте на сливочном масле нарезанный репчатый лук до золотистого цвета, добавьте муку и, помешивая, держите на огне, пока масса не станет коричневой. Выложите ее в кастрюлю, залейте холодной водой, закройте крышкой и варите суп 10 минут. Готовый суп разлейте в тарелки, положите гренки, тертый сыр и измельченный зеленый лук.



Гостей принимала  
Татьяна ЛАРИНА



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Записка от врача провизору. 7. Формовка женской головы. 8. Договор на наем футболиста. 9. "Хвост" важной персоны. 10. Часть слова. 14. Литературный отец Щелкунчика. 15. Возлюбленная Гамлета. 17. Осколок окружности. 18. "Ворона" дама. 19. Гагарин в детстве. 22. Вид искусства. 26. День этого цветка французы празднуют в первое воскресенье мая. 27. Плохо думать о ближних - ..., но едва ли ошибка. 28. Маленький ребенок (разговорное). 29. Это разновидность невроза, по мнению Дона Херолда. 30. Растительный покров дна водоема.

**По вертикали.** 1. Водный поток в естественном русле. 2. Устройство для выжимания белья и космонавтов. 3. Изложение содержания чего-нибудь. 4. Поступок на три буквы. 5. Ткань для вышивания по клеткам. 6. Изнурительные последствия еды всухомятку. 7. Устоявшийся порядок. 9. Костюм для прогулок по Луне. 11. Потакание. 12. Забойный лифт. 13. Подросший друг Винни Пуха. 16. Связующее звено между самолетом и землей. 18. "Прикольное" женское украшение. 20. Поилка для букета. 21. Летательный аппарат барона Мюнхгаузена. 23. Ликвидатор блюд. 24. Авиценна считал, что этот самоцвет оберегает непорочность дев. 25. Французский писатель по имени Жюль.

29. Сельхозпредприятие времен борьбы за социализм. 30. Птица, влияющая на численность населения.

**По вертикали.** 1. Водка, которой надираются гейши и самураи. 2. Российский миллиард. 3. Она была первой, с кем Адам изменил Еве, если

верить Дарвину. 4. Одушевленный результат божественной резьбы по кости. 5. Интурист, укушенный раком за руку. 6. Если бы не это насекомое, то А.С. Пушкин, возможно, больше любил бы лето. 7. Шуточная пьеска. 9. Мужичок для слепленной бабы. 11. "Закуска" для кобылы. 12. "Либиновый" австрийский психолог. 13. Любимая татуировка моряка. 16. Хоккей с мячом верхом на лошадях. 18. Популярный в прошлом "высокогорный" портвейн. 20. Композитор, заставивший петь Фавста. 21. Невосполнимая потеря Л. Бетховена. 23. Шуба двусторонней пошитости. 24. Нимб - с точки зрения экстрасенса. 25. Что обычно накладывают при переломе?

## ДЛЯ МУЖЧИН

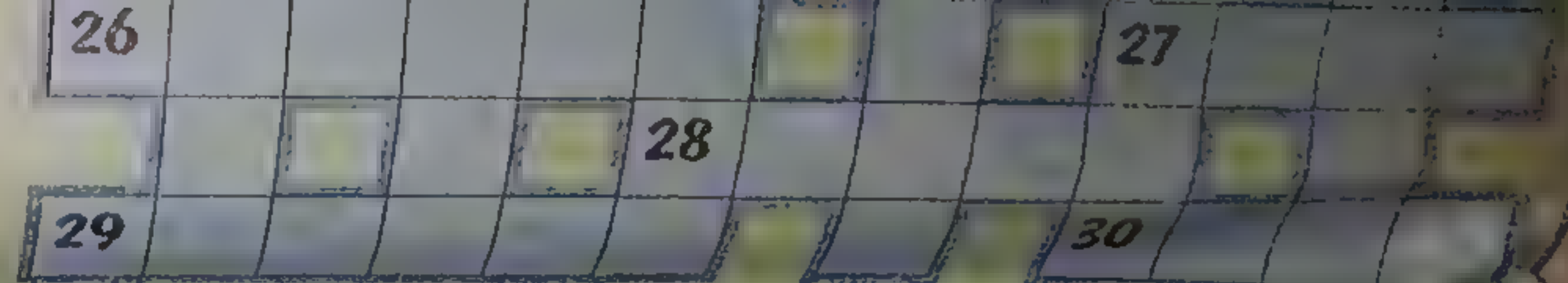
**По горизонтали.** 1. Горнолыжная дисциплина, в которой главное - не "получить от ворот поворот". 7. Запечный вокалист. 8. Кто скрывается от врагов, спрятав голову среди колючек морского ежа? 9. "Зал ожидания" для товаров. 10. Устройство для головотяпства. 14. И Родари, и Версаче. 15. Основательно початая свечка. 17. То, чем не шит опытный человек. 18. "Ползущая" лента на заводе. 19. Визальное место для ожидающих. 22. Завод для похмелья. 26. Хлебобулочное изделие с дыркой. 27. Вечерний прием пищи. 28. Рогатый бородатый скалолаз.





22. Самое удобное место для ожидающих. 23. Шуба двусторонней пошитости. 24. Нимб - с точки зрения экстрасенса. 25. Что обычно накладывают при переломе?

уста. 21. Невосполнимая потеря Л. Бетховена. 22. Самое удобное место для ожидающих. 23. Шуба двусторонней пошитости. 24. Нимб - с точки зрения экстрасенса. 25. Что обычно накладывают при переломе?



#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали.

3. Головоломка Рубика. 6. Струя жидкости или газа, бьющая вверх под давлением. 7. Самый большой духовой музыкальный инструмент. 8. Его обязательно нужно знать при покупке одежды и обуви. 9. Письменная принадлежность. 12. Качели для Маугли. 15. Успех, достойный памятной арки. 16. Какая птица способна высунуть свой липкий язык на десять сантиметров? 17. Турецкая столица. 18. Житейские координаты.

По вертикали. 1. Он сделал помидора синьором. 2. Самый главный разбойник. 3. "Вкусен и скор" (рекламное). 4. У него денег столько, что куры их не клюют. 5. Запряженный трамвай. 10. Моллюск-тихоход. 11. Деталь велосипедного колеса. 12. Небольшое гребное судно. 13. Театральный игрок. 14. Вся наша планета в одной книжке.

нег столько, что куры их не клюют. 5. Запряженный трамвай. 10. Моллюск-тихоход. 11. Деталь велосипедного колеса. 12. Небольшое гребное судно. 13. Театральный игрок. 14. Вся наша планета в одной книжке.

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ**  
**(095) 915-44-51**

**КРАСНОДАР И КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ**  
**(8612) 35-05-02**

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Директор по развитию Валентин УПОЛОВНИКОВ.  
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.  
Обозреватели Таисия ЛЕБЕДЕВА, Алексей ТУМАНОВ.  
Компьютерная верстка Ирины БУРСКОЙ.  
Билд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА,  
Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ, ИТАР-ТАСС.  
Издатель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком К, печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Газета "Друг дома" выходит с сентября 1994 г. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнездииковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd>. Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-75-51. Отпечатано в "ОГФ Нижний Новгород". Тираж 184800 экз. Заказ № 44

Цена свободная.

Сдано в печать по графику 13.11.2002 г. в 19.00.

Подписано в печать 13.11.2002 г. в 17.00

#### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 43

##### ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Зодиак. 5. Рапс. 8. Фан. 10. Узелок. 11. Судьба. 13. Атлантида. 17. Афины. 18. Осьминог. 19. Брюхо. 20. "Блеф". 23. Бра. 24. Нитка. 28. Основа. 29. Целибат. 31. Наперник. 32. Гамма.

По вертикали. 1. Звук. 2. Дженгльмен. 3. Аномалия. 4. Пас. 6. Альт. 7. Стан. 9. Нужда. 12. Отбор. 14. Афера. 15. Сноха. 16. Колба. 19. Браслет. 21. Фимиам. 22. Экран. 25. Донна. 26. Маска. 27. Пена. 30. Тау.

Анонс. 25. Каноэ. 26. Катар. 27. Зубы. 30. Аул.

##### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Ткач. 4. Арка. 6. Буян. 7. Атос. 10. Филе. 11. Лампочка. 12. Свет. 15. Скарб. 19. Учебник. 20. Навес. 21. Яблоко.

По вертикали. 1. Трал. 2. Атом. 3. Чукча. 4. Анфас. 5. Колье. 8. Танк. 9. Спор. 13. Веник. 14. Такт. 15. Сани. 16. Авва. 17. Буся. 18. Перл.

##### ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Борьба. 5. Сбор. 8. Гоп. 10. Бикила. 11. Тамбур. 13. Ярмольник. 17. Жокей. 18. Песенник. 19. Федор. 20. Цвет. 23. Жар. 24. Ньюанс. 28. Путана. 29. Мужчина. 31. Сутолока. 32. Рытва.

По вертикали. 1. Буба. 2. Рекордсмен. 3. Болтовня. 4. Рот. 6. Бобр. 7. Рурк. 9. Париж. 12. "Бьюик". 14. Ковер. 15. Белок. 16. Спица. 19. Фамусов. 21. Тютчев. 22.



Рисунок Игоря ВАРЧЕНКО.



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДОЙ ДЕНЬ

№4/280  
2003

Март

ПЕРВЫЙ  
ДРУГ ДОМА



## С ЛОЖКОЙ И ПОПАТОМ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 3 за оригинальные рецепты получает приз **Надежда Павловна ВОРОЖЦОВА** из Ижевска. Вместе с ней разделит радость победы и **Андрей Васильевич КОСТИН** из Омска, предложивший конструкцию удобной лопаты для уборки снега.

**Поздравляем победителей!**

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать человек.



ПИРОГИ НАСЫЩАЮТ,  
А ЦВЕТЫ УКРАШАЮТ



# ПИРОГКИ НАСЫЩАЮТ, А ЦВЕТЫ - УКРАШАЮТ

**Оформление стола - особое искусство. Как бы хорошо ни был сервирован стол, праздничную завершенность ему придадут только цветы.**

К букетам и композициям для обеденного стола предъявляются особые требования. Например, в них нельзя использовать цветы с сильным запахом. Кому-то из гостей это может не понравиться. Цветы и листья используемых растений должны быть идеально чистыми. Для придания блеска листьям можно применять специальные аэрозоли, имеющиеся в продаже в цветочных магазинах. Не допускайте, чтобы на стол сыпались лепестки, листья или пыльца. Если же вы не можете отказаться от какого-то цветка со сбрасывающими пылью тычинками, то попросту удалите их.

Оформление стола для по-

вседневной жизни и праздничное имеют существенное различие. Пышная, торжественная аранжировка хороша в гостиной, а на кухне или в столовой лучше будет смотреться композиция из плодов и овощей, красиво украшенные "косы" из лука или чеснока. И конечно, повседневные композиции выглядят более скромно, чем праздничные.

Обдумывая каждую композицию, старайтесь увязывать ее с временами года. Летом лучше использовать живой материал, зимой - живой или искусственный. Подбирая к столу вазу, учитывайте его форму. К овальному столу больше подойдет овальная ваза, к круглому - круг-

лая. Вы можете составить свою композицию в салатнице, конфетнице, маленькой чашечке, бокале, рюмке. В качестве вазы можно использовать даже тыкву или арбуз, предварительно вынув сердцевину и заменив ее мхом-сфагнумом, губкой или оазисом для живых цветов.

В зимнее время приятно увидеть на столе не только засушенные цветы, но и зеленую композицию в виде миниатюрного садика из черенков комнатных растений.

Можно также поставить пророщенные в воде на тарелках или в плоской вазочке зерна пшеницы, ржи, овса либо срезанные с корнеплодов верхушки моркови, петрушки, свеклы, зелень лука и чеснока.

В конце зимы - начале весны вы можете украсить стол распустившимися веточками березы, ольхи, тополя, а также раннецветущих кустарников - таких, как спирея, форзиция, миндаль.

Повседневные композиции не должны быть назойливыми. Важна не только правильная расстановка цветов, но и грамотно подобранный цвет, почти незаметно воздействующий на наше настроение. Красный цвет действует возбуждающе. Меньше всего эмоций вызывает белый цвет. Если вы хотите оживить помещение или поднять себе настроение, то лучше для этого подойдут веселые, яркие расцветки нарциссов, форзиции, одуванчиков, календулы. Желтый цвет, как правило, хорошо выглядит в любой ситуации. Он излучает тепло и располагает к доверию.

Свою композицию вы можете дополнить фигурками из керамики, металла, дерева. Помните, однако, что неразумное использование материалов и слишком большое количество украшений неизбежно приведут к нарушению и утрате гармонии.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждого выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 17 февраля 2003 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 6 за прошлый год в счастливую дюжину попали Екатерина Сергеевна АНТОНОВА из г. Новокузнецк Кемеровской области, Ольга Анатольевна БЛОХА из г. Бугуруслан Оренбургской области, Сталина Яковлевна ЕЛЬШИНА из г. Майкоп, Адыгея, Валентина Ивановна ЖУРАВЛЕВА из г. Краснотурьинск Свердловской области, Наталья Витальевна ИВАНОВА из г. Тольятти Самарской области, Ольга Васильевна КОРЧУКОВА из г. Балаково Саратовской области, Татьяна Юрьевна КУЧНОВА из г. Новочеркасск Ростовской области, Наталья Павловна МАКЛАКОВА из пос. Никель Мурманской области, Ольга Владимировна МОРОЗОВА из с. Братовщина Московской области, Татьяна Павловна НИКОЛАЕВА из г. Бердск Новосибирской области, Людмила Александровна ФАЙЗУЛЛИНА из г. Сибай, Башкирия, и Лариса Евгеньевна ЯКОВЛЕВА из г. Сясьстрой Ленинградской области.

**Поздравляем победителей!**

"Друг дома" № 4

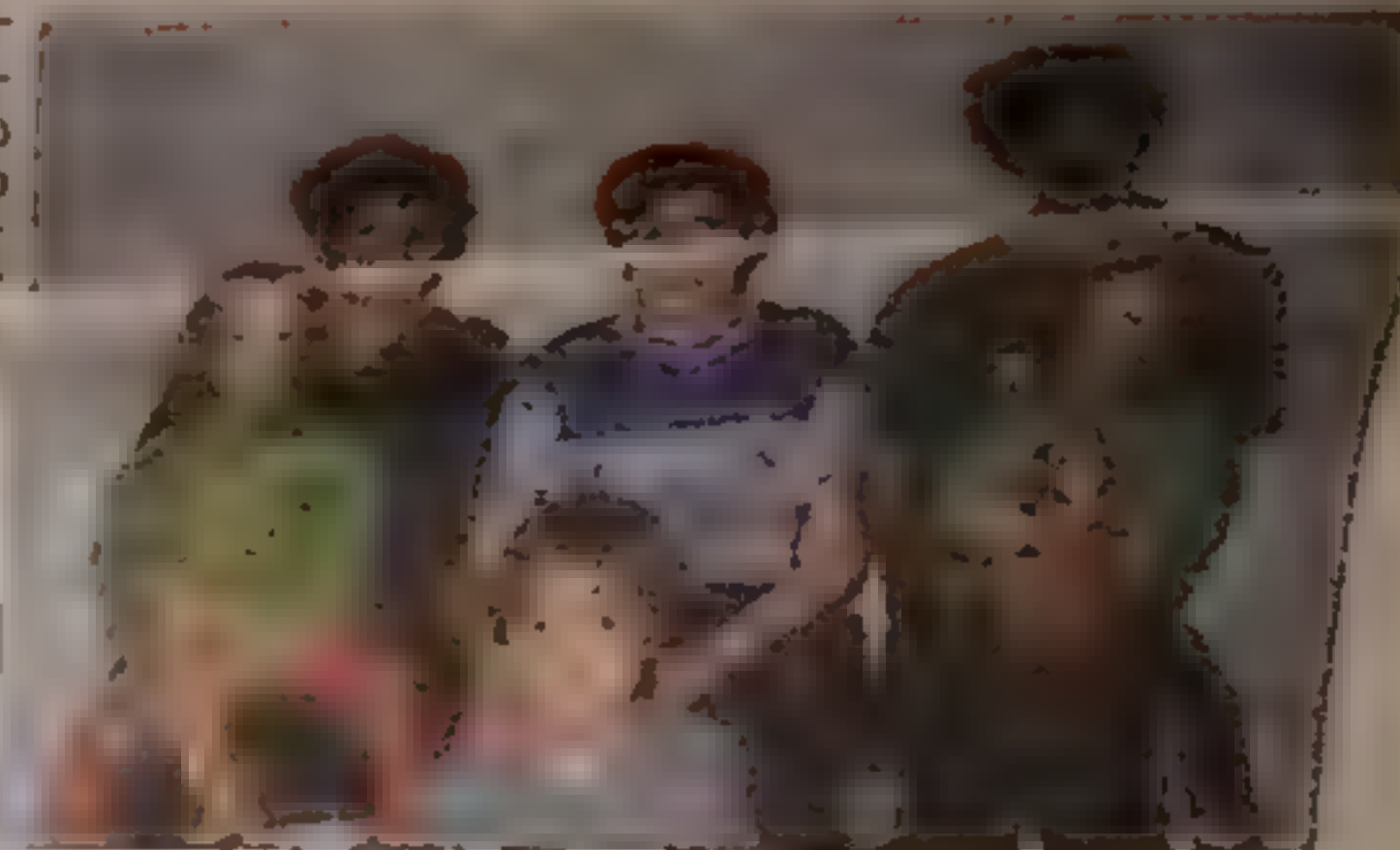
Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю регулярно; от случая к случаю; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 17.02.2003 г.



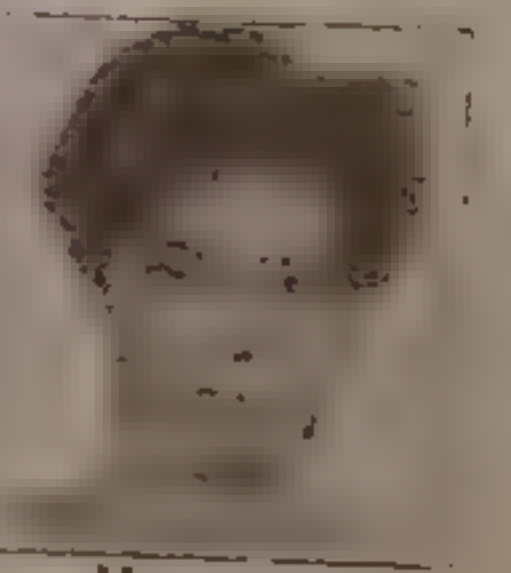
**Валентина Ивановна ЖУРАВЛЕВА**  
с мужем и внуками



**Ольга БЛОХА**



**Татьяна КУЧНОВА**



**Наталья МАКЛАКОВА**



**Ольга Васильевна КОРЧУКОВА**

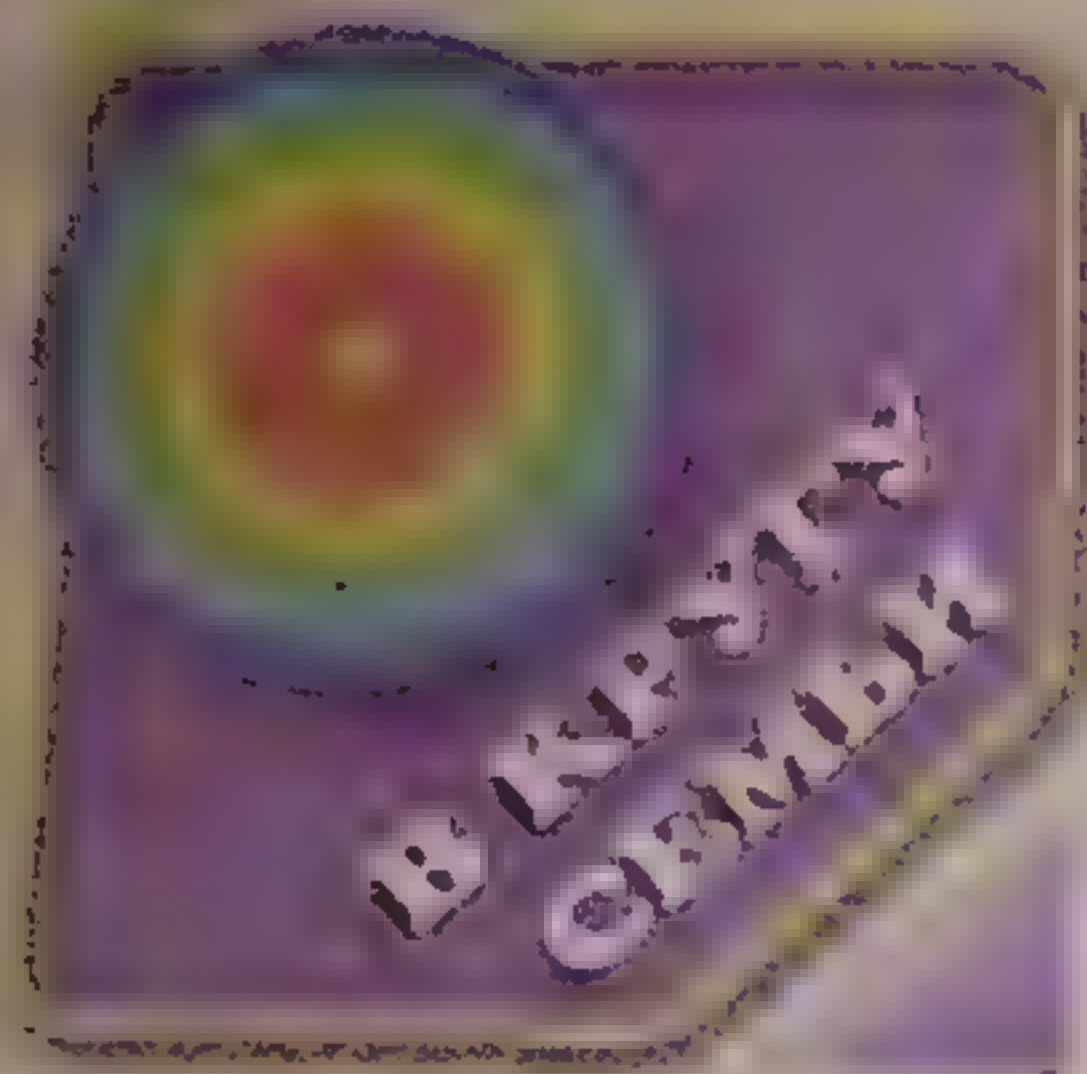


**Наталья ИВАНОВА**



**Катя АНТОНОВА с мамой**





*"Хорошо, когда с детьми занимаются", - услышала я недавно от воспитателя детского садика. Причем садика очень хорошего, в котором есть и психолог, и логопед, и преподаватели различных предметов. Но одно дело - занятия в группе, и совсем другое - дома, с мамой. Поэтому хочу предложить вам изготовить развивающую игру, которая пользуется успехом у моих детей.*



## И НА ЧТО ЭТО ПОХОЖЕ?

для детской фантазии! Если понадобятся прямые линии (лапы животных, руки и ноги людей и др.), используйте спички.

После занятия пусть ребенок сам убирает мозаику, находя по "адресу" на ящичке "домик" каждой фигурки, - еще одна игра.

Используя мозаику, можно учить ребенка делить фигуры по признаку: цвету, форме, величине (в популярной программе по математике Петерсон для начальных классов много таких заданий). На рис-

## ПО НЕБУ ЛЕТИТ ФИОЛЕТОВЫЙ КОНЬ

*Наверное, все родители обращали внимание на то, что каждый ребенок рисует по-своему. Одни изображают едущие машинки, бегущих собак, другие - замысловатые цветы, а третьи - и вовсе сказочных принцесс. Также неоднозначна и цветовая гамма детских рисунков. Однако психологи утверждают, что, внимательно рассмотрев живописные шедевры собственного чада, можно узнать о нем много нового.*

Дело в том, что фигуры и предметы, наиболее часто изображаемые малышом, с большой долей вероятности свидетельствуют о том, как он воспринимает окружающий мир, что для него более важно: его эмоции, желание все проверить самому или принять на веру взрослые объяснения.

Если все предметы на рисунке движутся (птицы летят, машины едут, лошади бегут), то такие дети стремятся узнать что-то новое. Им постоянно требуются новые знания, новые впечатления. Более того, для них характерно не столько принимать на веру, что им объясняют, сколько потрогать, увидеть или услышать все самому.

Если рисунок статичен, более того - напоминает схему, чертеж или план, то его автор обладает хорошей интуицией. Такие люди - сво-

Синий цвет символизирует спокойствие, показывает умение сопереживать, а также чуткость и ранимость. Зеленый цвет выражает упорство, целеустремленность. Как правило, его используют дети с достаточно высокой самооценкой; довольные своим положением как в семье, так и среди сверстников. Красный - стремление к успеху, лидерству, выражение жизненной силы, энергии. Желтый выражает раскованность, надежду на позитивные изменения. Серый цвет, как правило, предпочитают одиночки, остро ощущающие свою не востребо- ванность, невовлеченность во что-либо. Фиолетовый присущ детям, восхищающимся другими, склонными к мистике, обладающим богатой фантазией.

А вот дети, испытывающие физический дискомфорт, чи-





Шесть спичечных коробков положите в ряд на листе картона, плотно прижав один коробок к другому длинной стороной, и обведите. Вырежьте размеченную полоску картона и еще одну такую же. Густым клеем ПВА склейте коробки между собой, а сверху и снизу укрепите конструкцию картонными полосками. Получился пенал с шестью выдвижными ящичками. Оклейте его для красоты и прочности цветной бумагой или самоклеющейся пленкой и займитесь содержимым.

В каждом ящичке пенала будут лежать 10 одинаковых по цвету и форме геометрических фигур: круг, круг меньшего диаметра, овал, квадрат, прямоугольник и треугольник. Вырежьте их из цветного картона, окрашенного с двух сторон (если такого не найдется, склейте каждую фигурку из двух одинаковых). Цвет выбирается произвольно. На ящички наклейте "адреса" - такие же фигурки, какие лежат внутри.

У вас в руках прекрасный методический материал, который может пригодиться для развивающих занятий с детьми от трех до десяти лет. Вот несколько советов по его использованию.

Самым младшим нужно еще выучить названия геометрических фигур. С этой целью предлагаю игру "На что это похоже?" Пусть ребенок придумает, на какие знакомые ему предметы похожа та или иная геометрическая фигура (круг похож на мяч, солнце, тарелку, циферблат часов; прямоугольник - на городской дом, крышку стола, книгу; овал - на огурец, и так далее). Можно и наоборот - находить в предметах знакомые фигуры.

Покажите ребенку, какие простейшие узоры можно сложить из фигур одного вида: из кругов - снеговика, из треугольников - елочку, и так далее. Когда этот урок будет усвоен, переходите к узорам, состоящим из разных фигур, постепенно увеличивая их количество. Это обширное поле

еще одна игра.

Используя мозаику, можно учить ребенка делить фигуры по признаку: цвету, форме, величине (в популярной программе по математике Петерсон для начальных классов много таких заданий). На листе

бумаги нарисуйте два домика. Попросите ребенка поселить в одном домике красные фигуры, а в другом - зеленые или в одном - квадраты, в другом - треугольники; в одном - маленькие круги, а в другом - большие. Нарисованные домики можно заменить коробочками или тарелками, менять их количество.

Детей постарше можно учить располагать узор внутри геометрических фигур. Для этого нужно вырезать из цветной бумаги или картона фон - желаемую фигуру. Обойграть задание можно по-разному. Например, представить, что квадрат - коврик для кошки, который надо украсить. Между делом ребенок усвоит такие важные понятия, как центр, углы и стороны. Осваивая размещение узора в полосе, сделайте симпатичные закладки для книг. Сначала выложите узор из материала мозаики, потом вырежьте необходимые детали из цветной бумаги и склейте закладку по образцу.

Самая сложная для заполнения узором фигура - круг. Чтобы немного упростить задачу, можно разбить круг-фон на сектора или приклеить в центр круг меньшего диаметра.

Используйте мозаику в качестве счетного материала.

Когда ребенок войдет во вкус этой игры, рекомендую сделать еще один пенал с фигурами меньшего размера (большой круг замените ромбом). Количество вариантов узоров значительно увеличится.

Наталья РАЗЛУЦКАЯ.

более того, для них характерно не столько принимать на веру, что им объясняют, сколько потрогать, увидеть или услышать все самому.

Если рисунок статичен, более того - напоминает схему, чертеж или план, то его автор обладает хорошей интуицией. Такие люди - своеобразные мечтатели, живущие по своим, только им понятным законам. Как правило, таким детям весьма тяжело общаться в коллективе.

Если ребенок изображает литературных героев, персонажей мультфильмов, сказочные или вымышленные образы, то такие дети живут в первую очередь своими эмоциями. Они как бы скрываются от окружающего в свой придуманный мир, доступ в который для других закрыт. Дети, изображающие горы, солнце, море, бурю, дождь, - стопроцентные реалисты. Причем чем выше горы или ярче солнце, тем реалистичнее ребенок смотрит на вещи.

А вот если на рисунке есть люди, животные и все это на фоне пейзажа, то можно с уверенностью сказать, что ребенок в первую очередь ориентирован на собственную субъективную оценку. Причем чем более замысловаты цветы, орнаменты на одежде, архитектура домов, тем большее значение для него имеют его собственные эмоции.

Дети, которые на рисунке не могут создать единую композицию, а рисуют отдельные разрозненные и на первый взгляд не связанные предметы, представляют мир таким, как его объясняют взрослые. Главное - чтобы все было четко и ясно определено.

Но помимо изображений о многом можно судить, глядя на цветовую гамму рисунка.

читают одиночки, остро ощущающие свою неволе, невовлеченность во что-либо. Фиолетовый присущ детям, восхищающимся другими, склонными к мистике, обладающим богатой фантазией.

А вот дети, испытывающие физический дискомфорт, часто болеющие, обязательно отдадут предпочтение коричневому цвету. Также он присущ малышам, которые остро нуждаются в жизненной опоре. Черный цвет в рисунках выражает протест против существующего положения вещей, склонность к безрассудным и даже опрометчивым действиям.

Однако не менее важен и отказ от использования какого-либо цвета или использование его на второстепенном, дальнем плане. Например, игнорирование синей гаммы можно расценить как желание освободиться от эмоциональной зависимости, стремление "разорвать" пути. Отказ от зеленого говорит о невозможности самоутвердиться, желании избавиться от каких-то ограничений. Отсутствие красного означает потребность в защите от каких-то внешних факторов. Причем это может быть и чья-то агрессия, направленная на ребенка, а может быть просто ряд обстоятельств, приносящих ребенку дискомфорт.

Отсутствие желтого можно истолковать как испытываемое ребенком разочарование, боязнь несбыточных надежд, склонность к одиночеству, способному защитить от разочарований.

А вот отсутствие серого цвета свидетельствует о наличии у ребенка коллективистских устремлений, чувства ответственности, долга.

Эля ПРОКОФЬЕВА,  
психолог.

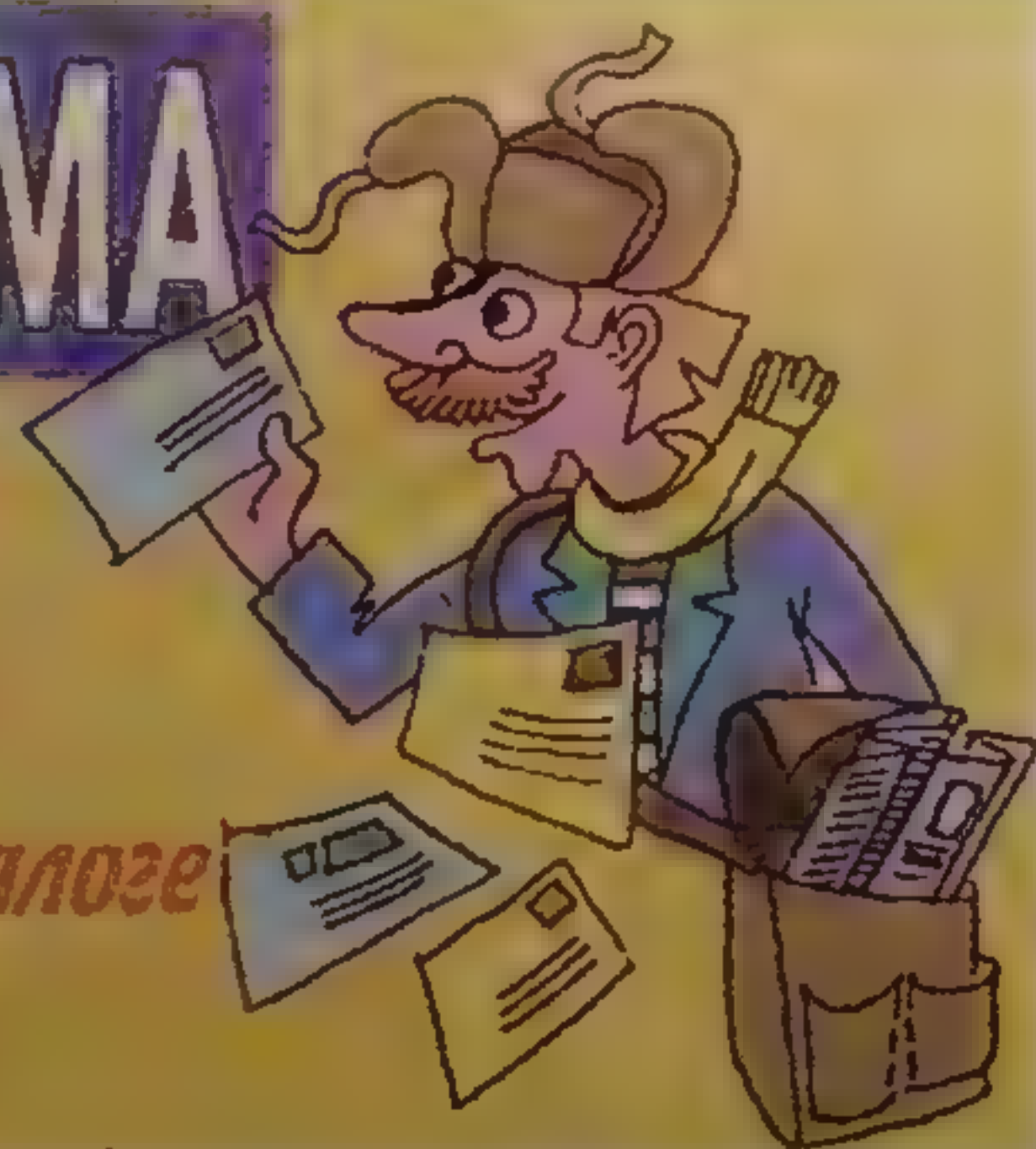
**ДРУГ ДОМА**

Наш подписной

индекс - 34199

в Объединенном каталоге

"Почта России"





# ДРУГ ДОМА

- Я всегда хотела иметь мужа, за которым как за каменной стеной, - рассказывает Наталья. - Иван показался мне именно таким: косая сажень в плечах, громкий голос, сильные руки. Когда шла рядом с ним по улице, то просто ловила восхищенные взгляды проходящих мимо женщин. "Да, - говорила я себе, - мне действительно повезло!"

Иван, безусловно, обладал изрядной долей агрессии, которая проявлялась даже в мелочах: он ругался на проезжающий мимо транспорт (его случайно обдали грязью), на собаку, которая залаяла ему вслед ("расплодился тут, вот сейчас подойду..."), на соседа, который включал громкую музыку ("сейчас пойду и набью ему морду"), на сослуживцев ("эх, мне бы автомат"). При этом лицо его менялось до неузнаваемости, становилось жестким и злым, под рубашкой перекачивались мышцы, и я верила, что убил бы, расстрелял, сделал что-то еще, в общем, чисто по-мужски вполне одолел бы врага. Принимала его агрессию за силу и отвагу и по наивности думала: "Ну вот, есть защитник, теперь если что..."

А потом произошел один случай. Соседи напротив нас затеяли ремонт. Понавезли кирпичей и сложили у стенок между своей и нашей квартирой, причем ближе к нашей. И получилось так, что они практически нас замуровали, нашу входную дверь невозможно было открыть. Естественно, что я рассказала об этом Ивану. И что же он сделал? Он начал бегать по кухне,

**Не секрет, что очень многие женщины принимают мужскую агрессию за источник некой внутренней силы - дескать, ну и хорошо, что мужик не мямля и не тихоня, зато защитит и спасет если что. Так ли это на самом деле?**

## СИЛА ИЛИ СЛАБОСТЬ?

говорить, что им надо "голову свернуть", "в морду дать" и "объяснить так, чтобы надолго запомнили". А я все жду, когда же он начнет воплощать свои идеи в жизнь - ну не голову свернуть, так хотя бы поговорить с соседями. А Ваня покричал-покричал и сел чай пить. Я ему: "Ты бы поговорил с соседями, а то мы из квартиры не выйдем завтра утром". А он: "Да что с ними говорить, бесполезно..." Так и села... Пришлось самой идти, разговаривать, объяснять, просить. Говорили в коридоре и весьма на повышенных тонах, но все-таки договорились. Возвращаюсь в квартиру и слышу от Ивана: "Так хотелось выйти и объяснить им как следует..." Тут уж я не выдержала: "А чего ж не вышел?" А он мне: "А я стоял за дверью и ждал твоей команды..." Ну что тут скажешь?! Сложно было мне признаваться самой себе, что мой мужик-то трусоват. Герой он только на словах. И та агрессия, которую я принимала за силу, на самом деле оказалась непонятно чем.

Недоумение Натальи вполне понятно - на эту удочку мнимой силы, увы, ловятся многие женщины, желающие обрести защитника. В действительности же очень

часто уровень агрессивности у человека напрямую связан с уровнем тревожности. Чем тревожнее, неувереннее чувствует себя человек, тем больше подвержен влиянию различных мелких и крупных неприятностей, происходящих вокруг. Отсутствие внутреннего спокойствия и гармонии приводит к тому, что любые трудности выводят человека из себя, заставляют нервничать и раздражаться, проявлять агрессивность. Как бы пугая таким образом своего противника, эти люди на самом деле защищаются, и иногда даже заранее, до конфликта. Это немного похоже на котенка, который шипит и выпускает когти при виде сильной и злобной собаки.

Есть ли способ, с помощью которого можно справиться с такой агрессивностью? Способ, конечно, существует. Для этого не надо успокаивать мужчину или, наоборот, подталкивать его "на бой с врагами", науськивать, а спокойно, целенаправленно, день за днем внушать ему уверенность в себе. То есть на самом деле бороться с его внутренней тревожностью. Будет исчезать она - будет исчезать и агрессивность.

Достаточно часто так ведут себя муж-

чины, которые еще как бы не повзрослели, они не умеют брать на себя ответственность и до сих пор находятся на позиции ребенка. Помогите его "взрослению". Обращайтесь с ним, как со взрослым, равноценным партнером, не старайтесь стать для него "заботливой мамочкой", которая и на стол накроет, и уберет, и погладит, и постирает. Почаще возлагайте на него ответственность в любых вопросах, даже в самых элементарных, домашних. Потек, к примеру, кран - не кидайтесь вызывать сантехника, пусть он либо починит, либо вызовет его сам. Его любимая собака сходил в туалет прямо на полу - не бросайтесь наводить чистоту в квартире: либо убирает муж, либо все это так и будет лежать. Пусть мужчина все чаще и чаще принимает какие-то решения, которые касаются вас двоих, и несет за них ответственность. Даже если вам что-то не нравится, иногда все равно полезно подчиниться, чтобы он почувствовал себя взрослым.

Также нужно (если вы хотите воспитать настоящего защитника; на которого можно опереться) постоянно объяснять ему, каких действий и в каких ситуациях вы от него ожидаете. Если он трусит в каких-то ситуациях, подводит вас - показывайте свою обиду, недовольство. Не бойтесь его лишней раз этим обидеть: если будете молчать, положение не изменится.

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.

## ОНА ЦВЕТЕТ, А ОН МРАЧНЕЕТ

Юрий  
ПРОКОПЕНКО,  
врач-  
сексолог,  
кандидат

Брак - это не только права, но и обязанности. Причем права одного могут быть одновременно





# ОНА ЦВЕТЕТ, А ОН МРАЧНЕЕТ



Юрий  
ПРОКОПЕНКО,  
врач-  
сексопатолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
"Друга дома"

**нередко именно супружеские обязанности доставляют наименьшее удовольствие в семейной жизни.**

А если вдруг благоверный начинает поглядывать на сторону, его просто необходимо отследить, отловить, приструнить, наказать и навсегда отучить от этой дурной привычки. Действительно, вдруг на стороне женщина окажется более привлекательной, умелой, даже любящей - муж и вовсе может уйти: "а как же я?!"

Но вот вопрос: как узнать, изменяет муж или нет? Ведь благородный гнев, выплеснутый не по делу, вполне может обернуться против самой женщины: полное осознание собственной правоты делает мужчин неуязвимыми и чрезвычайно обидчивыми.

Конечно, застигнув мужа в чужой постели, женщина вряд ли будет сомневаться, зачем супруг туда попал. Но чаще прямых доказательств нет, хотя дама нутром чувствует, что дело нечисто.

Для большинства мужчин не существует жесткого графика жизни, всегда найдется время для мимолетных встреч. Поэтому изменения в расписании жизни случаются нечасто. Конечно, если три вечера в неделю муж стал проводить с приятелем, то либо они разрабатывают план ограбления банка, либо приятель не видел давно мужа давным-давно.

Опустим также такие явные

проявления, как наличие в кармане мужа чужого платка, запах духов неизвестного происхождения, следы помады на щеке или воротничке. Даже упомянуть смешно о таких признаках, как аккуратная штопка случайного разрыва на пиджаке или плаще; свежий постиранный платочек, который вы с утра видели мятым и использованным. А обнаруженные в кармане обручальное кольцо или, не дай Бог, презерватив? Все это настолько прозрачно, что сомнений практически нет. А вот что делать, если "этот подлец" таится и маскируется? Надо приглядеться пристальнее и многое увидеть...

Есть признаки физиологические, не зависящие от воли человека. Например, резкое урежение половой жизни может быть весьма значимым признаком того, что мужчина "разряжается" на стороне. Правда, не стоит сбрасывать со счетов и другие варианты - заболел (дай Бог, не от романа), просто разлюбил, в возраст вошел и т.д.

Или непроизвольная гримаса, освобождение от прикосновений и объятий жены - весьма подозрительные признаки.

Появление новых приемов в сексе может быть следствием обучения на стороне (или, наоборот, наконец-то мужик взялся за ум - тут бы его и поддерживать).



Кстати, от сексуальных контактов с другой партнершей размеры половых органов никак не меняются, а именно такие изменения подозреваются многими женами. Точно так же и у женщины не меняется размер влагалища, даже если она имеет любовника. Ведь влагалище очень эластичный орган, оно приспосабливается и к самому большому, и к самому маленькому размеру полового члена.

Но вернемся к мужчинам. К другим признакам может добавиться и потеря аппетита по вечерам, более частый душ или душ сразу после прихода с работы.

Психологи говорят о косвенных признаках поползновений на сторону. Например, муж реже называет жену по имени или обращается "дорогая", "рыбка" и т.д. - вероятно, чтобы не перепутать имена. Изменения в поведении также могут быть подозрительными: муж стал более самостоятельным или, на-

оборот, ушел в себя. Изменилась степень заботы о себе - чаще бреется или умывается, гладит одежду, покупает вещи и т.д. Иногда мужчина словно впадает в детство: начинает относиться к жене, как к девочке, - то подкалывает, то под детски обижает или обижается, ведет себя так, что понятно - есть какая-то тайна. И становится ясно, что это за тайна такая...

Но может быть и обратная картина: внезапно появляются придирки, начинаются скандалы по пустякам, бессмысленное отстаивание какой-то "свободы", на которую никто и не покушается (или покушается не больше, чем обычно). Это рвется наружу ощущение себя как личности, которое сознательно или неосознанно подавлялось до сих пор.

Все описанное и неопишанное точно так же можно отнести и к женщине. Хотя они чаще меняются к лучшему - расцветают, молодеют, становятся веселыми и привлекательными. А вот

мужчины, наоборот, чаще мрачнеют.

С одной стороны, для женщины любовник - это любовь, а для мужчины любовница - это секс. Кроме того, мужчина с самого начала романа тяжело ворочает в голове думы о будущем. А женщина просто теряет голову от любви, а потому не проникается серьезностью ситуации: что там, за горизонтом? Вот и цветет, цветет, напеваает, порхаает. Жаль только, что все это теперь относится не к законному, а к постороннему...







## ОТЧЕГО БОЛИТ ГОЛОВА

*Причиной любой болезни можно считать с равным основанием как влияние внешней среды - погоды, вирусов, стрессов, так и внутренние дефекты организма: ослабленный иммунитет, запущенные сосуды и пр. Головная боль знакома любому: хоть раз в жизни ее нападению подвергался каждый человек, а некоторые страдают привычными мигренями. Если врач установил причину вашего недомогания - а причины головных болей бывают самыми разнообразными, - ваше дело облегчается. Но иной раз приходится самому проводить расследование, похожее на детектив: кто (что), почему вызывает головную боль и что с этим делать. Вспомним некоторые простые приемы такого расследования и виды самопомощи.*

Головная боль - сигнал тревоги, признак неблагополучия. Сам головной мозг лишен болевой чувствительности, так что голова болит не от поражения непосредственно мозга, а вследствие заболеваний его оболочек и сосудов.

В жару головная боль часто бывает вызвана перегревом на солнце или тепловым ударом, который при нынешнем изменившемся климате можно получить и в тени.

Голова может отчаянно заболеть при недостаточном потреблении жидкости - обезвоживании организма. Не ешьте в жару соленого и потребляйте больше соков, морсов или просто воды. Но приступ может наступить и при избыточном потреблении жидкости - в случае, когда вы страдаете гипотонией или нарушением водно-солевого баланса.

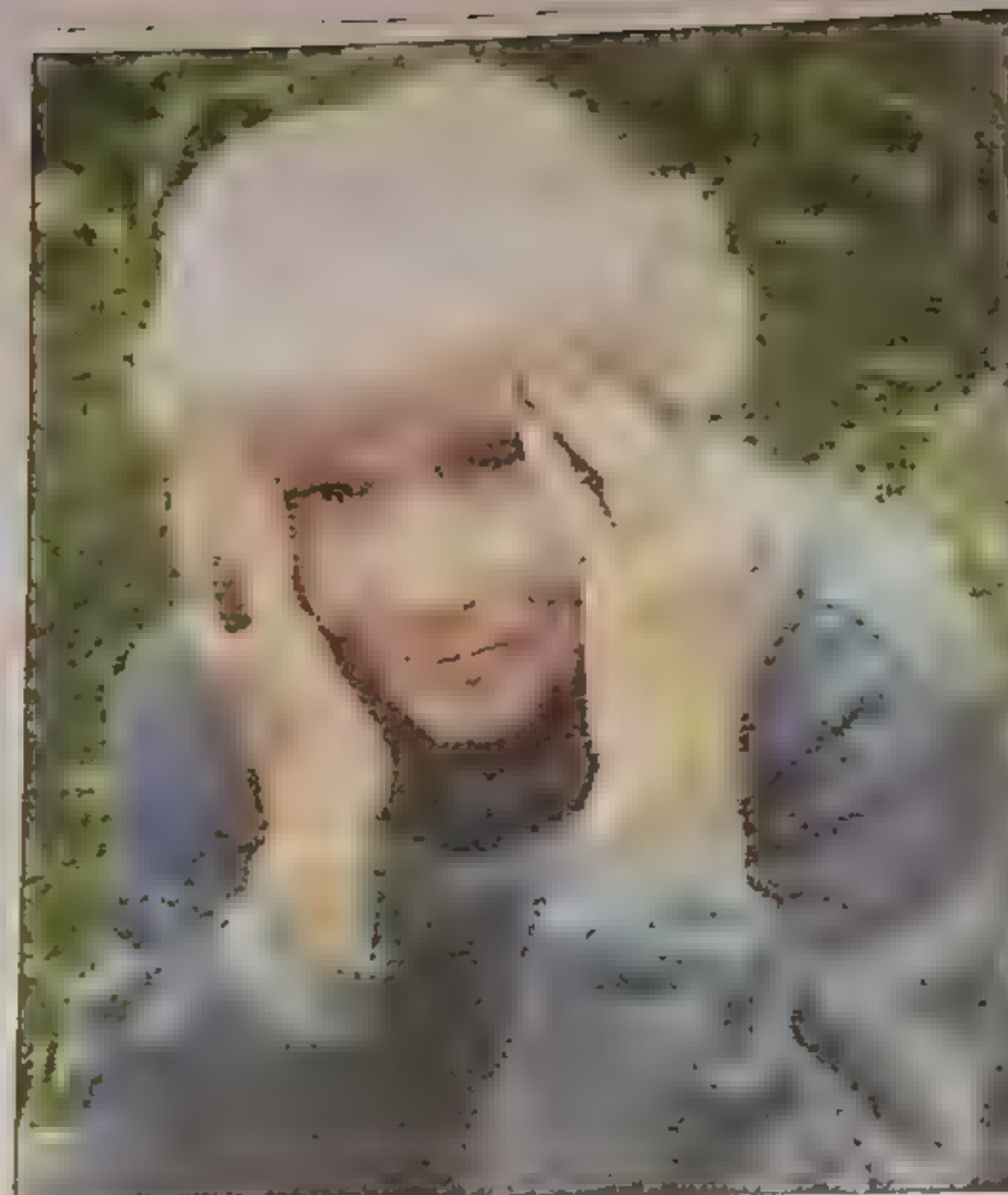
Психоэмоциональные факторы также способствуют возникновению головных болей.

потерей. В таких случаях срочно обращайтесь к врачу.

Иногда хорошо помогают горячие ножные ванны и очень теплая вода, в которую погружают руки. Это ведет к перераспределению сосудистого тонуса в организме и облегчает состояние. Таким же отвлекающим образом действуют горчичники, слегка раздражающие кожу мази.

В последние десятилетия увеличилось число больных, страдающих так называемой метеопатией, то есть остро реагирующих на изменения погоды. Этому особенно подвержены сердечники и гипертоники. В такие дни следует особенно тщательно принимать назначенные врачом лекарства и оберегать себя от чрезмерных нагрузок.

Разумеется, мы не ведем здесь речь о тех случаях, когда головная боль бывает невыносимой или часто повторяется. Тогда она может быть признаком



источником головной боли. Стекла должны быть точно подобраны и сцентрированы по вашей мерке. Из цветных стекол не рекомендуются синие и голубые. Если заушные дужки слишком плотно примыкают к вискам, они пережимают височные артерии - и головная боль также обеспечена. Дужка очков может иметь опорные площадки разных форм и размеров, которые, в свою очередь, опираются на переносицу, где проходит мно-

го сосудов. Потому неудачные площадки дужки очков тоже бывают причиной головных болей.

Характер, конечно, не лечится. Но его реакции можно подвергать коррекции. Существуют сильные волевые люди, подавляющие свою эмоциональность. Они, как говорят врачи, страдают от неотрагированных, не выраженных вовне переживаний и стрессов. Человек с таким характером нередко мучается от "беспричинных" головных болей. В этих случаях следует время от времени позволять себе "расслабляться", выражать свои эмоции, не держать их в

себе - в рамках приличий и принятых в обществе ограничений.

При привычной головной боли можно попробовать поглубже зажать переносицу у корня носа, но ненадолго, не более минуты. Прием можно повторить, но не применять часто.

Иногда помогает повязка на голову. Она должна быть достаточно широкой и из легкого материала (полотенца лучше не использовать, хотя образ такой

женщины, страдающей от мигрени, многим из нас памятен). Повязка должна пройти над бровями и над ушами и немного сдавить кожу. Такой способ борьбы с болью рекомендуется при пониженном кровяном давлении.

Можно ставить горчичники - на затылок, заднюю сторону шеи, между лопатками или на икры (но не на все места одновременно!).

Когда-то при мигренях смазывали виски одеколоном, муравьиной кислотой, эфирными маслами. Сейчас применяют вьетнамскую "Звездочку" или другие слегка раздражающие мази. Виски смазывают легким движением, причем участок обработки должен быть небольшим, с двухкопеечную советскую монетку; лоб смазывают над самой переносицей.

Если боль настигла вас на улице зимой, надвиньте платок или шапку до самых бровей.

Впрочем, предупреждаем еще раз: если головные боли появились впервые, имеют сильный и стойкий нарастающий характер - немедленно к врачу!

Анна ЯКОВЛЕВА.



## НЕЗАСЛЫШАНЫМ В ЧУЖУЮ ГИМНАЗИЮ

трудно избежать. И многие вопреки сигналам своего организма пьют. А зря. Ведь у людей с алкогольной непереносимостью очень низка активность другого фермента, призванного нейтрализовать, окислить ядовитый уксусный альдегид - а...



солнце или теплым ударом, который при нынешнем изменившемся климате можно получить и в тени.

Голова может отчаянно заболеть при недостаточном потреблении жидкости - обезвоживании организма. Не ешьте в жару соленого и потребляйте больше соков, морсов или просто воды. Но приступ может наступить и при избыточном потреблении жидкости - в случаях, когда вы страдаете гипертонией или нарушением функции почек.

Нейрогормональные факторы также способствуют возникновению тяжелых головных болей. У большинства женщин развитие мигрени тесно связано с предменструальными и собственно кризисными днями, а после наступления климакса приступы нередко прекращаются. Мужчины страдают мигренью реже. Наследственность играет неодинаковую роль: у женщин склонность к мигрени чаще передается по женской линии, у мужчин - и по женской, и по мужской.

Переохлаждение - также враг нашей головы. Вот случай из практики известного терапевта М.Я. Мудрова. В начале XIX века, когда купцы еще торговали в Кремле, обратился к врачу один из них с жалобами на сильные головные боли. А дело происходило зимой. После осмотра врач поинтересовался, через какие ворота купец въезжает к себе в лавку, и получил ответ: "Через Спасские..." Мудров категорически потребовал, чтобы купец отныне пользовался Боровицкими... и тот - выздоровел!

В те времена на Спасских воротах находилась всенародно почитаемая икона. Купец, проезжая Спасские ворота, даже в лютую стужу снимал шапку и крестился. На Боровицких же иконы не было.

Головные боли могут облегчать спонтанные естественные защитные реакции самого организма - рвота, носовое кровотечение. Надо только следить за тем, чтобы рвота не перерастала в неукротимую, а кровотечение не становилось опасной массивной крово-

кожу мази.

В последние десятилетия увеличилось число больных, страдающих так называемой метеопатией, то есть остро реагирующих на изменения погоды. Этому особенно подвержены сердечники и гипертоники. В такие дни следует особенно тщательно принимать назначенные врачом лекарства и оберегать себя от чрезмерных нагрузок.

Разумеется, мы не ведем здесь речь о тех случаях, когда головная боль бывает невыносимой или часто повторяется. Тогда она может быть грозным сигналом воспалительных заболеваний мозга и его оболочек, опухолей. Головная боль сама по себе - не болезнь, но симптом. В более легких случаях попробуйте воспользоваться нашими советами.

Старинный ночной колпак - прекрасное изобретение, к сожалению, вышедшее из моды, но не утратившее своих ценных качеств. Смастерите себе ночной головной убор, следуя некоторым простым правилам, он поможет вам в профилактике приступов головной боли, особенно если в вашей комнате холодно. Колпак не должен сдавливать голову, но быть легким и просторным, чтобы кожа головы дышала. Шить его лучше из мягкой шерсти или фланели, но никак не из синтетических тканей.

Причиной головной боли - даже при вполне здоровых сосудах - может стать излишне тесный головной убор, не пропускающий воздуха. Так что выбор шапки или шляпки - дело очень ответственное!

Установлено также, что головную боль нередко вызывают тугий воротничок, галстук и даже брючный ремень, туго стянутый на талии. Особенно это касается пациентов старше 50 лет. Ведь шея - сложный орган, через который осуществляется кровоснабжение головы и отток от нее крови и лимфы. Здесь находятся пищевод и трахея, нервы и важнейшие сосуды. Их перетягивание чревато неприятностями.

Даже очки, если они неправильно подобраны, становятся



**Поводов у нас для возлияний множество. Не секрет, что мы зачастую пьем не потому, что хочется, а потому, что "надо", - боимся обидеть друзей, не соблюсти ритуал, по которому все события принято отмечать с рюмкой.**

Да еще у нас принято заглядывать в чужую рюмку и подливать в нее, горланя на весь стол, что человек не пьет. А человек, скорее всего, точно знает, что в данный момент выпивка ему только навредит, вот и не пьет. Кроме того, есть люди с физиологической непереносимостью алкоголя. Владимир Нужный, доктор медицинских наук, руководитель лаборатории токсикологии Национального научного центра наркологии Минздрава России, говорит, что непереносимость спиртного часто встречается в так называемых монголоидных популяциях. Механизм этого явления расшифрован. Оказывается, у этих людей генетически очень активен некий фермент - алкогольдегидрогеназа, который превращает этиловый спирт в ядо-

витый уксусный альдегид. (Утренние похмельные неприятности именно от этого яда.) Получается, только человек выпил, как отравился, не успев опьянеть. После первой же небольшой рюмки любого спиртного у таких людей краснеют лицо и склеры глаз, появляются головная боль, неприятные ощущения в желудке. Если им придется выпить еще, то происходит самое настоящее отравление - возникает аритмия, то есть нарушается сердечная деятельность, появляются отдышка, ощущение жара, вплоть до удушья, и страх смерти. Такие люди знают, что с ними делает алкоголь, и всячески под разными предлогами стараются избегать выпивки. Но в нашей стране с лозунгами "Пей до дна!" и "Ты меня уважаешь?" этого очень

трудно избежать. И многие вопреки сигналам своего организма пьют. А зря. Ведь у людей с алкогольной непереносимостью очень низка активность другого фермента, призванного нейтрализовать, окислять ядовитый уксусный альдегид - алкогольдегидрогеназы. Поэтому защита от отравления практически отсутствует.

Алкоголиками становятся "умеющие пить". Первого фермента у них в 10-20 раз ниже. Так что алкоголь перерабатывается в яд медленно. Такие люди пьянеют без вреда для организма. При этом второй фермент у них гораздо активнее. Поэтому уксусный альдегид быстро обезвреживается, окисляясь в уксусную кислоту. В результате человек не испытывает интоксикации. Идеальный вариант пей - не хочу! Но надо иметь в виду, что именно люди, легко переносящие большое количество алкоголя, чаще всего становятся алкоголиками.

Так что способность много пить - никакая не доблесть, а свойство организма. И не надо за такими людьми гоняться в пьянстве - только здоровье угробите.

Реакция на спиртное у женщин отличается от мужской. У дам чаще встречается низкая активность первого фермента. То есть они быстро пьянеют. Активность второго фермента у женщин тоже низка, в организме интенсивно накапливается яд. Поэтому они от спиртного быстро "дуреют", теряют над собой контроль, у них и отравление сильнее. Видимо, поэтому опрос Центра социологических исследований показал, что именно у многих женщин очень высокое неприятие алкоголя. Дамы, пьющие вопреки природе, сливаются быстрее, чем мужчины. Это общеизвестный факт.

Ирина КОЧЕТОВА



## ТАРЕЛОЧКА С ГОЛУБОЙ КАЕМОЧКОЙ



*Как будто все мы знаем, как важна посуда, которой пользуемся. Между тем незаметно на наших столах оказались тарелки весьма небезопасные.*

хрустале и знаменитом хрустальном звоне. Между тем мелодичный звон и блеск хрусталу придает свинец, который добавляют при производстве по технологии. Поэтому хрустальная посуда дома должна храниться в закрытых шкафах. В комнате, где хранится хрусталь, нежелательно спать, особенно детям. По этой же причине нельзя хранить и напитки в хрустальных графинчиках. Подали на стол - и будет.

На всевозможных рынках сегодня легко можно купить ярко раскрашенные керамические кувшины, кружки и прочее. Но мало кто задумывается, что покрывающая керамику красивая глазурь

вели ученых к мысли, что алюминий, окислившийся в воде, способствует развитию некоторых заболеваний мозга и нервной системы. Поэтому медики сегодня советуют избегать посуды из алюминия или, в крайнем случае, не чистить до блеска алюминиевую посуду. Потому что нечищенная она менее вредна: покрывается оксидным слоем, как защитой. Но лучше всего пользоваться нержавеющей, эмалированными кастрюлями и чугунными сковородками, а также новыми типа "цептор" или "тефаль". Но хочу предупредить: очень вредно пользоваться кастрюлей с отбитой эмалью внутри. Если у вас есть такая кастрюля - выбрасывайте не жалея!

Тут невольно вспомнишь обычный любимый граненый стакан, добрую старую фарфоровую и фаянсовую посуду, деревянные мисочки и ложечки... А почему бы нет? Такая посуда очень актуальна сегодня, особенно для маленьких детей и беременных женщин. Ведь с "плохой" тарелки мы съедаем ее содержимое в буквальном смысле.

Сейчас очень модно стало пользоваться разовой посудой



ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО  
ОТ ПРОСТУДЫ



Все тревожнее звучат голоса медиков, предупреждающих о приближении очередной эпидемии гриппа. Да и обычная простуда в связи с недавними резкими похолоданиями практически на всей территории страны прямо-таки ринулась на нас в атаку. А ведь болеть совсем не хочется.

Здесь вы можете полностью пожить на маленькую «ФЕЮ» - устройство для теплового лечения придаточных пазух носа и гортани.

«ФЕЯ» поможет вам справиться с симптомами начинающейся простуды при первых же признаках ее появления. Коварный вирус начинает активно размножаться при температуре 35-37° С, зато при температуре 40-50° С вирус гибнет. А поскольку переносятся эти вирусы в основном воздушно-капельным путем, то попадают в наш организм прежде всего через нос. «ФЕЯ» обеспечит вам локальное (местное) прогревание в нужном режиме. А учитывая высокое качество устройства, подтвержденное международным сертификатом, служить он вам будет долго и эффективно.

«ФЕЯ» лечит ринит, риносинусит, тонзиллит, гайморит, фронтит, перешедшие в хроническую форму.

Применение «ФЕИ» не вызывает

неприятных ощущений, что важно при лечении детей. Ведь у малышей из-за элементарного насморка ухудшается сон и аппетит, очень важные факторы, особенно в первые три года жизни. Порой всего двукратное прогревание носа в течение 10 минут с минимальной температурой нагрева 45° С позволит восстановить у 1-3-летнего ребенка носовое дыхание, что, в свою очередь, улучшит сон и позволит быстрее выздороветь.

Целебное тепло маленького устройства повышает сопротивляемость инфекции, увеличивает эффективность применяемых лекарств, ускоряет выздоровление. Этот маленький «домашний лекарь» поможет устоять перед любой простудой.

Стоимость устройства «ФЕЯ» ПГТ-01 «Пра» - 710 руб.

Усовершенствованный вариант устройства «ФЕЯ» УТЛ-01 «ЕЛАТ» дороже - 938 руб. плюс 6% почтовый сбор.

Заявки направляйте по адресу: 391351, Рязанская область, г. Елатма, ЕПЗ, заказ 8958.

Телефоны завода: (09131) 2-04-57, 4-38-29.

E-mail: epz@elat.ryazan.ru

Адрес в интернете:

www.elamed.com

Лицензия Минпрома № 42/2001-0675-0479 от 22.10.2001

## ЛУЧШЕ ПРОМОЛЧАТЬ

Я - человек сдержанный, никогда не повышаю голоса. Слышал, что это вредно, надо давать выход эмоциям, кричать. Так ли это?

Алексей ТИМОФЕЕВ.  
Великий Новгород.

Нет, не так. Действительно, раньше считалось, что эмоции, загнанные вглубь, разрушают нервную систему.

го (и в том числе внутричерепного) давления; во-вторых, при резком выражении эмоций у человека возрастает выработка холестерина и адреналина, что, в свою очередь, ведет к суживанию сосудов головного мозга, их ишемизации. Все это является факторами, провоцирующими различные сердечно-сосудистые заболевания.



К примеру, из Турции к нам попадает посуда из ярко-белого пластика - меламин, украшенная броскими яркими цветочками. Есть из такой посуды нельзя. С пищей в желудок попадает формальдегид - яд, который выводит из строя многие органы. Если формальдегидом "питаться" регулярно, это может сказаться даже на потомстве. Кроме того, при нагревании в меламине образуются канцерогены, поэтому есть из такой посуды горячие щи и каши - самоубийство вдвойне.

Теперь несколько слов о

ных рынках сегодня легко можно купить ярко раскрашенные керамические кувшины, кружки и прочее. Но мало кто задумывается, что покрывающая керамику красивая глазурь

также несет в себе свинец и редкоземельные металлы. Наибольшая опасность кроется в декоративном покрытии, выполненном особыми красками. Чаще всего это краски синего, черного и зеленого цвета. Чтобы не травиться, никогда не пейте из кружки, внутри которой - ручная роспись с выпуклым рисунком. Керамика традиционная, промышленного производства, пусть не столь цветаста и заковыриста, зато и не опасна, в нее не добавляется вредных красок.

Два слова про кастрюли. Исследования последних лет при-

вредно пользоваться кастрюлькой с отбитой эмалью внутри. Если у вас есть такая кастрюля - выбрасывайте не жалея!

Тут невольно вспомнишь обычный любимый граненый стакан, добрую старую фарфоровую и фаянсовую посуду, деревянные мисочки и ложечки... А почему бы нет? Такая посуда очень актуальна сегодня, особенно для маленьких детей и беременных женщин. Ведь с "плохой" тарелки мы съедаем ее содержимое в буквальном смысле.

Сейчас очень модно стало пользоваться разовой посудой - на приемах, официальных торжествах и днях рождения. Вся эта посуда является именно разовой, и не для горячих блюд и напитков. Если заметили, что в кафетерии, в который вы любите заглядывать в обеденный перерыв, такие тарелки и стаканчики моют - лучше смените кафе. Пластмасса не только обладает способностью размножать на своей поверхности бактерии в геометрической прогрессии. С поверхности пластмассового стаканчика никогда никому еще не удавалось смыть остатки порошка или другого синтетического моющего средства. Подумайте, нужен ли вам такой "коктейль"?

Мила ШИМАНСКАЯ,  
врач-педиатр  
высшей категории.

У меня в 12 лет на теле (на спине) появилась угреватая сыпь. Посоветуйте, что делать?

М.А.  
пос. Кукмор, Татария.

К сожалению, вы не написали, сколько лет вам сейчас. В 12 лет начинается половое созревание, организм перестраивается, в нем, можно сказать, бушуют гормональные бури. Потому в этот период многие подростки сталкиваются со "страшной", по их мнению, проблемой: угревой сыпью, прыщами. Обычно делать с ними ничего не надо: годам к 17,

Применение «ФЕИ» не вызывает

## ЛУЧШЕ ПРОМОЛЧАТЬ

Я - человек сдержанный, никогда не повышаю голоса. Слышал, что это вредно, надо давать выход эмоциям, кричать. Так ли это?

Алексей ТИМОФЕЕВ.  
Великий Новгород.

Нет, не так. Действительно, раньше считалось, что эмоции, загнанные вглубь, разрушают нервную систему, создают мощный стрессообразующий фактор. А если их "выкричать", то все вроде бы в порядке. На самом деле последние исследования медиков доказали, что жертвами ишемии, инфарктов и инсультов становятся по преимуществу люди холерического темперамента, "взрывающиеся" криком по поводу и без, тогда как люди спокойные, наоборот, реже страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Тому есть две причины. Во-первых, сплошь и рядом повышенная возбудимость - следствие высокого кровяно-

го (и в том числе внутричерепного) давления: во-вторых, при резком выражении эмоций у человека возрастает выработка холестерина и адреналина, что, в свою очередь, ведет к суживанию сосудов головного мозга, их ишемизации. Все это явля-

ется факторами, провоцирующими различные сердечно-сосудистые заболевания: ишемическую болезнь, атеросклероз, многие другие. К тому же громкий крик вызывает прилив крови к голове, что опять-таки не件лезно. А нервная система - штука гораздо более гибкая и адаптательная, нежели сердечно-сосудистая. И "погасив" негативную эмоцию, вы оставляете сердечко в покое. Конечно, стрессообразующий фактор никуда не денется, но психика человека справляется с ним как бы сама по себе, причем практически без последствий. А вот любая негативная физическая нагрузка на мозг, сосуды, сердце даром не проходит.

## "СТРАШНАЯ" ПРОБЛЕМА

реже к 20-22 это проходит. Поэтому, если вам не более 18-20 лет, основное, что вы должны делать, - соблюдать правила личной гигиены. Регулярный душ, применение спиртосодержащих лосьонов, подсушивающих кожу (тот же "Клерасил"), криогенный массаж (протирание спины кусочком льда). Полезны маски из свежих огурцов, отвара ромашки, протирание коньяком, отваром дубовой коры. Можно применять отшелушивающие кремы - они очищают поры кожи, не позволяя скапливаться в них продуктам деятельности потовых и сальных желез. Также нужно исключить из рациона острую и жирную пищу - часто это помогает. Но если прыщи и угри продолжают

беспокоить вас и после 20 лет, то вам, несомненно, следует посетить врача-дерматолога, а то и эндокринолога: возможно, необходимо лечение гормона-содержащими препаратами и мазями.

Алексей АЛЕКСЕЕНКО,  
врач.

## ВОЗРАСТ ЧЕЛОВЕКА РАВЕН СОСТОЯНИЮ ЕГО СОСУДОВ

Название препарата "Чистые сосуды" полностью отражает результат его применения. Созданный на основе натуральных компонентов - Гинкго Билоба, цветочной пыльцы, чеснока, витаминов и микроэлементов препарат "Чистые сосуды":

- ✓ растворяет тромбы и препятствует их образованию;
- ✓ снижает уровень холестерина низкой плотности;
- ✓ возвращает сосудам эластичность;
- ✓ улучшает кровообращение головного мозга, миокарда.

"ЧИСТЫЕ СОСУДЫ" - АКТИВНАЯ И ПОЛНОЦЕННАЯ ЖИЗНЬ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ!

Спрашивайте в аптеках!

Телефоны в Москве:  
(095) 786-34-00,  
128-66-58, 128-58-11,  
444-17-11, 413-04-05,  
137-01-16.

Телефон в Санкт-Петербурге: (812) 310-14-49.

Консультации  
специалиста:

тел.: (095) 959-94-93  
(с 9.00 до 15.00)

www.fitora.ru

Vases purum  
**ЧИСТЫЕ СОСУДЫ**



Предъявителю рекламного объявления  
при заказе по почте - скидка 5%

Разработано НИИ Атеросклероза РАЕН,  
г. Москва. Препарат сертифицирован.





## ТЯГА К КОМФОРТУ

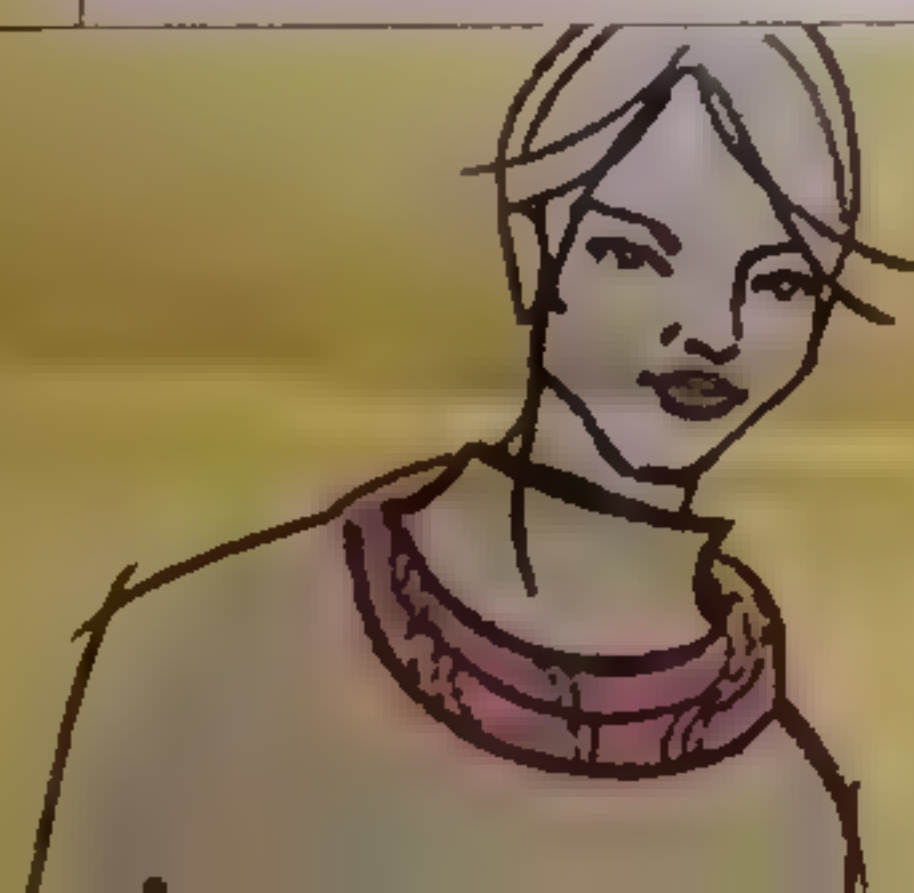
*"Ничего нового" - так определяют тенденции зимнего сезона теоретики и законодатели моды. Ансамбли создают известные аксессуары и виды одежды, а традиционные детали обновляют уже освоенные конструкции. Акценты делаются на тканях предыдущих сезонов. Цветовая палитра очень сдержанная. Она является базисом для более интенсивных цветов, сохраняя таким образом целостность общего направления в цветовой гамме. Как основные цвета предлагаются синий, зеленый и красный.*



дубленкам служат трикотажные джемперы, юбки в складку, шнурованные сапоги высотой до колена на плоской подошве. Другой вид модного ассортимента - пальто и жакеты из искусственного меха с длинным ворсом, с асимметричной застежкой. Их носят с кожаными неширокими поясами, завязывающимися на бант или застегивающимися на пряжку.

Традиционное английское пальто - двубортное, из толстого сукна с капюшоном - неоднократно предлагалось модой, но успеха не имело. Сейчас оно начинает приобретать все большую популярность. Трикотажные пальто обещают быть очень модными в зимнем сезоне, но трактуются на этот раз по-новому. Их дополняют меховыми воротниками. Ансамбль с пальто составляют юбки из набивного велюра и трикотажные блузки с запахом.

Отдельную группу составляют куртки из нейлона, вель-



но выделить ансамбли с пончо, которые также оформляются по типу "лоскутного набора". Они могут быть из трикотажа грубой вязки, из фланели с грубыми швами и бахромой или жаккардового трикотажа. Компонентами ансамбля служат брюки из вельвета, юбки из "зимнего" льна, сидящие на бедрах, юбки с запахом из велюра с вышивкой.

Тяга к комфорту вывела в разряд модных вещей большие трикотажные жакеты, до известной степени заменяющие пальто, которые делают даже на подкладке. Трикотажная вязка таких жакетов часто воспроизводит рисунок "хребет селедки". По такому же принципу моделируются трикотажные платья с завышенной талией в стиле "ампир", которые удачно дополняют многие ансамбли.

Классические элегантные офисные вещи воплощаются в сезоне через мужские вещи: шерсть высокого качества, шерстя-



ремешком или длинным до колен шарфом с бахромой - реминисценция моды 20-30-х годов.

Современная мода по-прежнему допускает самые необычные сочетания вещей: элегантный пуловер из меланжа комбинируется с широкими



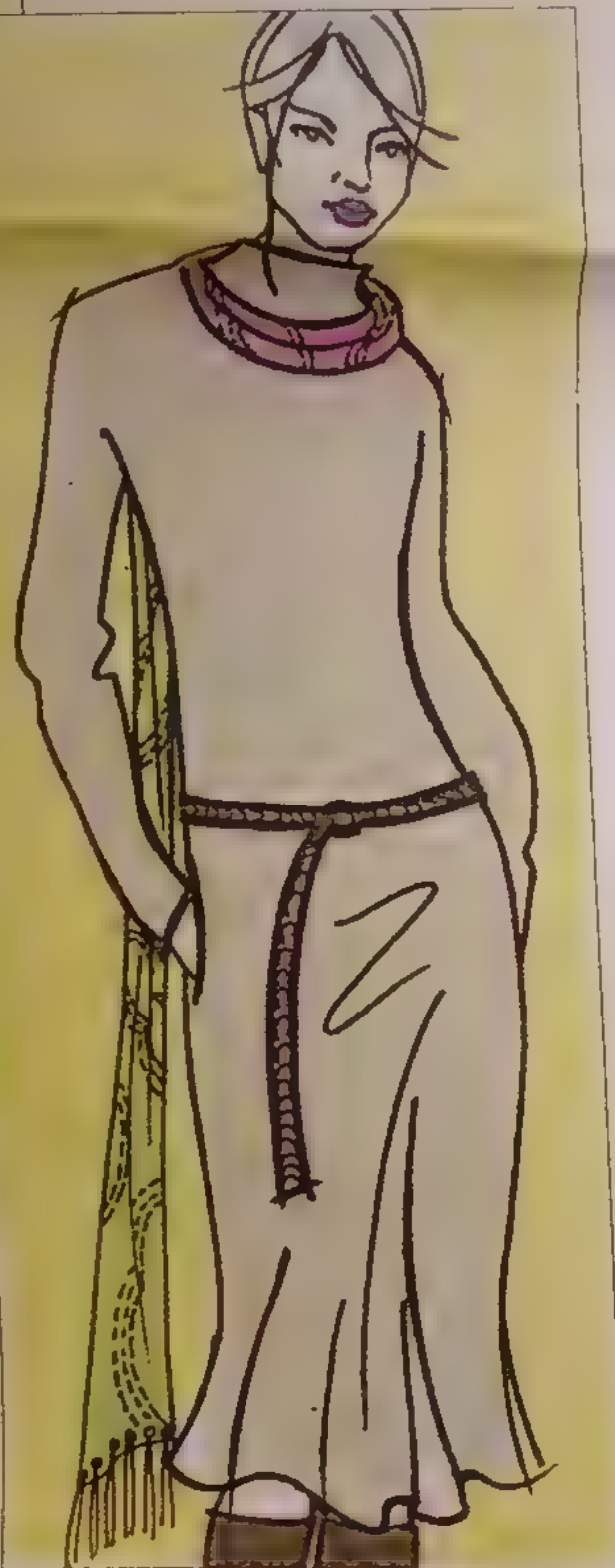


Классическая и спортивная одежда по-прежнему ориентируется на традиционный образ. Нынешняя классика - строгая, с элементами заимствования из мужского костюма, но с большей долей небрежности. Нередко это симбиоз костюмов разных народов. Мода ориентируется на альпийский, азиатский, северный и южноамериканский костюм времен романтизма.

Главным элементом ансамблей остается пальто. Они могут быть различными по дизайну и по длине, но всегда просты по конструкции. Самыми модными сегодня становятся пальто с асимметричной застежкой, оформленные в стиле "лоскутный набор", получившем название "macro patchwork", то есть неравномерно большие куски, сшитые грубыми стежками, причем нитки могут быть заменены кожей. Почти примитивные по образу и конструкции пальто или дубленка, напоминающая тулупчик. В этих моделях преобладает большой отложной воротник, достигающий плеч, который одновременно может служить капюшоном, либо воротник-стойка. Мода вновь возвращает нас к вышивке на дубленках в виде больших стилизованных цветов, которые располагают в основном по низу. Дополнением к таким пальто и

ного велюра и трикотажные блузки с запахом.

Отдельную группу составляют куртки из нейлона, вель-



вета, фланели или "зимнего" хлопка. Они могут быть отделаны мехом, иметь огромные воротники-капюшоны, накладные карманы. Ансамбль с ними составляют юбки из фланели, кожи и высокие сапоги на шнуровке.

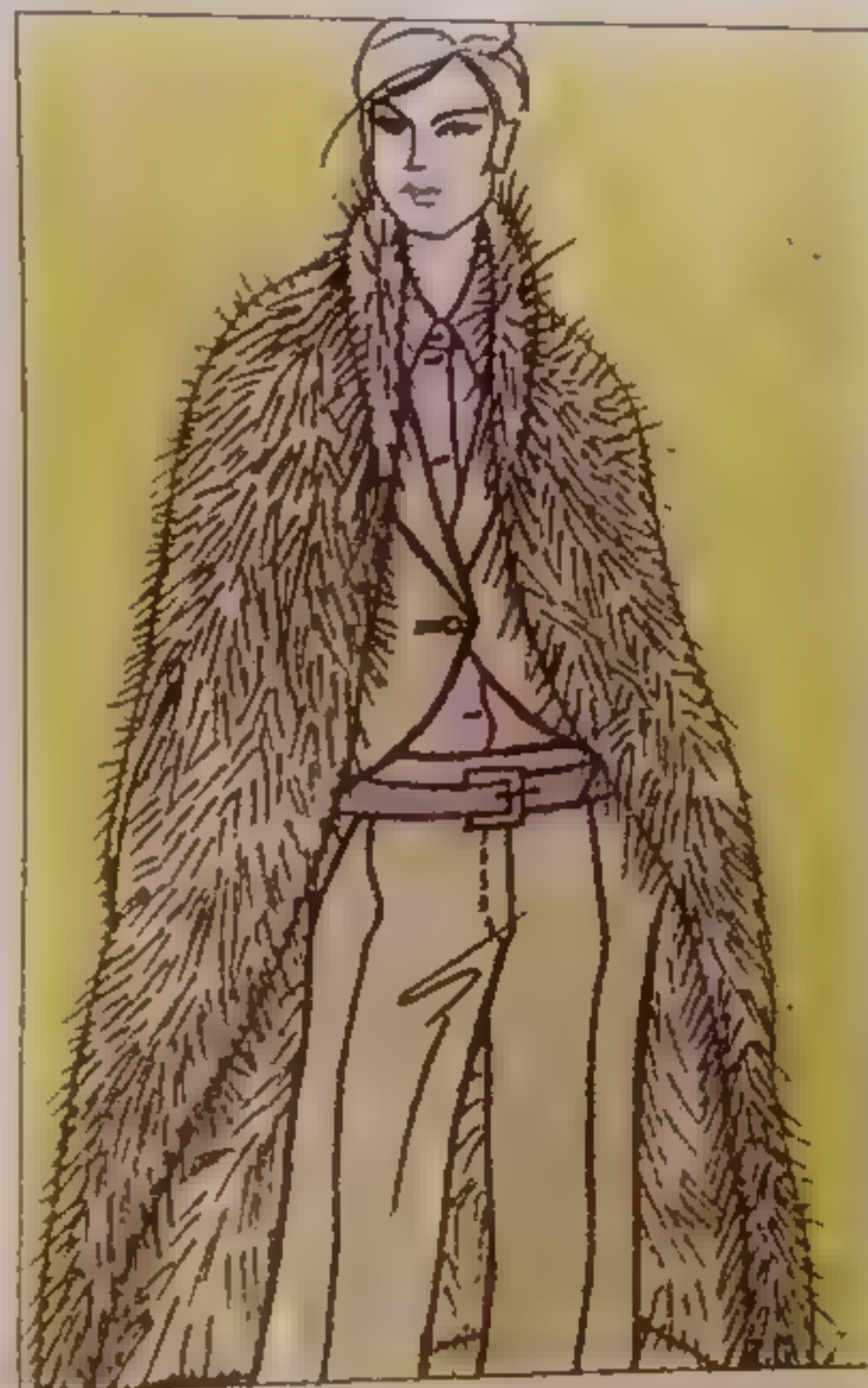
Не угасает интерес к курткам-аноракам. Сегодня они выполнены из кожи или вельвета, декорированы мехом и вязаными деталями. Застежка - супат или молния, иногда асимметричная. Карманы - прорезные и накладные - иногда украшены молниями.

Как особо модную группу нуж-

производит рисунок "хребет селедки". По такому же принципу моделируются трикотажные платья с завышенной талией в стиле "ампир", которые удачно дополняют многие ансамбли.

Классические элегантные, офисные вещи воплощаются в сезоне через мужские вещи: шерсть высокого качества, шерстяные твиды, в том числе с рисунком "хребт селедки", шотландские фланели, "причесанный" трикотаж. Здесь ни один из модных цветов не является доминирующим. Только черный с винным оттенком претендует на беспорное лидерство. Актуальными становятся также коричневый, глубокий синий, белый и "припудренные" пастельные тона.

Господствующее положение в группе классики занимает костюм-тройка, заимствованный из мужского гардероба, с белой блузкой и галстуком. Особенно модным считается короткий двубортный жакет с длинными лацканами, карманами-клапанами и брюками со складками, заложенными у талии как синоним моды начала 80-х годов. В ансамбле самыми выразительными эле-



ментами становятся жилеты с разнообразной конфигурацией выреза и блузки, напоминающие мужскую сорочку, с удлиненными манжетами, застегнутыми на пуговицы, контрастными по цвету.

Жакеты, как всегда, поражают разнообразием конструкций: сюртук, блейзер, спенсер. В костюме-тройке возможны сочетания и вариации различной ритмики и размера полосы и клетки. Особым знаком стиля "классика" станут платья из джерси, мягко обрисовывающие фигуру, с воротником-стойкой. Иногда декорированные узким изящным



ремешком или длинным до колен шарфом с бахромой - реминисценция моды 20-30-х годов.

Современная мода по-прежнему допускает самые необычные сочетания вещей: элегантный пуловер из меланжа комбинируется с широкими брюками из ткани в типично мужскую полосу или на жилет надевают прозрачную блузку.

Во всех темах моды присутствуют изделия из денима и кожи. Из них делают практически все.

Утверждение, что нового в сезоне ничего нет, верно, как уже было сказано, только на первый взгляд. Конструкции, опробованные и завоевавшие признание в предыдущем сезоне, в новом оформлении еще раз подтверждают старую истину: моду делают детали.

**Татьяна САХАРОВА,**  
искусствовед.

**Рисунки**  
**Елены КУЗЬМИНОЙ.**



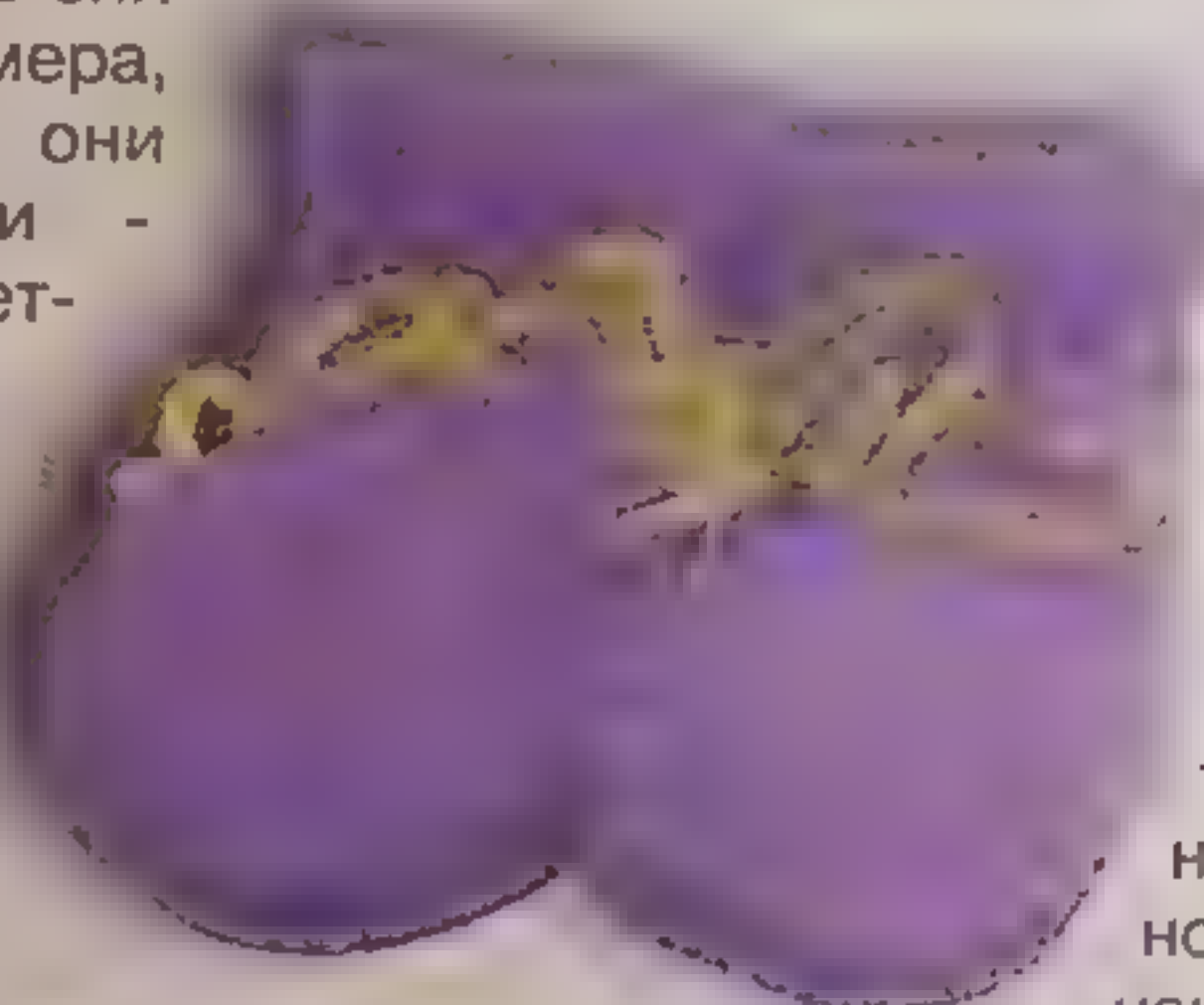




## ВЯЖЕМ МАЛЫШУ ПИНЕТКИ



Вязать их лучше из мягкой тонкой шерсти, можно из остатков от распушенной старой вещи - еще мягче будут! Понадобится всего граммов 25-30, а то и меньше, подойдут разные цвета или их сочетания. Вязать можно на спицах любого размера, но только если они будут тонкими - 1-2 мм, то пинетки подойдут ребенку до 3-4 месяцев, а если взять спицы 3,5-4 мм, то в них будет удобно малышу 11-12 месяцев.



**Собувью для малышей всегда проблема. Вязаные пинетки - прекрасный выход из положения и очень нужный подарок. Такую обувку носили мои дети, а сейчас я их вяжу в подарок друзьям, у кого появляются малыши. Успех постоянен.**

петель правой боковины и 13 петель центральной части, последнюю 14-ю петлю провяжите вместе с первой петлей левой боковины. Работу поверните изнаночной стороной. Теперь в изнаночном ряду вя-

который вы продернете в отверстия ажур, - это будут завязки. Для ажурного рисунка чередуйте по всему ряду 2 петли вместе лицевой и накид. В изнаночном ряду все петли и накиды провязывайте изнаночными петлями. Через 10-14 рядов повторите ажурный ряд. Последние 6 рядов вяжите чулочной вязкой. Затем все 44 петли закройте в одном ряду очень свободно.

Подошву вяжите платочной вязкой. Набираем 5 петель, провязывая первый ряд и все последующие ряды лицевыми. В конце каждого из следующих 4 рядов прибавляем по 2 петли, пока в работе не окажется 13 петель. Вяжем 20 рядов ровно, затем в начале и конце лицевого ряда прибавляем по одной петле. Через лицевой ряд прибавку повторяем и вяжем 7 рядов ровно, в работе 17 петель. Приступаем к убавлению в начале каждого ряда: два раза по одной петле и два раза - по две,

вяжите 13 петель изнаночными, а 14-ю и 15-ю провязывайте вместе изнаночной; в лицевом ряду - 13 петель лицевыми, а 14-ю и 15-ю вместе лицевой. Такой спуск продолжайте, пока не вывяжете половину боковин, - в работе должно остаться по 14 петель. Число петель центральной части остается неизменным. В работе 44 петли, и это количество сохраняется до конца вязания. Провяжите 8 рядов чулочной вязкой. В лицевом ряду нужно выполнить ажурный рисунок для шнурка (или ленты),

Состоят пинетки из двух частей - башмачка и подошвы. Начинаем с башмачка. Наберите на спицы 72 петли (в том числе и 2 кромочные), провяжите 6 рядов платочной вязкой (лицевые и изнаночные ряды вязать лицевыми петлями) и 8 рядов чулочной вязкой (лицевые ряды вязать лицевыми петлями, изнаночные - изнаночными). Теперь распределите все петли на три части: две боковые (по 28 петель) и центральную (14 петель). Продолжаем чулочное вязание: в лицевом ряду провяжите 28

Последние 5 петель закрываем подряд в одном ряду. Результат - подошва длиной 42 ряда.

Шнурок вяжется крючком. Вяжем цветочек. Для этого нужно связать цепочку из 5 петель и замкнуть круг; 2 воздушные петли для подъема и 12 столбиков с накидом связать в этот круг. Далее вяжем цепочку из 120 петель. Оставить свободный конец нити такой длины, чтобы после того, как шнурок будет вставлен в дырочки ажурного ряда, можно было довязать на другом конце шнура такой же цветочек.

Детали отутюживаем, сшиваем башмачок, соединяем его с подошвой, обвязывая по лицевой стороне крючком столбиками без накида. В отверстия нижнего ажурного ряда продеваем шнурок или ленточку. По верхнему ажурному ряду последние 6 рядов отгибаем внутрь и подшиваем. Так же вяжем и вторую пинетку.

Вся работа займет у вас один вечер. Теперь ножкам ребенка будет и мягко, и тепло.

Ирина ПОЛЯКОВА.

Я хочу рассказать читателям "Друга дома", как сделать красивую шкатулочку из оргалита или какого-нибудь листового пластика, например полистирола или оргстекла. Я очень люблю дарить такие коробочки знакомым дамам на праздники, дни рождения. Делать их несложно, потребуются лишь аккуратность и время.

## ШКАТУЛОЧКА В ПОДАРОК

Состоит такая шкатулочка из семи частей: четыре стенки, дно, крышка и рамка (основание крышки), которая не позволяет ей съезжать со шкатулки. Сначала выпиливаете дно и крышку одинакового размера, затем стенки коробочки и рамку. Все это собирается на маленьких гвоздиках и клее ЭДП. Размер рамки таков, чтобы она свободно, с люфтом около 0,5 мм, входила в коробочку. Иначе после того как на изделие лягут несколько слоев краски и лака, вы крышку не поставите на место.

Когда ЭДП "встанет" (примерно через сутки), начинаете шпаклевать щели, стыки и торцы ДВП. Делать это надо аккуратно, не торопясь. В качестве шпателя я использую "лопаточку" из маникюрного набора. Кстати, шпаклевка от металла отскребается без остатка, так что инструмент не забьете. Если же вы используете не ДВП (оргалит), а пластик, шпаклевку делайте на основе опилок этого материала и дихлорэтана. Опилки растворите в дихлорэтано до получения жидкости консистенции густых сливок и в несколько приемов закапайте ее в швы и щели. Хотя часто и шпаклевать не приходится.

Может быть, кому-то этот узор напомнит цветочный лепесток, но на самом деле...

# ГОЛУБОЙ АНАНАС



петлями, изнаночные - изнаночными). Теперь распределите все петли на три части: две боковые (по 28 петель) и центральную (14 петель). Продолжаем чулочное вязание: в лицевом ряду провяжите 28

петель. Число петель центральной части остается неизменным. В работе 44 петли, и это количество сохраняется до конца вязания. Провяжите 8 рядов чулочной вязкой. В лицевом ряду нужно выполнить ажурный рисунок для шнурка (или ленты),

затем в начале и конце лицевого ряда прибавляем по одной петле. Через лицевой ряд прибавку повторяем и вяжем 7 рядов ровно, в работе 17 петель. Приступаем к убавлению в начале каждого ряда: два раза по одной петле и два раза - по две.

верхнему ажурному ряду последние 6 рядов отгибаем внутрь и подшиваем. Так же вяжем и вторую пинетку.

Вся работа займет у вас один вечер. Теперь ножкам ребенка будет и мягко, и тепло.

**Ирина Полякова.**

## ГОЛУБОЙ АНАНАС



Для выполнения салфетки размером 26 на 68 см вам потребуется 35 г голубых ниток "Ирис" и крючок №1.

Цепочку из 14 воздушных петель замкните в круг соединительным столбиком.

1-й ряд: 3 воздушные петли подъема (= 1-й столбик с накидом), 35 столбиков с накидом в колечко, закончить одним соединительным столбиком в 3-ю воздушную петлю подъема.

Далее вяжите по схеме, при этом каждый ряд начинаете воздушными петлями подъема, количество которых дано на схеме. Заканчивать ряды нужно соединительным столбиком, как показано на схеме.

Схема дана только на часть салфетки, ряды довязывайте в соответствии с узором. Числа на схеме обозначают ряды.

До 11-го ряда вяжите по кругу. С 12-го по 32-й ряд вяжите в прямом и обратном направлениях. Аналогично выполните другую сторону салфетки.

Готовую салфетку обвяжите 5 рядами по схеме, начав от стрелки.

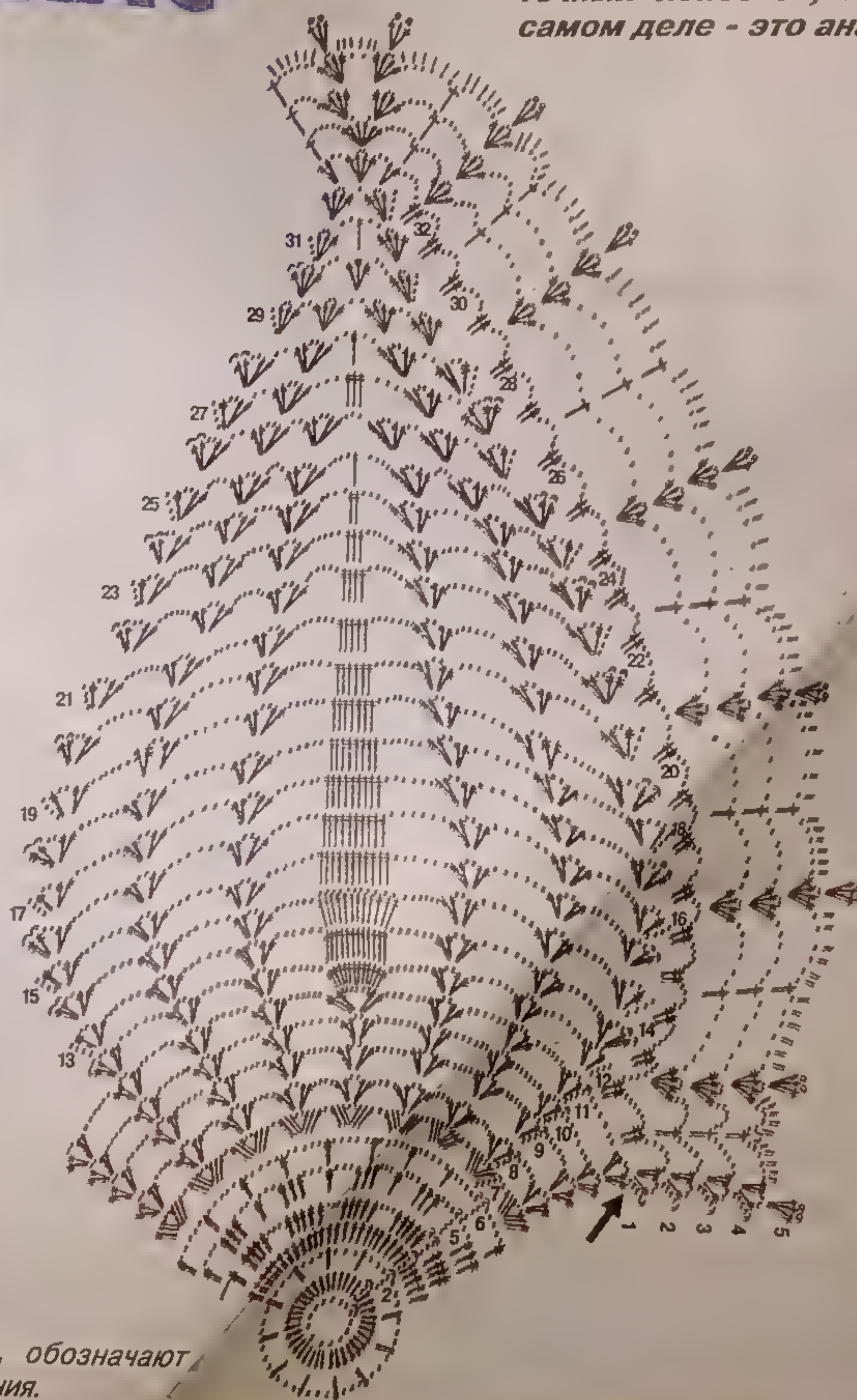
Салфетку растяните по размеру, в каждое пико вколите булавки, затем накройте влажной тканью и дайте высохнуть.

**Мария КОЗЛОВА.**

### Условные обозначения:

- воздушная петля
- соединительный столбик
- столбик без накида
- столбик с накидом
- столбик с двумя накидами
- пико (3 воздушные петли, 1 столбик без накида в 1-ю воздушную петлю)

Значки, соединенные внизу, обозначают столбики на одной петле основания.



*Может быть, кому-то этот узор напомнит цветочный лепесток, но на самом деле - это ананас.*

точку из маникюрного набора. Кстати, шпаклевка от металла отскребается без остатка, так что инструмент не загубите. Если же вы используете не ДВП (оргалит), а пластик, шпаклевку делайте на основе опилок этого материала и дихлорэтана. Опилки растворите в дихлорэтано до получения жидкости консистенции густых сливок и в несколько приемов закапайте ее в швы и щели. Хотя часто и шпаклевать не приходится - эпоксидный клей сам заполняет швы, разве что торцы придется замазывать.

Когда шпаклевка "встанет", начинается самый нудный этап - полировка. Сперва наждачками, затем "шкуркой" разных номеров. Последний раз - "микрошкуркой". В качестве проверочного теста покройте все изделие "серебрянкой" - алюминиевой пудрой на нитролаке. "Серебрянка" выявит не замеченные ранее щели, шероховатости, наплывы клея и шпаклевки, неверно выведенную грань. При необходимости шпаклевку и зачистку повторите и снова нанесите слой "серебрянки". Для этого лучше использовать аэрограф. Если его нет, то плоскую мягкую, но очень плотную художественную кисть из белки или колонка.

"Серебрянка" сыграет роль грунта. После этого изделие красится в 3-4 слоя краской (обычно черной "нитрой"). Изнутри коробочку можно оклеить бархатом или покрасить в другой цвет, например в красный, синий.

Последний этап - наложение картинки и слоев лака. Вырезаете из журнала то, что по душе (только бумага должна быть тонкой), или делаете узор из фольги, наклеиваете на крышку, стенки и наносите сверху несколько слоев нитролака НЦ. Если умеете рисовать - и того лучше: расписываете маслом шкатулочку как душе угодно и после этого наносите лак. Получается "почти Палех".

**Александр АЛЕШИН.**  
Москва.



# КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

КУПИТЬ ПОДАРОК

## "СНИКЕРС" ПО-ДОМАШНЕМУ

### ШОКОЛАДНОЕ МАСЛО

В кастрюлю с толстым дном насыпьте 500 г сахара, пачку ванилина, 5 столовых ложек какао, 8 столовых ложек муки. Тщательно перемешайте, залейте литром молока, поставьте на огонь и варите, помешивая, пока не закипит. После этого добавьте пачку мягкого сливочного маргарина. Варите 10 минут. Полученную массу можно использовать как крем для торта или пирожных и просто намазывать на хлеб.

### ДОМАШНИЙ ШОКОЛАД

Вам потребуется 1,5 стакана сухого молока, 4 столовые ложки какао, 500 г сахара, 100 г сливочного масла, 150 г воды.

Сухое молоко смешайте с порошком какао и всыпьте, помешивая, в горячий готовый сироп, сваренный из сахара и воды. Перемешайте до полного растворения. Затем добавьте сливочное масло и размешивайте, пока масло не растает. На смазанный маслом поднос вылейте готовую шоколадную массу. Нож смажьте сливочным маслом и разровняйте поверхность. После застывания нарежьте шоколад на кусочки любых размеров и формы.

### РУЛЕТ "ВКУСНЯТИНКА"

Возьмите 4 пачки любого печенья, банку вареной сгущенки, 150 г сливочного масла.

### ДОМАШНИЙ "СНИКЕРС"

Сначала приготовьте шоколадную массу. Возьмите 50 г воды, 100 г сахара, 3 столовые ложки какао, 3 столовые ложки сливочного масла, детское питание "Малыш" с рисом.

Перемешайте воду, сахар, какао, сливочное масло и доведите до кипения. Помешивая, остудите. Добавьте детскую смесь, чтобы получилась масса консистенции пластилина. Половину массы выложите ровным слоем на фольгу.

Для приготовления начинки возьмите 150 г сметаны, 70 г сливочного масла, 100 г сахара, орехи, детское питание "Бибби".

Все перемешайте, добавьте детское питание, чтобы масса получилась густой и тягучей. Еще раз хорошо перемешайте и выложите сверху лежащей на фольге шоколадной массы. Затем выложите оставшуюся шоколадную массу и поставьте на холод. Застывший "Сникерс" разрежьте на порции.

### ТВОРОЖНЫЕ БАТОНЧИКИ В ШОКОЛАДЕ

Приготовьте глазурь. Для этого возьмите плитку шоколада (100 г), 4 столовые ложки сливок, пол чайной ложки сахарной пудры, чайную ложку сливочного масла. Шоколадку разломайте на кусочки, сложите в кастрюльку и грейте на водяной бане 5 минут. Сливки,

Многие знакомы с болгарской кухней. Но не все знают, что она особо полезна и ценится во многих странах. Познакомьтесь с несколькими простыми рецептами болгарских блюд, на приготовление которых уйдет совсем немного времени.

## БЫСТРО, ПО-БОЛГАРСКИ

### БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

#### С МЯСНЫМ ФАРШЕМ И РИСОМ

Вам потребуется 12 больших болгарских перцев, 2-3 головки лука, половина столовой ложки растительного масла, чайная чашка риса, 250 г фарша, пол чайной ложки кислого молока, пол чайной ложки красного перца, пучок петрушки, черный перец и соль по вкусу.

Мелко нарежьте лук и тушите его недолго с небольшим количеством масла и воды на сковородке или сразу в кастрюле. Потом добавьте фарш, все перемешайте и не сильно зажарьте. Добавьте красный перец и рис. Залейте все двумя чашками воды, посолите, добавьте черный перец, петрушку и все хорошо перемешайте.

У перцев отрежьте хвостики и почистите через вырезанные отверстия. Наполните перцы приготовленным фаршем и уложите их на противень. Залейте дно одной или половиной чашки теплой воды и добавьте немного растительного масла. Закройте противень фольгой. Когда перец запечется, все залейте кислым молоком (его можно заменить кефиром, ряженкой), в которое добавьте, хорошо взбив или размешав, 2-3 яйца.

### СВИНИНА С КАПУСТОЙ

Подготовьте килограмм свинины (можно и телятины), килограмм

ложите слой капусты, на него слой мяса... И так, пока не кончатся приготовленные для варки продукты. Сверху должна лежать капуста. Присыпьте все красным перцем, залейте маслом и 2-3 чайными чашками воды. Поставьте кастрюлю на медленный огонь и варите блюдо около часа. После этого приготовленное блюдо переложите на противень, добавьте черный перец, лавровый лист и запекайте, пока не выкипит вода.

### КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПИВЕ

Возьмите 4-5 куриных окорочков, можно куриных ножек или филейных кусочков, бутылку пива, 30-40 г сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Сложите кусочки в кастрюлю (лучше из огнеупорного стекла), посыпьте черным перцем и солью. Залейте пивом, сверху бросьте кусочек масла. Плотнo закройте кастрюлю. Тушите до тех пор, пока мясо не станет мягким. Подавайте с картофельным пюре или вареным рисом.

### ПАНИРОВАННАЯ КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ

Возьмите килограмм куриной печени, черный перец, соль по вкусу, муку для панировки.

Нарежьте печень на кусочки, посолите,



сахара и воды. Перемешайте до полного растворения. Затем добавьте сливочное масло и размешивайте, пока масло не растает. На смазанный маслом поднос вылейте готовую шоколадную массу. Нож смажьте сливочным маслом и разровняйте поверхность. После застывания нарежьте шоколад на кусочки любых размеров и формы.

### РУЛЕТ "ВКУСНЯТИНКА"

Возьмите 4 пачки любого печенья, банку вареной сгущенки, 150 г сливочного масла, по полстакана измельченных орехов, мармелада, изюма и кураги.

Печенье разломайте на мелкие кусочки, перемешайте с орехами, изюмом, курагой, мармеладом. Сгущенку разотрите с маслом, размешайте с сыпучей массой. Выложите на целлофан, придайте форму рулета и поставьте в холодильник застывать.

Затем выложите оставшуюся шоколадную массу и поставьте на холод. Застывший "Сникерс" разрежьте на порции.

### ТВОРОЖНЫЕ БАТОНЧИКИ В ШОКОЛАДЕ

Приготовьте глазурь. Для этого возьмите плитку шоколада (100 г), 4 столовые ложки сливок, пол чайной ложки сахарной пудры, чайную ложку сливочного масла. Шоколадку разломайте на кусочки, сложите в кастрюльку и грейте на водяной бане 5 минут. Сливки, масло, сахарную пудру, помешивая, доведите до кипения и смешайте с растопленным шоколадом.

Из пачки сырковой массы или творога сделайте батончики, обмакните в шоколадную глазурь и оставьте обсохнуть.

Валентина ГРЯЗНОВА.  
ст. Кунья Псковской области.

наполните и уложите их на противень. Залейте дно одной или половиной чашки теплой воды и добавьте немного растительного масла. Закройте противень фольгой. Когда перец запечется, все залейте кислым молоком (его можно заменить кефиром, ряженкой), в которое добавьте, хорошо взбив или размешав, 2-3 яйца.

### СВИНИНА С КАПУСТОЙ

Подготовьте килограмм свинины (можно и телятины), кочан капусты, черный перец по вкусу, 100-150 г растительного масла, кофейную ложечку красного перца, лавровый лист.

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Капусту тоже лучше нарезать мелко. В большую кастрюлю по-

сверху уложите свинину, залейте сверху горячей водой, закройте кастрюлю. Тушите до тех пор, пока мясо не станет мягким. Подавайте с картофельным пюре или вареным рисом.

### ПАНИРОВАННАЯ КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ

Возьмите килограмм куриной печени, черный перец, соль по вкусу, муку для панировки.

Нарежьте печень на кусочки, посыпьте солью и перцем. Обваляйте в муке, залейте печень взбитыми яйцами, перемешайте и прожарьте в растительном масле на слабом огне.

Александр КУРБАТОВ.  
Болгария.

Я мать пятерых детей и дважды бабушка. Моим самым маленьким крошкам 4 года и 2 года 6 месяцев, а внучатам по 2 годика. Все они очень любят приготовленные мной "Снежки".

Для их приготовления возьмите литр молока, 3 столовые ложки сахарного песка, щепотку ванилина, немного соли, чайную ложку муки, 3 яйца.

Отделите желтки от белков, белки взбейте, добавьте соль и половину сахара. В кипящее молоко ложкой кладите большие хлопья пены из белков, прогрейте, выньте шумовкой и раскладывайте в тарелочки.

Яичные желтки разотрите с оставшимся сахаром, добавьте ванилин, муку, размешайте, разбавьте кипяченым молоком, вылейте в кастрюльку и на слабом огне, помешивая, прогрейте до загустения. Крем быстро охладите, разлейте по тарелочкам со снежками.

Нина МЯГКОВА. с. Большая Дмитриевка Саратовской области.

### САЛАТ "МАЙСОНОВЫ"

За 2 часа до приготовления салата замаринуйте лук в уксусе. На плоское блюдо выкладывайте слоями: 1-й слой - 3-4 вареные картофелины, натертые на терке; 2-й слой - 200 г вареного мяса, порезанного кубиками, и майонез; 3-й слой - 3-4 маринованные луковичы, нарезанные полукольцами; 4-й слой - 3-4 моркови, натертые на терке, и майонез; 5-й слой - большое кисло-сладкое натертое яблоко; 6-й слой - 3-4 тертых яичных белка, майонез; 7-й слой - маринованная брусника; 8-й слой - натертые желтки; 9-й слой - 100 г сыра, можно плавленого, натертого на терке.

Залейте майонезом, украсьте брусникой и зеленью.

### САЛАТ "КЛЮКОВКА"

Вам понадобится 200 г сыра, 2 вареные моркови, 4 вареных яйца, по стакану клюквы и грецких орехов.

Выложите слоями: 1-й слой - морковь, натертая на терке; 2-й слой - измельченные на терке вареные яйца; 3-й слой - толченые орехи; 4-й слой - клюква; 5-й слой - тертый сыр, майонез.

Сверху украсьте клюквой и зеленью.

Любовь ПОНОМАРЕВА.  
г. Братск Иркутской области.

## КАПИТАНСКАЯ КУРИЦА

### СТЕЙК КУРИНЫЙ

Моя семья очень любит котлеты, особенно куриные. И я решила их усовершенствовать. Впрочем, можно использовать не только куриный, но и любой другой мясной фарш.

В фарш добавьте свежий или консервированный болгарский перец, порезанный кубиками, соль и перец по вкусу. Сделайте из фарша плоские лепешки. На середину каждой выложите начинку: это может быть консервированная кукуруза, горошек, тертый сыр с чесноком и майонезом. В общем, подойдет все, что есть у вас под рукой. Защипите края фарша, придайте форму шарика. Обваляйте сначала во взбитом яйце, затем в сухарях и обжарьте на разогретой сковороде до румяной корочки. Сверху котлетки можно украсить долькой лимона и красным болгарским перцем.

### КУРИНАЯ НОЖКА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

С куриной ноги снимите чулок кожи. Мясо отделите от костей, нарежьте мелкими кубиками или пропустите через мясорубку, смешайте с измельченными обжаренными шампиньонами, толчеными грецкими орехами, обжаренным на сливочном

масле луком. Посолите, поперчите. Наполните фаршем куриную кожу. Заколите зубочистками края и поджарьте с обеих сторон до румяной корочки на сильно разогретой сковороде. Готовность блюда определяют следующим образом - острым ножом проткните в самой толстой части. Если выделится прозрачный сок - значит, готово.

### КАПИТАНСКИЕ РУЛЕТКИ

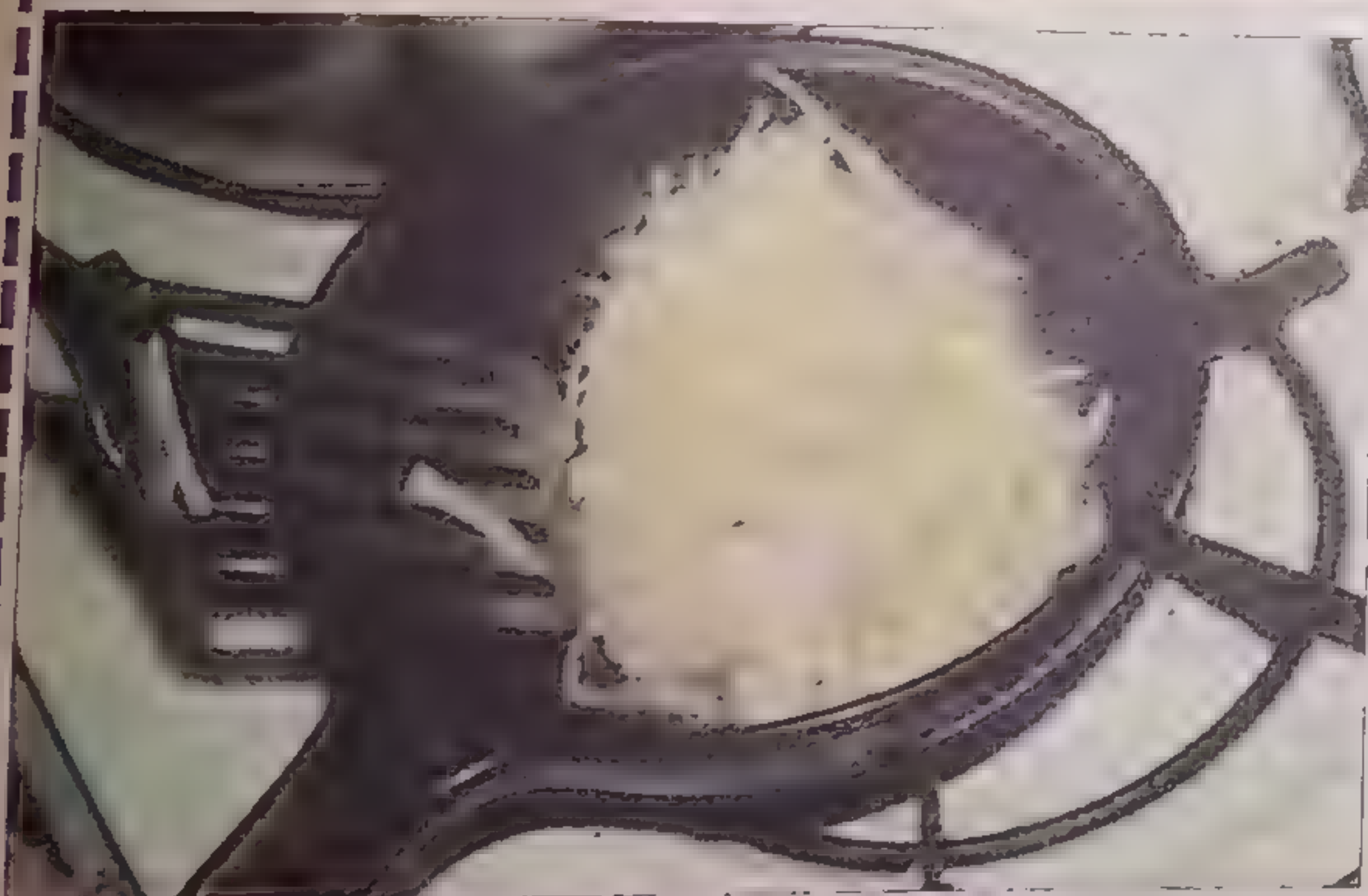
Карбонат отбейте и нарежьте на пластинки толщиной 2-2,5 см. Шпик нарежьте на маленькие кусочки, уложите на карбонат и сверните рулетиком. Затем отрежьте полоску шпика толщиной 2 см и обмотайте ею рулет. Закрепите и обжарьте на сковороде до румяной корочки, а затем запеките в духовке до готовности.

### КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ

На внутренней части куриного окорочка сделайте надрез по всей длине и удалите кости. Оставшееся мясо слегка отбейте, посолите, поперчите. Выложите на него мелко нарезанный укроп, чек-сливочного масла. Сверните рулетом, края закрепите зубочистками, рулет обмокните во взбитом яйце, запанируйте в сухарях, снова смочите в яйце и опять обваляйте в сухарях. Быстро доведите до готовности в духовке.

Александра ИВУЛЕНКО.  
г. Славгород  
Алтайского края.





## КУРИНОЕ ФИЛЕ В КАРТОФЕЛЬНОЙ СОЛОМКЕ

Более сорока лет проработал поваром в системе Министерства иностранных дел **Валентин Гаврилович ЖИТАРЕВ**. Обслуживая банкеты и приемы на высшем уровне, он готовил блюда, рецепты которых часто придумывал сам. Сейчас Валентин Гаврилович на пенсии, но много сил отдает подготовке молодых специалистов, щедро делится с ними секретами своего мастерства. Вот одно из его блюд.

Тушку курицы разделайте на филе и отбейте. Нарежьте соломкой очищенный картофель. Отбитое филе опустите во взбитое с молоком яйцо. Обваляйте мясо в картофельной соломке и обжарьте на сковороде. Выложите на тарелку и подавайте с салатами, фруктами, зеленью.



## ЖЕЛТЯНОЙ СУП

Наиболее часто появляются пивные супы на столах немцев, бельгийцев, шведов. Давнюю историю имеют эти блюда в Чехии, в странах Прибалтики. Супы из пива просты в приготовлении и очень оригинальны.

### ПИВНОЙ СУП

Возьмите 400 г сметаны, 4 яйца, 1,5 л пива, 100 г творога, сахар, соль по вкусу.

по вкусу сахар и соль, влейте немного коньяка. Можно заправить суп сырым желтком.

### ПИВНОЙ СУП

0,5-1 стакан тертого сыра, 2 чайные ложки сахара, 2-3 чайные ложки тмина, соль по вкусу.

Желтки разотрите с сахаром и солью, взбейте со сметаной в однородную смесь. Пиво вскипятите в эмалированной кастрюле, снимите с огня, разведите в пиве сметанно-яичную смесь, добавьте тмин. Вновь подогрейте на медленном огне, помешивая, но не доводя до кипения. В тарелку положите тертый сыр, подавайте с гренками из черного хлеба.

совую муку и сахар. Кипятите 1,5 часа, при необходимости доливая воду. Прибавьте взбитые желтки. Перед подачей на стол положите отдельно отваренную натертую на крупной терке свеклу и влейте сливки.

### САКСОНСКИЙ ПИВНОЙ СУП

Вам потребуется 1 л темного пива, кусочек черного хлеба, 25 г сливочного масла, чайная ложка сахара, тмин, 2 яйца, 150 мл сливок.

всыпьте, помешивая, манную крупу и варите до готовности. Взбейте яйца в половине стакана горячего пива и влейте в суп.

### ПИВНОЙ СУП ПО-ДАТСКИ

Возьмите 200 г ржаного хлеба, 500 мл светлого пива, столовую ложку сахара, 50 мл сливок, желток.

Хлеб нарежьте и размочите в небольшом количестве воды. Пиво вскипятите с саха-



# ЗИМНЕЙНОЙ СУП

*Наиболее часто появляются пивные супы на столах немцев, бельгийцев, шведов. Давнюю историю имеют эти блюда в Чехии, в странах Прибалтики. Супы из пива просты в приготовлении и очень оригинальны.*

## ПИВНОЙ СУП

Возьмите 400 г сметаны, 4 яйца, 1,5 л пива, 100 г творога, сахар, соль по вкусу.

Сметану смешайте с 4 сырыми желтками и пивом. Поставьте на медленный огонь, помешивая, варите до загустения. Добавьте сахар, соль, тертый творог. Если масса сильно загустеет, еще разбавьте пивом. К супу можно подать соленые сухарики из черного хлеба.

## СУП С ПИВОМ ПО-НЕМЕЦКИ

Вам потребуется 0,5 л молока, небольшой лимон, 2 столовые ложки крахмала, 1 л пива, желток, сахар, соль, корица, немного коньяка.

Вскипятите молоко с корицей, добавьте разведенный в небольшом количестве воды крахмал, дайте закипеть, влейте пиво и нагрейте. Добавьте

по вкусу сахар и соль, влейте немного коньяка. Можно заправить суп сырым желтком.

## ПИВНОЙ СУП СО СМЕТАНОЙ

Для его приготовления возьмите 800 г сметаны, 50 г сливочного масла, 1,5 л пива, соль, сахар по вкусу, 5 яиц.

Смешайте сметану и сливочное масло, добавьте соль и сахар, разведите пивом. Поставьте кастрюлю на огонь, добавьте желтки и помешивайте, пока не загустеет.

Подайте к супу черные сухарики или гренки из белого хлеба.

## МОЛОЧНЫЙ СУП ИЗ ПИВА

600 мл пива смешайте с 600 мл молока, вскипятите, добавьте 100 г изюма, цедру половины лимона, немного корицы и вскипятите еще раз. Затем снимите с огня, заправьте двумя желтками и подайте с сухариками.

## ПИВНОЙ СУП ПО-ШВЕДСКИ

Возьмите по 0,5 л светлого и темного пива, 1-2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки муки, яйцо, желток, имбирь, немного молока, лимонную корочку.

Вскипятите пиво с корочкой лимона. Разведите столовую ложку муки в холодном молоке и добавьте в пиво. Приправьте сахаром и солью. Яйцо смешайте с оставшейся мукой, хорошо размешайте и влейте в суп. Прокипятите 5 минут. Желток и несколько ложек супа хорошо взбейте и снова влейте в кастрюлю.

## ПИВНОЙ СУП ПО-ЛИТОВСКИ

Вам потребуется 1 л пива, 1,5 стакана сметаны, 2 желтка,

0,5-1 стакан тертого сыра, 2 чайные ложки сахара, 2-3 чайные ложки тмина, соль по вкусу.

Желтки разотрите с сахаром и солью, взбейте со сметаной в однородную смесь. Пиво вскипятите в эмалированной кастрюле, снимите с огня, разведите в пиве сметанно-яичную смесь, добавьте тмин. Вновь подогрейте на медленном огне, помешивая, но не доводя до кипения. В тарелку положите тертый сыр, подавайте с гренками из черного хлеба.

## ЭСТОНСКИЙ СУП С ПИВОМ

Вам понадобится 0,5 л молока, 0,5 л пива, 50 г сахара, 3 яйца, пшеничный хлеб.

Молоко вскипятите, яйца взбейте с сахаром, смешайте с пивом и горячим (но не выше 60 градусов) молоком. Прогрейте, затем охладите. Залейте супом нарезанный кубиками хлеб.

## ПИВНОЙ СУП С ВИНОМ ПО-ГОЛЛАНДСКИ

Возьмите 0,5 л темного пива, 250 мл сухого красного вина, 4 желтка, чайную ложку сливочного масла, столовую ложку сахара, тертый мускатный орех, кусочек черного хлеба.

Пиво и вино смешайте и нагрейте. Взбейте желтки с маслом и сахаром. Влейте, помешивая, в винно-пивную смесь. Добавьте мускатный орех и черный пожаренный хлеб.

## СУП НЕМЕЦКИХ ПИВОВАРОВ

Вам потребуется луковица, небольшой кочан капусты, 2 моркови, 100 г копченой грудинки, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 л светлого пива, чайная ложка сахара, стакан перловой крупы, столовая ложка рисовой муки, 2 желтка, 50 мл сливок, свекла.

Овощи (кроме свеклы) нашинкуйте и потушите на масле вместе с мелко нарезанной грудинкой. Соедините с пивом, прибавьте крупу, ри-

совую муку и сахар. Кипятите 1,5 часа, при необходимости доливая воду. Прибавьте взбитые желтки. Перед подачей на стол положите отдельно отваренную натертую на крупной терке свеклу и влейте сливки.

## САКСОНСКИЙ ПИВНОЙ СУП

Вам потребуется 1 л темного пива, кусочек черного хлеба, 25 г сливочного масла, чайная ложка сахара, тмин, 2 яйца, 150 мл сливок, соль.

Пиво нагрейте с тертым хлебом, маслом, сахаром, солью, тмином. Не доводя до кипения, снимите с огня и процедите. Прибавьте хорошо взбитые со сливками яйца и перемешайте.

## ВАРШАВСКИЙ ПИВНОЙ СУП

Возьмите 200 г муки, 250 г сметаны, 3 желтка, 20 г сливочного масла, 1 л светлого пива, 20 г сыра, 70 г белого хлеба.

Смешайте муку, сметану, желтки и растопленное сливочное масло. Добавьте стакан подогретого пива и быстро доведите смесь до кипения. Дайте супу постоять 5 минут без огня, затем положите гренки из белого хлеба, посыпьте тертым сыром.

## ПИВНОЙ СУП С ЖЕЛТКАМИ

Для приготовления возьмите 750 мл светлого пива, 500 мл воды, 2-3 гвоздички, корицу, 4 желтка, 100 г сахара.

Пиво вскипятите с водой, гвоздикой и корицей. Заправьте суп взбитыми с сахаром желтками. Подавайте с гренками.

## КРОСТИЦКИЙ ПИВНОЙ СУП

Вам потребуется: по 500 мл светлого и темного пива, 3 гвоздики, корица, соль, 75 г сахара, 75 г манной крупы, 2 яйца.

Вскипятите пиво с пряностями и сахаром, медленно

всыпьте, помешивая, манную крупу и варите до готовности. Взбейте яйца в половине стакана горячего пива и влейте в суп.

## ПИВНОЙ СУП ПО-ДАТСКИ

Возьмите 200 г ржаного хлеба, 500 мл светлого пива, столовую ложку сахара, 50 мл сливок, желток.

Хлеб нарежьте и размочите в небольшом количестве воды. Пиво вскипятите с сахаром, сливками и желтком, затем добавьте размоченный хлеб.

## ХОЛОДНЫЙ СУП С ПИВОМ

Вам понадобится 500 мл светлого пива, пол-лимона, 100 г сахара, 50 г изюма, 150 г пшеничного хлеба. В пиво добавьте ломтики лимона, сахар, изюм, протертый хлеб и размешайте.

## ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

Возьмите стакан чечевицы, 300 мл пива, луковицу, 50 г сливочного масла, 200 г томатного соуса, 300 мл мясного бульона, соль, перец, сардельку.

Чечевицу замочите на ночь в пиве. Измельченный лук пожарьте на масле. Все компоненты, кроме сардельки, соедините и варите 45 минут. Сардельку мелко нарежьте, добавьте в суп и варите еще 15 минут.

Алла КРИЦКАЯ.  
Краснодар.

## ТЫКВА "ОБЪЕДИНЕНИЕ"

Пропустите через мясорубку 3 кг тыквы и 0,5 кг кураги. Перемешайте, добавьте 1 кг сахара и варите 45 минут. До закипания огонь должен быть сильным, а затем немного убавьте. За 15 минут до конца варки добавьте пропущенный через мясорубку лимон. Вкус, цвет, запах - просто чудо. К тому же эта тыква полезна сердечникам и людям, имеющим проблемы с кишечником.

Раиса БАБАКОВА.  
г. Северск  
Томской области.







# ЗАФИКСИРУЙТЕ ОБЪЕМ

## Что собой представляют средства для укладки волос

Даже средства со сверхсильной фиксацией не всегда обеспечивают объем и долговременную укладку волос - таков вывод теста, проведенного экспертами

журнала "Спрос".

Большинство пенек и муссов для укладки производители рекламируют как универсальные, то есть подходящие всем. Поэтому участвовать в испытаниях пригласили дам с самыми разными волосами: длинными и короткими, вьющимися и прямыми, жесткими и мягкими, крашеными и нет.

Испытания длились пять месяцев. Участницы определяли, на какой срок пена фиксирует прическу, придает ли волосам объем, соответствует ли заявленной фиксации. Оценивался запах изделия, а также отмечались все негативные ощущения: излишняя жирность, липкость и т.д.

Мусс для укладки-ультра-сильной фиксации **Studio Line** фирмы **L'Oreal** пришелся по вкусу всем испытательницам и по всем параметрам получил отличные оценки, доказав, что универсальные средства все же существуют. Мусс действительно придает волосам объем, с ним легко моделировать прическу. При этом укладка сохраняется 2-3 дня. Понравился дамам и его запах. Кроме того, они отметили экономичность средства, что немаловажно при его относительно высокой цене.

С хорошими результатами прошла испытания пена **Wella**

**Design** - и объем создает, и фиксирует укладку на два дня. Ей всего чуть-чуть не хватило до оценки "отлично".

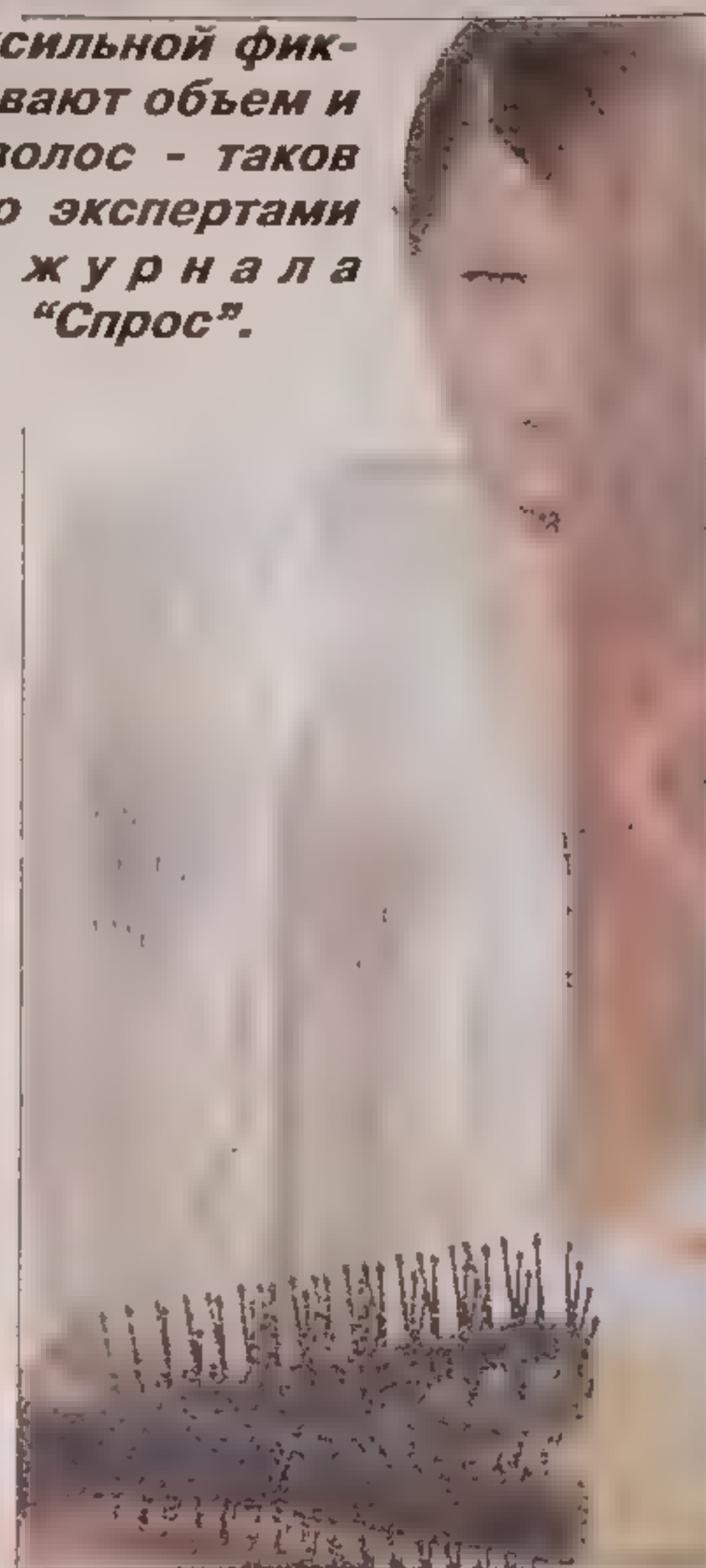
Куда скромнее выглядела на ее фоне другая "представительница" той же фирмы - **Wellaflex**. Хотя она и держит прическу два дня, но создаваемый ею объем не так заметен. Впрочем, по общей сумме баллов она получила "четверку".

Оценку "хорошо" получили еще два образца **Londatrend** и

**Silhouette**. Эти пены понравились большинству участниц теста, но не всем, поэтому в среднем вышла "четверка".

Кстати, пена **Silhouette** заявлена производителем как профессиональная. Большинство апа-

робанток согласились с возможностью применения этого средства в парикмахерских салонах, в то же время они не заметили существенной разницы между этим "профессиональным" средством и хорошей "любительской" пенкой. Иначе дело обстояло с другим "профессиональным" образцом, представленным в нашем тесте, - муссом **Professional Line**. Ни одна из дам, опробовавших это изделие, не пожелала оказаться в салоне, где им пользуются. По мне-



нию участниц теста, этот мусс не создает сколько-нибудь заметного объема, а прическу держит один день. В результате "профессионал" удостоился в нашем тесте всего лишь "тройки".

Вообще, как ни странно, эту оценку получили больше половины испытанных образцов - в основном за то, что лишь фиксируют прическу на день-два, но не создают объема. Кроме того, вряд ли степень фиксации укладки, которой обладают эти изделия, можно назвать "сильной",



"сверхсильной", "максимальной", как обещают производители. Скорее - она "средняя" или даже "слабая".

Неожиданным для многих окажется попадание в число "троечников" широко разрекламированной пены **Taft** "Три погоды". Этот образец вызвал серьезные разногласия. Одни испытательницы утверждали, будто пена держит прическу несколько дней, другие - что дуновения ветра достаточно, чтобы от прически ничего не осталось. В результате в одних анкетах красовались "пятерки", в других - "двойки". Стороны твердо стояли на своем, компромисса достичь не удалось. Единственное, в чем все сошлись, - пена не придает большого объема. Оценка была выведена как среднеарифметическая.

Итак, каковы же выводы?

- Лидер теста - пена

**Studio Line**: ее требуется очень немного для быстрого и легкого моделирования прически, при этом она держит укладку дольше других.

- Хорошо справились с укладкой **Londatrend**, **Silhouette**, **Wella Design**, **Wellaflex** и **Herbina**. Но действие этих средств не так продолжительно, а пену **Herbina**, кроме того, подвел запах.

- Пены **Platinum**, **Cliven**, **Professional Line**, **Taft** "Три погоды", **Nova**, "Ветреная прелесть" и "Красотка" испытательницы оценили на "удовлетворительно" - указанная на этикетках степень фиксации явно не соответствует реальной.

- Лучшее соотношение цена/качество продемонстрировала пена **Londatrend**



се по вкусу всем испытательницам и по всем параметрам получил отличные оценки, доказав, что универсальные средства все же существуют. Мусс действительно придает волосам объем, с ним легко моделировать прическу, при этом укладка сохраняется 2-3 дня. Понравился дамам и его запах. Кроме того, они отметили экономичность средства, что немаловажно при его относительно высокой цене.

С хорошими результатами прошла испытания пена Wella

робанток согласилась с возможностью применения этого средства в парикмахерских салонах, в то же время они не заметили существенной разницы между этим "профессиональным" средством и хорошей "любительской" пенкой.

Иначе дело обстояло с другим "профессиональным" образцом, представленным в нашем тесте, - муссом Professional Line. Ни одна из дам, опробовавших это изделие, не пожелала оказаться в салоне, где им пользуются. По мне-

не создает сколько-нибудь заметного объема, а прическу держит один день. В результате "профессионал" удостоился в нашем тесте всего лишь "тройки".

Вообще, как ни странно, эту оценку получили больше половины испытанных образцов - в основном за то, что лишь фиксируют причёску на день-два, но не создают объема. Кроме того, вряд ли степень фиксации укладки, которой обладают эти изделия, можно назвать "сильной",

дуновения ветра достаточно, чтобы от причёски ничего не осталось. В результате в одних анкетах красовались "пятерки", в других - "двойки". Стороны твердо стояли на своем, компромисса достичь не удалось. Единственное, в чем все сошлись, - пена не придает большого объема. Оценка была выведена как среднеарифметическая.



Herbina, кроме того, поддел запах.

- Пены Platinum, Cliven, Professional Line, Taft "Три погоды", Nova, "Ветреная прелесть" и "Красотка" испытательницы оценили на "удовлетворительно" - указанная на этикетках степень фиксации явно не соответствует реальной.

- Лучшее соотношение цена/качество продемонстрировала пена Londatrend.

Положена ли группа, если нет одного глаза? Была III, но потом ее сняли, дали заключение, что здорова.

Л. ШЕМЯКИНА.  
г. Луза Кировской области.

Порядок признания лица инвалидом установлен Федеральным законом от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в РФ" и Положением о порядке признания лица инвалидом, утвержденным постановлением правительства

данного Положения признание лица инвалидом производится в результате экспертизы, проводимой учреждением медико-социальной экспертизы (далее - МСЭ), исходя из комплексной оценки состояния здоровья лица и степени ограничения его жиз-

РФ от 3.08.1996 г. № 965 (далее - Положение). Согласно пп. 1-2

недеятельности в соответствии с Классификациями и временными критериями, используемыми при осуществлении МСЭ, утвержденными Постановлением Минтруда и Минздрава от 29.01.1997 г. № 1/30. Основанием для признания лица инвалидом является совокупность признаков, устанавливаемых в процессе проведения экспертизы специалистами учрежде-

ния МСЭ:  
- нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами;

- ограничение жизнедеятельности (полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться,

общаться, контролировать свое поведение, обучаться или заниматься трудовой деятельностью);

- необходимость осуществления мер социальной защиты гражданина (то есть экономических, социальных и правовых мер, обеспечивающих инвалидам условия для компенсации ограничений жизнедеятельности и создание им равных с другими гражданами возможностей для участия в жизни общества).

Если данный гражданин действительно был освидетельствован учреждением МСЭ, то отказ в признании его инвалидом, безусловно, неправомерен - полная слепота на один глаз относится к заболеваниям, при которых группа инвалидности присваивается без срока пересвидетельствования.

Гражданин (или его законный представитель) имеет право обжаловать решение МСЭ на основании заявления, подаваемого в одно из следующих учреждений:

- бюро МСЭ, проводившее экспертизу;
- Главное бюро МСЭ;
- орган социальной защиты.

В случае несогласия гражданина с решением Главного бюро МСЭ орган социальной защиты вправе поручить проведение экспертизы любому составу специалистов необходимого профиля указанного учреждения. Принятое решение может быть обжаловано в суде.

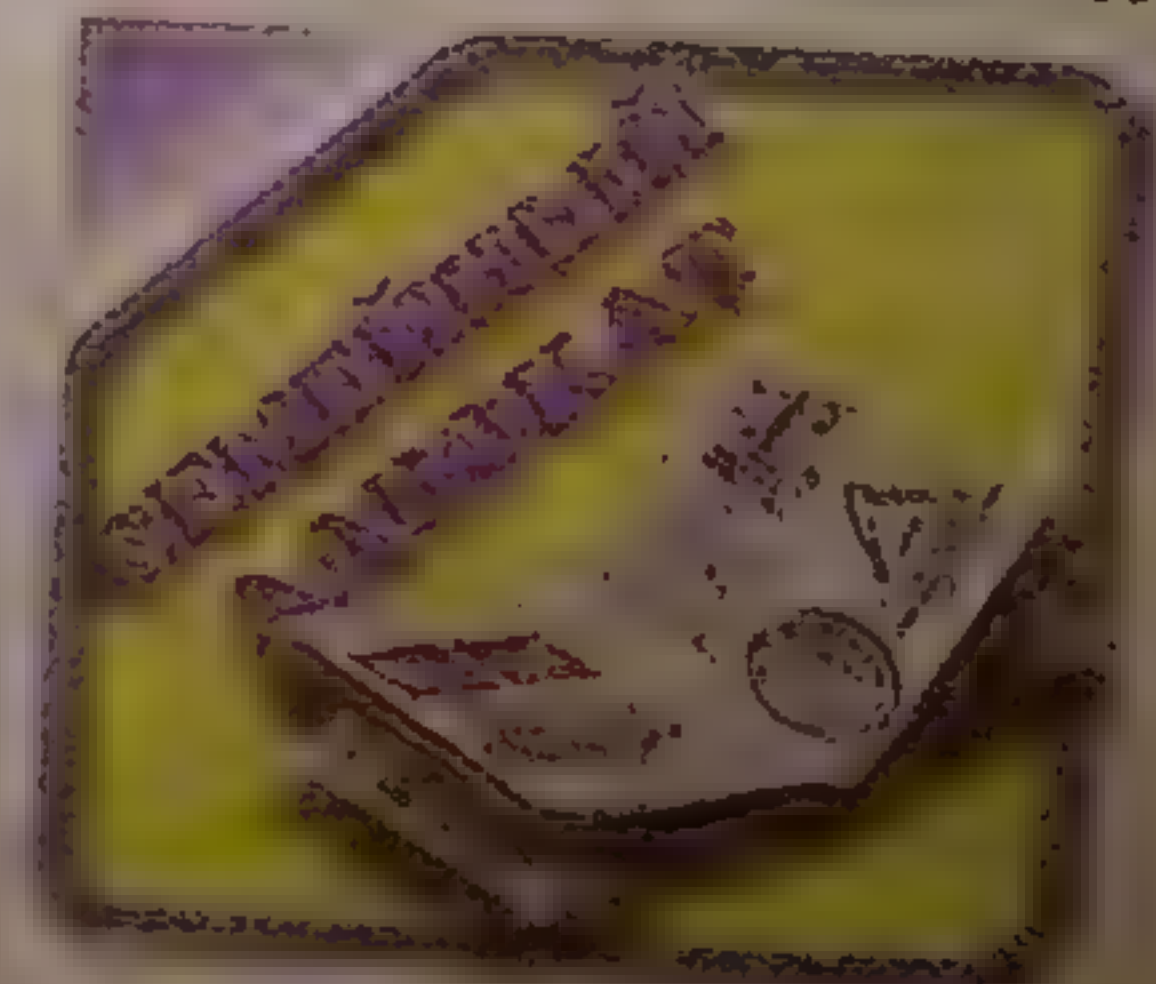
Как будет начисляться мне пенсия, если стаж работы почти 30 лет, но последние 5 лет я безработный? Сейчас мне 59 лет. Могу ли я через год получить пенсию?

Дмитрий АХТУБИН.  
Пенза.

## ПЕНСИЯ БУДЕТ

Пенсии по старости на общих основаниях назначаются: мужчинам - по достижении 60 лет при общем трудовом стаже не менее 25 лет, женщинам - по достижении 55 лет и при общем трудовом стаже не менее 20 лет. Размер пенсии зависит от длительности общего трудового стажа и, как правило, от заработка.

Наталья МАКАРЕНКО,  
адвокат.



## ВСЕ ЖЕ ИНВАЛИД

ТОВАР ВЫСЫЛАЕТСЯ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ



1600  
рублей

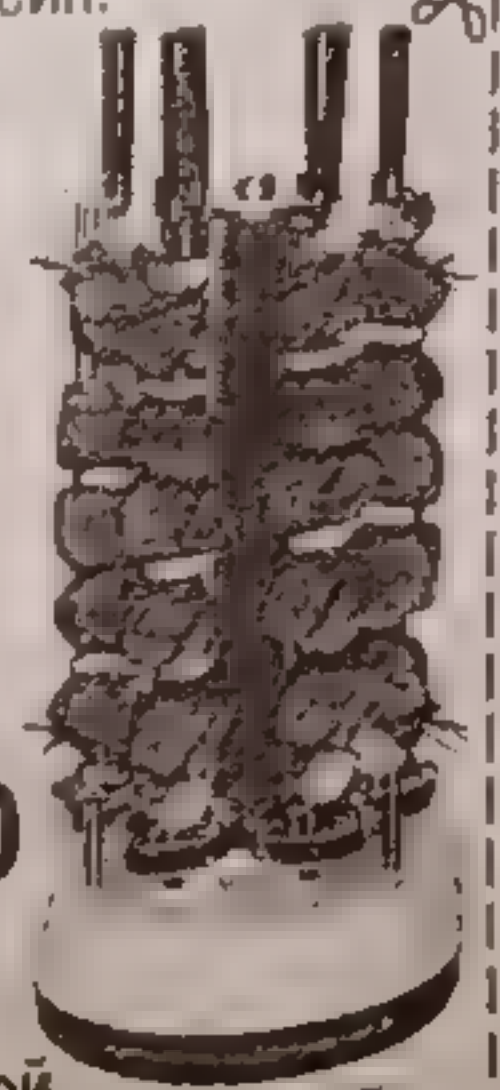
Цена чудо-печки  
указана с учетом  
доставки почтой.

### ФАЛЬКО - ЕККЕЛЬ

Чудо-печка по немецкой лицензии

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Обогреет дом и дачу, защитит от неожиданных холодов парники и птичники, приготовит пищу. Не требует трубы дымохода и вытяжки. Практически не дает запаха, безопасна в эксплуатации, компактна. Вес 5,5 кг. Работа без дозаправки 15 часов. Топливо: дизельное (солярка), керосин.



1750  
рублей

Электрощашлычница  
☐ Фалько-Еккель  
☐ Чудо-печка  
☒ ЗАКАЗЫВАЙТЕ! НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ

К

Ф110

Полный адрес (с индексом)

Наш адрес: 101000, Москва, Глазгопечтamt, з/я 344, "АД-4"

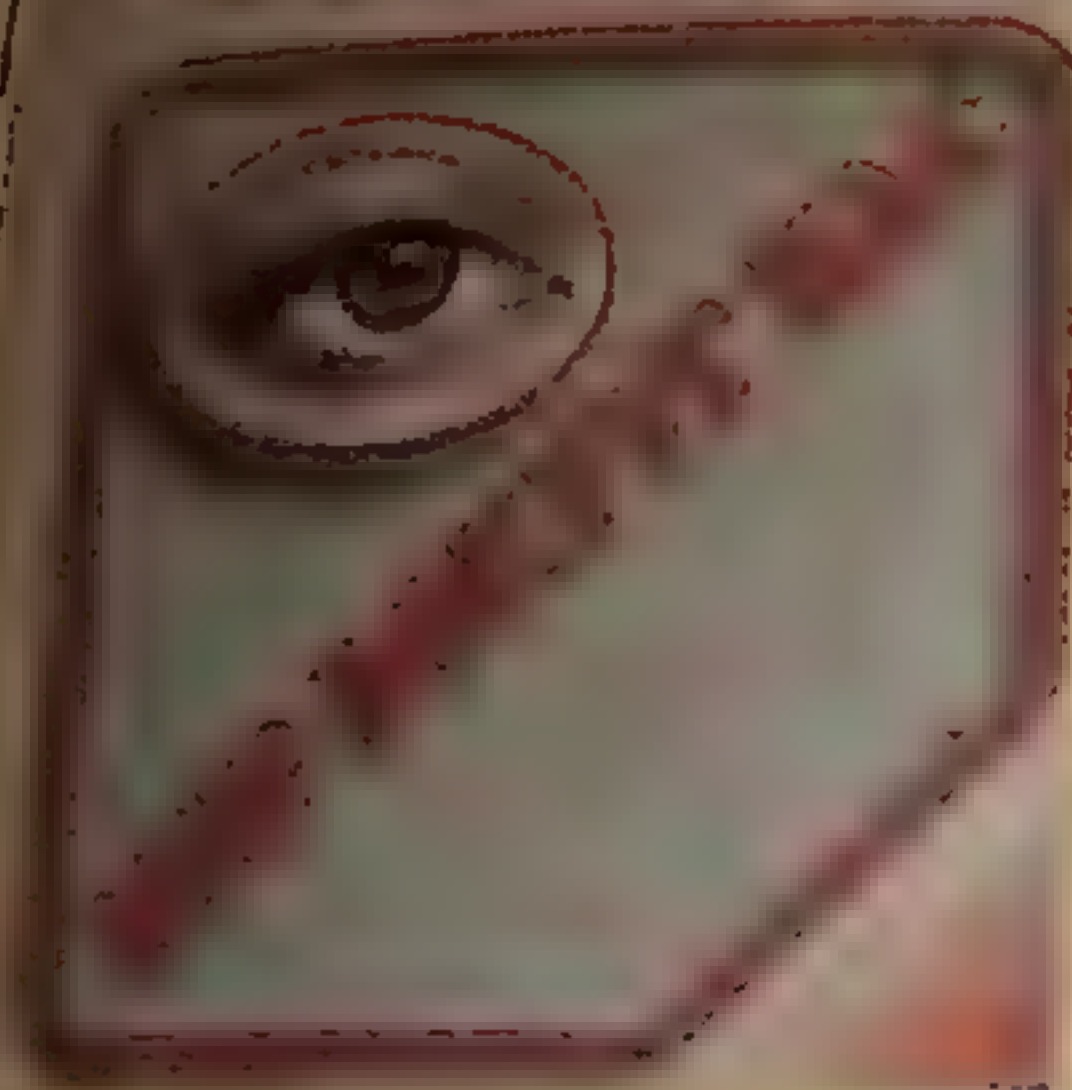
ТОВАР ВЫСЫЛАЕТСЯ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ

## ЭЛЕКТРОШАШЛЫЧНИЦА

Современный дизайн и высокое потребительское качество. На шампуры можно нанизать до 1,25 кг мяса. Равномерное поджаривание обеспечивается автоматическим вращением шампуров с подставками для стекающего жира. Мощный нагреватель защищен кварцевым стеклом. Потребляемая мощность - 1,25 кВт. Температура нагрева - не менее 700°С. Габаритные размеры - 210x465 мм. Вес - 3,2 кг.

электрощашлычницы указана с учетом доставки почтой.





# УЧИТЕСЬ ВЛАДСТВОВАТЬ СОБОЙ...

*Нынче, как известно, время стрессов и страстей. Уметь сдерживаться в самых сложных обстоятельствах - тоже искусство. Хотелось бы привести ряд советов, которые помогут раздражительному человеку взять себя в руки.*

**Старайтесь не оставаться наедине со своими неприятностями.** Рассказать доброжелательному и рассудительному человеку о том, что вас мучает, - значит принести себе огромное облегчение. Советы вашего собеседника могут даже не иметь большого практического значения, важно его сочувствие, участие, искренняя заинтересованность. В роли такого "наперсника" могут оказаться жена, отец, мать, близкий друг или даже... совершенно незнакомый человек - случайный попутчик в поезде или самолете. В свою очередь будьте готовы сами выступить в роли доброжелательного и участливого слушателя чужой исповеди.

**Умейте на время отвлечься от своих забот.** Как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, старайтесь время от времени избавляться от гнета тяжелых мыслей, отвлекаться какими-либо насущными заботами по работе или по дому. Старайтесь ни в коем случае не заражать своим настроением окружающих вас людей. Какие бы ни случались у вас неприятности, жизнь продолжается, и никто не вправе навязывать другим мрачные мысли и тоскливое настроение. Будьте разумны и тактичны. Очень плохое впечатление производит человек, который

всякую свою (даже пустяковую) неприятность превращает в мировую проблему.

**Не впадайте в гнев.** Приучайте себя к паузе, предшествующей вспышке гнева. А во время этой паузы постарайтесь осмыслить ситуацию. В этом случае вам успеет прийти в голову мысль о том, что вспышка не принесет облегчения и будет чревата лишь новыми неприятностями. Лучше всего, если вам представится возможность разрядиться не гневными словами, а тяжелой физической работой или какими-либо упражнениями. Здоровая физическая усталость поглотит ваш гнев.

**Иногда нужно и уступить.** Упрямо настаивая на своем, мы часто бываем похожи на капризных детей. Не бойтесь быть непризнанными. Прислушивайтесь к точке зрения оппонента, уважайте ее и с достаточной долей самокритичности относитесь к своей точке зрения. Разумные уступки не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

**Нельзя быть совершенством абсолютно во всем.** Некоторые люди живут в вечном страхе, что они хуже других. Их усилия удовлетворить высшим требованиям часто ведут к болезненным поражениям. Нельзя забывать, что таланты и возможности каждого из нас ограничены. Старайтесь прежде всего отлично выполнять главную свою работу и то,

к чему вы действительно имеете призвание. Для чувства удовлетворенности достаточно иметь успехи в одной или двух областях, а остальное выполнять добросовестно и не ниже оптимального уровня.

**Не предъявляйте чрезмерных требований.** Тот, кто слишком много ожидает от окружающих, постоянно испытывает раздражение от того, что окружающие чаще всего не отвечают его чрезмерным требованиям. Вы совершаете большую ошибку, если, постоянно критикуя, стремитесь переделывать жену, тещу, своих товарищей. Взрослого человека перевоспитать очень трудно, а вы (даже не осознавая того) стремитесь сделать окружающих удобными для вас. Перспективы успеха здесь минимальны, зато такой стиль поведения вызывает враждебное отношение. Принимайте людей такими, какие они есть (каждый из нас имеет право на индивидуальность), или вообще не имейте с ними дела. Старайтесь видеть в окружающих достоинства и в общении опирайтесь именно на эти качества. Таким образом, вы, даже не ставя себе такую цель, в один прекрасный день обнаружите, что окружающие "перевоспитались".

Как говорил поэт - "учитесь властвовать собой..." Что для этого нужно делать? Вот некоторые советы доктора медицинских наук **В. ИВАНОВА.**

Начинать надо с общего ук-

репления организма: крепче физическое здоровье - устойчивее психика, не так сильно поддается эмоциям, умеет ими управлять. Спорт, физическая закалка - вот одно из "лекарств" в данном случае. Второе "лекарство", которое также поможет укрепить эмоциональную выносливость организма, лежит в сфере производственной деятельности человека: владение своей профессией, которое дает уверенность в себе, в своих силах и знаниях, позволяет трезво оценивать критические замечания, не принимая любое как "подкоп" или "травлю", надолго выводящие из строя слабо подготовленного, зачастую именно потому мнительного работника.

И наконец, наше традиционное лекарство - на сей раз уже без кавычек: растения и травы, обладающие лечебным действием. Народная медицина на протяжении многих веков с успехом применяет боярышник, пустырник, золототысячник, девясил высокий, заманиху, левзею сафлоровидную, женьшень, элеутерококк колючий, лилию белую для восстановления функций нервной системы.

Еще древний "Карманный Оракул" - своеобразный путеводитель по жизни - советовал:

**Сдерживать себя.** Не должно перед всеми без разбору красоваться, тратить силы сверх надобности. Ни умом, ни доблестью не бросайся попусту. Добрый сокольник не пошлет на добычу больше соколов, чем надобно. Не выставляй напоказ все, что имеешь, - назавтра уже никого не удивишь. Всегда держи про запас, чем бы вновь блеснуть: кто каждый день открывает новое, от того ждут многого, и

никогда не доберутся до дна его сокровищницы.

**Трезво судить о себе, о своих силах.** Особенно когда начинаешь жить. Все люди о себе высокого мнения - и тем больше мнят, чем меньше стоят: мечтая о блистательной фортуны, полагают себя чудом природы. Надежда безрассудно обещает, жизнь ничего не исполняет, и для тщеславного воображения постижение подлинной жизни становится горькой мукой. Пусть же поможет в подобных заблуждениях благоразумие - не возбраняется желать лучшего, но ждать надобно худшего, дабы хладнокровно встретить судьбу. Искусный стрелок, целясь, метит чуть выше, но не заносится.

Врачи считают, что буря в нашем организме, вызываемая ссорами, срывами, неурядицами, в значительной мере связана с выбросом в кровь адреналина - "гормона стресса", "гормона тревоги". И он настолько агрессивен, что последствия его "работы" человек может ощущать и после сильного переживания. Скажем, какой-то важный разговор прошел успешно, все позади, улеглось волнение, а человек попадает в больницу. Это результат адреналиновой бури. Но есть хороший выход - заставить адреналин "гореть". А сгорает он в мышцах во время работы, если человек колет дрова, копает, стирает, бежит и так далее, то есть действует, а не сидит и не ждет, когда волнение пройдет.

Подготовил  
Анатолий САФОНОВ.



случае не заражать своим настроением окружающих вас людей. Какие бы ни случались у вас неприятности, жизнь продолжается, и никто не вправе навязывать другим мрачные мысли и тоскливое настроение. Будьте разумны и тактичны: очень плохое впечатление производит человек, который

совершенно совершенством абсолютно во всем. Некоторые люди живут в вечном страхе, что они хуже других. Их усилия удовлетворить высшим требованиям часто ведут к болезненным поражениям. Нельзя забывать, что таланты и возможности каждого из нас ограничены. Старайтесь прежде всего отлично выполнять главную свою работу и то,

и в общении опирайтесь именно на эти качества. Таким образом, вы, даже не ставя себе такую цель, в один прекрасный день обнаружите, что окружающие "перевоспитались".

Как говорил поэт - "учитесь властвовать собой..." Что для этого нужно делать? Вот некоторые советы доктора медицинских наук **В. ИВАНОВА**.

Начинать надо с общего ук-

**Сдерживать себя.** Не должно перед всеми без разбору красоваться, тратить силы сверх надобности. Ни умом, ни доблестью не бросайся попусту. Добрый сокольник не пошлет на добычу больше соколов, чем надобно. Не выставляй напоказ все, что имеешь, - завтра уже никого не удивишь. Всегда держи про запас, чем бы вновь блеснуть: кто каждый день открывает новое, от того ждут многого, и

зади, улеглось волнение, а человек попадает в больницу. Это результат адреналиновой бури. Но есть хороший выход - заставить адреналин "гореть". А сгорает он в мышцах во время работы, если человек колет дрова, копает, стирает, бегает и так далее, то есть действует, а не сидит и не ждет, когда волнение пройдет.

Подготовил  
**Анатолий САФОНОВ.**

**Некоторым людям гораздо труднее отдыхать, чем работать. К такому выводу пришли ученые из Нидерландов, проанализировав медицинскую статистику и проведя собственное исследование.**

## ДИАГНОЗ: ВЫХОДНОЙ

Речь идет о современном медицинском явлении - так называемой болезни досуга. Как показало исследование, этой своеобразной болезнью страдают около трех процентов населения планеты. Эти люди постоянно жалуются на плохое самочувствие во время выходных, праздников и отпусков. Сами они чаще всего объясняют такое состояние постоянным напряжением. Однако, по мнению ученых, главная причина появления болезни досуга - это нарушение установленного режима и необходимость на время перестроить образ жизни.

Человеческий организм стремится адаптироваться к тем или иным условиям, чтобы выработать определенный ритм работы. Нарушение этого ритма ведет к ослаблению иммунной системы. А это означает, что человек становится уязвимым для различных инфекций. Именно в выходные дни врачи отмечают рост заболеваний простудой и гриппом. Основные симптомы болезни досуга - это общая слабость, боли в суставах и тошнота. Отдых в выходные может даже привести к стрессу. Особенно в этом отношении страдают люди, которые очень много работают. Врачи говорят, что не существует универсального средства против болезни досуга. Но все же советуют соблюдать одно правило: не посвящать будни только работе, а выходные - только отдыху.

**Владимир КОМОЦКИЙ.**



**Сколько себя помню - всегда была преданной поклонницей кофе. Да и много ли найдется на земле людей, которые сумеют отказаться от чашечки душистого напитка, приготовленного из только что смолотых обжаренных зерен.**

Всем известно, что кофе - сильный стимулятор, но оказывается, что пожилые люди, страдающие бессонницей, пьют черный кофе для того, чтобы восстановить свой сон. На детей, которые не способны сосредоточиться и сидеть спокойно на месте, две чашки кофе в день иногда действуют лучше, чем самые дорогие лекарства. Кофе - одно из самых старых средств от головной боли, и притом хорошее средство.

А еще кофе, оказывается, можно использовать как барометр: если опустить кусок сахара в чашку кофе и дать ему распуститься, не мешая самого напитка, то на поверхности появятся воздушные пузырьки. Если эти пузырьки образуют пенную массу на середине чашки, то можно с уверенностью рассчитывать на продолжительную прекрасную погоду, если же пена располагается в виде кольца у краев чашки, то наверняка предстоят

ливни. Наконец, если пена разместится между краями чашки и ее центром, то тогда погода будет переменчивой.

А теперь - мой любимый рецепт. Так я готовлю кофе, когда, устав от разных житейских передраг, устраиваю себе небольшой праздник. Этому кофе я даже название придумала "Я у себя одна".

Возьмите столовую ложку кофе, 200 г воды, сахар - по вкусу. На чашку кофе - треть чашки молока и четверть чашки растопленного шоколада.

Нагрейте молоко почти до кипения и снимите с огня. Взбейте венчиком пену. В чашку налейте растопленный шоколад, добавьте свежесваренный кофе и горячее молоко, размешайте. Сверху - взбитые сливки и карамельное кружево, которое будет медленно таять в чашке, образуя замысловатые фигуры и подслащивая напиток. А делаются эти карамельные кружева так: в маленькой кастрюльке нагрейте сахар на среднем огне, пока он не начнет плавиться. Кастрюльку иногда можно встряхивать, но мешать в ней нельзя. Убавив огонь, продолжайте нагревать, пока расплавленный сахар не станет золотого цвета. На листе фольги быстро "сплетите" кружева расплавленным сахаром, капаящим с ложки. Когда они остынут и затвердеют, отделите их от фольги и разломайте на небольшие кусочки. Из двух столовых ложек сахара кружев хватит для украшения шестивосьми чашек кофе. Их можно хранить в холодильнике.

И напоследок еще один совет, который, думаю, не будет лишним: чтобы восстановить аромат зерен, которые долго находились в закрытой коробке, нужно положить их минут на 10 в холодную воду, а затем сразу же высушить.

**Любовь УСТЬЯНЦЕВА.**  
с. Огнево Челябинской области.





Привет всем!

Меня зовут Катюха. Мне 17 лет. Очень люблю рисовать, слушать музыку, узнавать про себя и других как можно больше нового и интересного. Не меньше мне нравится путешествовать, читать книги и общаться с хорошими людьми.

У кого есть желание пообщаться со мной, пишите по адресу: 350000, г. Краснодар, ул. Длинная, 99, кв. 6. Зюзиной Катюхе.

Привет всем!

Меня зовут Юра, мне 14 лет. Люблю футбол, компьютерные игры, музыку (любимая группа Rammshtein). Отвечу на письма девочкам и мальчикам 13-15 лет.

Мой адрес: 143200, Московская область, г. Можайск, ул. 20 Января, дом 22. Девятникову Юре.

## НАПИШИТЕ МНЕ ПИСЬМО!



Привет всем!

Меня зовут Таня. Мне 13 лет. Очень хочу найти друзей по переписке. Люблю слушать музыку, рисовать. Пишите все, кому уже 13 лет (присылайте фото).

Мой адрес: 164890, Архангельская обл., Онежский р-н, п/о Посад, д. Турчасово. Бахматовой Тане.

Привет всем! Меня зовут Светлана. Мне 16 лет. Я учусь в 10-м классе. По гороскопу - Козерог. Люблю животных, слушаю группы "Премьер-министр", "Руки вверх", Витаса и т.д. Хочу найти друзей по переписке. Возраст не имеет значения. Пишите. Отвечу всем.

Мой адрес: 656907, Алтайский край, г. Барнаул, пос. Центральный, ул. Тополиная, д. 7. Шалькиной Светлане.

## САМ СЕБЕ ФОКУСНИК

Искусство иллюзии всегда пользовалось большим успехом. Номер хорошего фокусника-иллюзиониста - увлекательная и интересная игра со зрителями: фокусник загадывает загадки, а зрители стараются их разгадать. Эти несложные в исполнении, но интересные фокусы легко освоить и показывать как дома, так и на школьных праздниках.

### ФОКУС С ШАРФИКОМ

На шее у фокусника висит шарфик из легкой ткани, концы его заправлены под пиджак. Фокусник снимает его с шеи и держит рукой за конец - шарфик висит. Сделав другой рукой несколько магических пассов, фокусник "заставляет" шарфик медленно подниматься, занимая вначале горизонтальное, а потом и

### Фокус второй

Фокусник показывает зрителям воздушный шарик. Потом берет тонкую вязальную спицу и прокалывает его насквозь, но шарик не лопается, а оказывается нанизанным на спицу.

**Секрет фокуса.** В предполагаемых местах прокола на противоположные концы шарика заранее нужно наклеить

## Давай начистоту

## НАУЧИТЕСЬ УСТУПАТЬ

Мы - две подруги. Часто ссоримся из-за пустяков. Как нам с этим бороться? Нам по 12 лет.

Наташа и Света.  
г. Миллерово  
Ростовской области.

Вам стоит попробовать то, что психологи называют ролевой игрой. Самое простое - договоритесь (только крепко-накрепко), что сегодня ты, Наташа, во всем уступаешь Свете, а завтра, наоборот, пусть Света во всем уступает. И так через день в течение недели. Если получится (а коль вы подруги - получится наверняка), то продлите "уступчивый период": пусть одна уступает во всем другой два, потом три-четыре дня подряд, затем наоборот.

Второй способ - поменяйтесь (если, конечно, мамы позволят) на денек любимыми курточками или футболками и станьте друг другом. Пусть Света ведет себя, как Наташа, и наоборот. Причем полдня Наташа должна просто копировать подругу, а полдня вести себя так, как, по ее мнению, стоит вести себя Свете.

Первая игра приучит вас сознательно сдерживать негативные эмоции, а вторая позволит взглянуть на себя со стороны и, возможно, вскрыть причины конфликтов. Вам кажется, что ссоры возникают на пустом месте, но вполне вероятно, что это не совсем так. Возможно, что вы обе по характеру лидеры, и если одна предлагает идти гулять, другой тут же кажется, что ей навязывают чужую волю, - вот вам и повод для ссоры. Или одной нравится какой-нибудь актер, а у другой он вызывает неприязнь. И вот с пеной у рта начинается спор, который перерастает в ссору... Поэтому основной залог мирного сосуществования - не старайтесь изменить друг друга, не доказывайте друг другу ничего и воспринимайте друг друга такими, какие вы есть.

Маша ШИЛОВА,  
эксперт Центра  
психологических  
исследований  
"Гименей плюс".

## Своими руками

## ЛАМПЫ - ИЗ-ПОД КЕФИРА



вставьте в дырку внизу бутылки, просуньте через горлышко. Чтобы провод в дырке не болтался, наденьте на него кусочек резинового шланга.

Разведите гипс водой и залейте в бутылку. Когда гипс застынет, заши-

Украшать лампу можно бумажными салфетками, тряпочками, нитками, веревкой, пуговицами и т.д.

Я сделал уже много ламп из бутылок от кефира. Это нетрудно, и лампы получаются очень устойчивые. Но можно делать и



увлекательная и интересная игра со зрителем. Фокусник загадывает загадки, а зрители стараются их разгадать. Эти несложные в исполнении, но интересные фокусы легко освоить и показывать как дома, так и на школьных праздниках.

### ФОКУС С ШАРФИКОМ

На шее у фокусника висит шарфик из легкой ткани, концы его заправлены под пиджак. Фокусник снимает его с шеи и держит рукой за конец - шарфик висит. Сделав другой рукой несколько магических пассов, фокусник "заставляет" шарфик медленно приподниматься, занимая вначале горизонтальное, а потом и вертикальное положение. Продолжая делать одной рукой магические пассы, он заставляет шарфик наклоняться сначала в одну, затем в другую сторону. В итоге фокусник берет шарфик и наматывает его на руку.

**Секрет фокуса.** В край шарфика по всей его длине вшит стальной гибкий метр из измерительной рулетки, который и придает шарфику прочность.

### ФОКУСЫ С ВОЗДУШНЫМИ ШАРИКАМИ

#### Фокус первый

Фокусник держит за веревочку воздушный шарик и показывает с обеих сторон зрителям лист бумаги, который затем сворачивает в большой кулек. Опускает в кулек шарик и подносит к нему пустой стакан. А потом прокалывает сбоку кулек и шарик булавкой. Шарик лопаается, а в стакан из кулька течет вода. Фокусник отбрасывает лопнувший шарик, а лист бумаги, из которой был свернут кулек, снова показывает зрителям.

**Секрет фокуса.** Для этого фокуса нужно взять два шарика одного цвета. В один из них наливается вода, затем аккуратно опускается второй шарик и надувается. Вода равномерно распределится между шариками, и зрители ее не увидят.

### Фокус второй

Фокусник показывает зрителям воздушный шарик. Потом берет тонкую вязальную спицу и прокалывает его насквозь, но шарик не лопается, а оказывается нанизанным на спицу.

**Секрет фокуса.** В предполагаемых местах прокола на противоположные концы шарика заранее нужно наклеить кусочки прозрачной липкой ленты или скотча.

Примечание: лучше использовать шарик с рисунком, чтобы легче было определить места прокола. И обязательно следует выбрать достаточно длинную спицу, чтобы она проколола шарик насквозь и вышла с противоположной стороны, а не провалилась внутрь.

### ФОКУС С МОНЕТАМИ

В этом старинном фокусе используется числовое значение монеты.

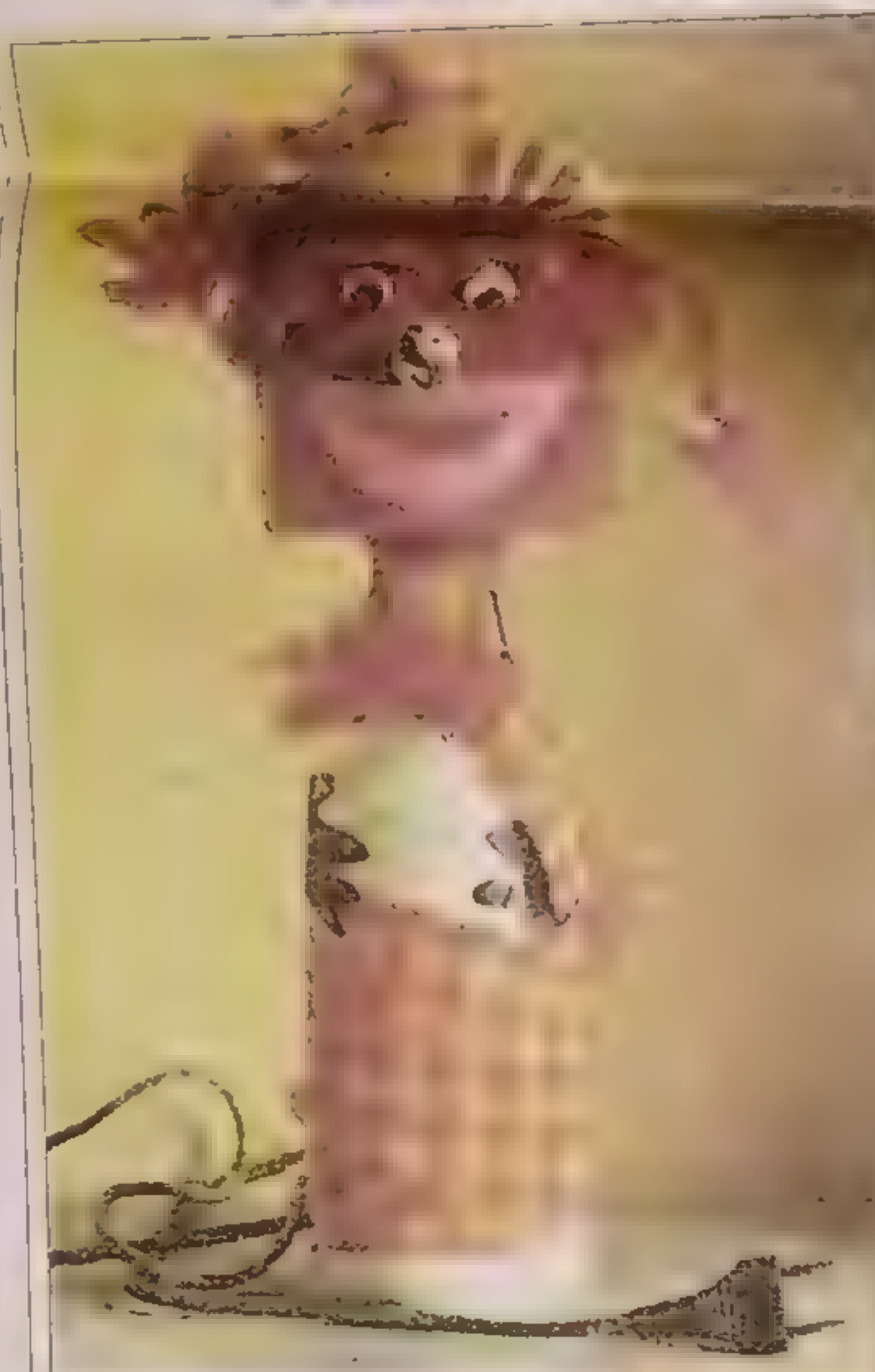
Фокусник просит кого-либо из зрителей взять в один кулак монетку достоинством в 10 копеек, а в другой - копейку. Затем он предлагает помножить числовое значение монеты, лежащей в левом кулаке, на 4, 8 или любое другое четное число, а числовое значение монеты, лежащей в правом кулаке, - на 3, 5 или любое другое нечетное число. Сложив два эти полученных числа, зритель должен сказать фокуснику, четное или нечетное число у него получилось. После этого фокусник говорит, какая монета спрятана в какой руке.

**Секрет фокуса.** Если сумма четная, то в правой руке - копейка. Если нечетная - монета в 10 копеек.

**Анна САМСОНОВА,**  
методист отдела игр  
Московского городского  
Дворца творчества детей  
и юношества.

## Своими руками

# ЛАМПЫ - ИЗ-ПОД КЕФИРА



вставьте в дырку внизу бутылки, просуньте через горлышко. Чтобы провод в дырке не болтался, наденьте на него кусочек резинового шланга.

Разведите гипс водой и залейте в бутылку. Когда гипс застынет, зачистите верхний конец провода.

Разберите патрон на три части. В дырочку нижней части вставьте провод, а в средней части



Я хочу рассказать, как делаю лампы. Сначала надо купить кефир в пластиковой бутылке. Лучше всего подходит детский "Агуша" (фото 1), потому что в его крышке уже есть нужное нам отверстие, предназначенное для детской соски.

Вымойте бутылочку, выдавите в крышке кружок - получится дырка. В нее надо вставить нижнюю часть патрона "мишень", затем привинтить верхнюю. Если купили большую бутылку, дырку в крышке можно прорезать монтажным ножом.

Возьмите сверло (или гвоздь) плоскогубцами и нагрейте на плите. Проплавьте дырку внизу бутылки горячим сверлом.

Возьмите провод с вилкой, отрезанный от старой сломанной электрической вещи (чайника, обогревателя или пылесоса),

закрепите его двумя винтами. Соберите блок-патрон плюс крышка. Навинтите крышку на бутылку. Вкрутите лампочку.

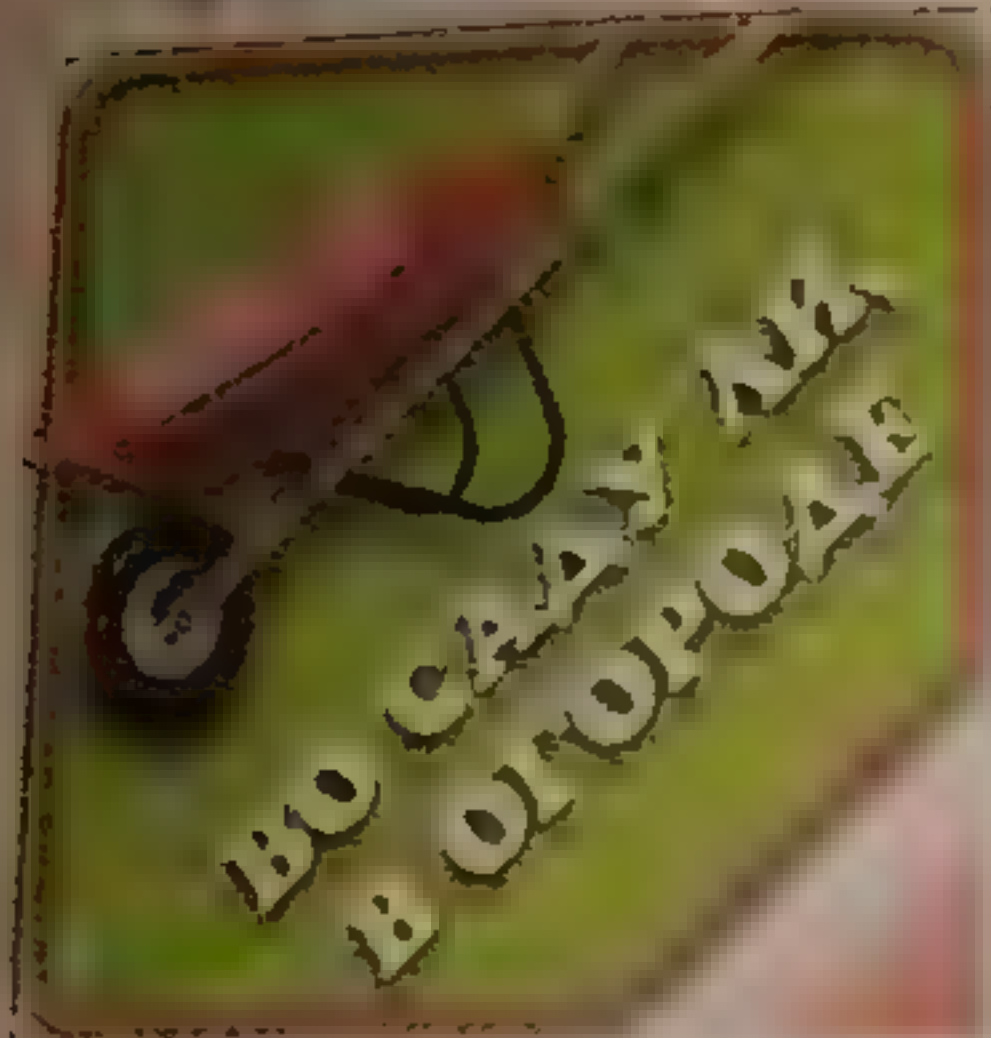
Абажур можно сделать из чего угодно, например из плетеной посуды (сухарницы и т.д.), из пластмассового цветочного горшка, из стаканчика из-под йогурта, из коробки от конфет или пустой внутри игрушки. На фото 2 вы видите абажур, сделанный из жестяной банки из-под кофе, обтянутой тканью. Эта модель называется "Барбацуца".



тролем бывшего электрика, а абажур не должен нагреваться лампочкой слишком сильно.

**Григорий РАЗЛУЦКИЙ,**  
9 лет. Москва.





Что за растение, которое называют "ангинным деревом" или "декоративной вишней"?

Анна ОСИПОВА. г. Буй Костромской области.

У паслена перцевидного есть и другие не менее выразительные названия: "вирджинская вишня", "иерусалимская вишня", "декоративный паслен". Многочисленные плоды этого растения весьма привлекательны, они окрашены в ярко-красный цвет и остаются на растении в течение нескольких недель. Существует мнение, что плоды паслена обладают лечебным действием при простудных заболеваниях. Однако в официальной медицине паслен перцевидный не используется.

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

### ТОВАРЫ ПОЧТОЙ

Высылаем наложенным платежом

- Инкубатор на 70 яиц (220 В / 12 В, механизм переворачивания яиц, гарантия 18 мес.) **1143 р.**
  - Эл. сепаратор (220 В, 55 л/час, гарантия 12 мес.) **1451 р.**
  - Эл. зернодробилка (220 В, 60 кг/час, вес 7 кг, гарантия 1 год) **1679 р.**
  - Эл. мясорубка (вес 4 кг, гарантия 1 год, в комплекте - соковыжималка) **1451 р.**
  - Эл. прялка (220 В, вес 2,5 кг) **945 р.**
  - Озонатор (12 В, 50 Вт): обработка озонном избавит урожай в хранилищах от гнили, плесени, грибка и грызунов **1480 р.**
  - Преобразователь "Карась" (12 В, 360 Вт) **1523 р.**
- Цена включает все затраты и действительна до 26.02.2003 г.

ЗАЯВКИ ПО АДРЕСУ: 630129, Новосибирск-129, а/я 80 "Товары - почтой", телефон 8-383-2-74-04-42.

Как бороться с золотистой нематодой? В нашем селе почти все огороды заражены этим вредителем картофеля.

Татьяна ТИМЧЕНКО.  
с. Березовка Новосибирской области.

Нематоды относятся к той разновидности вредителей, бороться с которыми трудно. Ведь эти простейшие (но при этом весьма прожорливые) черви живут в почве, и: поэтому обычное опрыскивание ядохимикатами неэффективно. Да и препаратов, обладающих нематоцидным действием, в настоящее время известно не так уж много. Один из них - тиазон. Следует отметить, что данный препарат убивает не только нематод, но и многих других обитателей почвы, опасен он и для тепличных. Вносят тиазон, строго следуя прилагающимся инструкциям, за 30 дней до посадки клубней или после уборки урожая.

Экзакум родственник - единственный представитель из рода экзакумов, который приспособлен для выращивания в комнатных условиях. Это невысокое травянистое растение с множеством некрупных лилово-голубых цветов. Образование новых бутонов продолжается в течение всего лета. Многочисленные цветы обладают приятным тонким ароматом.

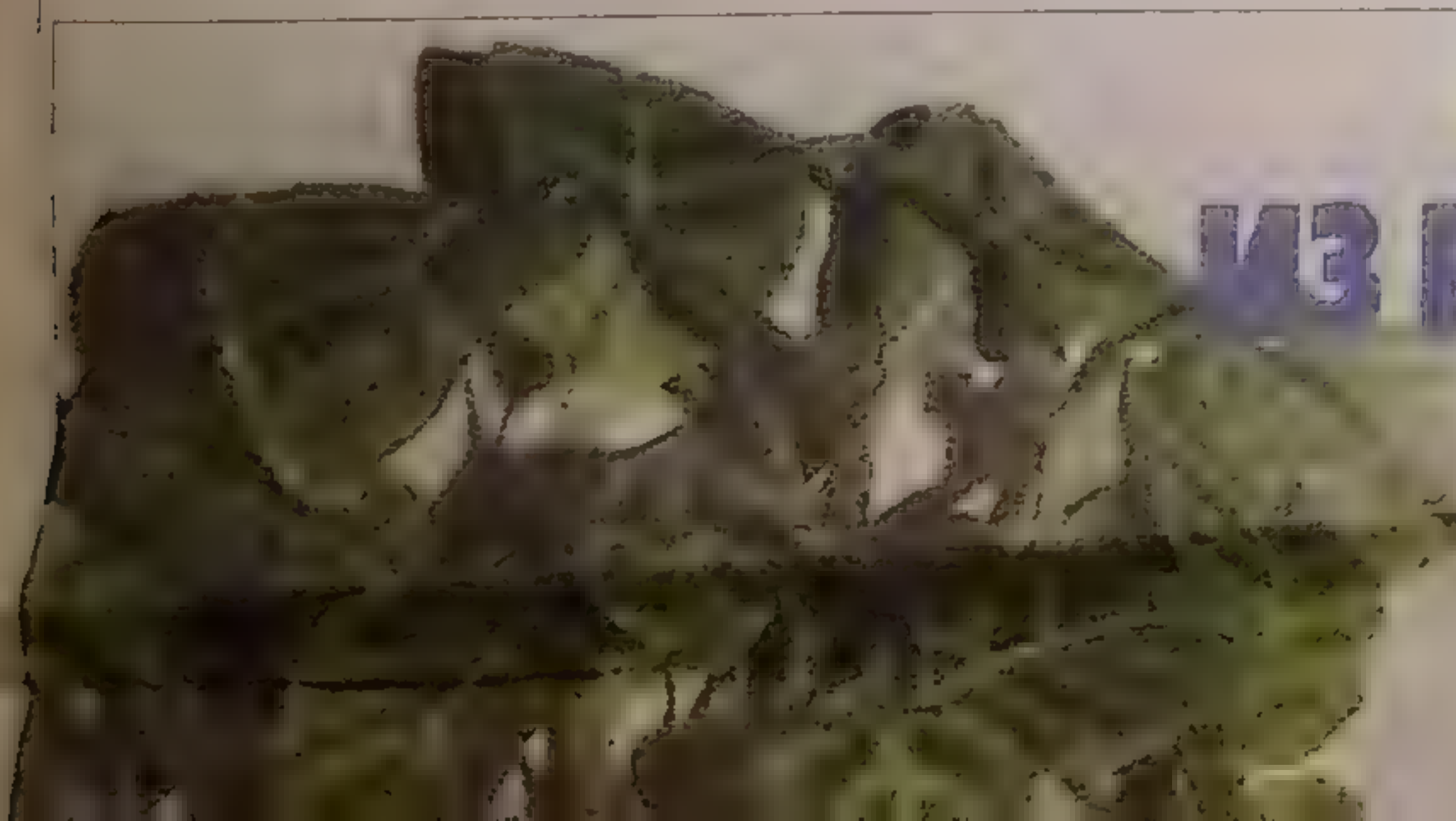


В комнатных условиях экзакум прекрасно растет, образует бутоны, завязывает плоды, но к началу зимы его развитие почти полностью прекращается. Листья опадают, а рост новых побегов возобновляется только весной. Поэтому экзакум выращивают только в весенне-летний период.

Обычно весной его возобновляют из черенков или семян. При последнем способе размножения следует учитывать, что семена экзакума прорастают только на свету, поэтому засыпать почвой их не нужно. Чтобы обеспечить влажную атмосферу, горшок с проростками следует накрыть стеклом или полиэтиленовой пленкой.

## НЕЖЕНКА ИЗ БРАЗИЛИИ

В тропических влажных лесах Бразилии обитает очень эффектное растение - калатея зебровидная. Ее прикорневые эллиптические светло-зеленые листья с широкими темно-зелеными полосами.







## НЕЖЕНКА ИЗ БРАЗИЛИИ

*В тропических влажных лесах Бразилии обитает очень эффектное растение - калатея зебровидная. Ее прикорневые эллиптические светло-зеленые листья с широкими темно-зелеными бархатистыми пятнами собраны в плотную розетку. Есть у калатеи интересная особенность: в течение дня, для того чтобы лучше улавливать солнечные лучи, листья поворачиваются в зависимости от освещения. А вот на ночь и перед дождем они поднимаются и сворачиваются в трубочки. Чтобы листовые пластинки могли так интенсивно двигаться, в основании каждой из них имеется специальное утолщение - листовая подушка.*

Калатею нельзя назвать неприхотливой. Если вы купили это растение, то вам придется прищипывать его от прямых солнечных лучей, беречь от холодных сквозняков. Но самое главное - соблюдать повышенную влажность воздуха и почвы. В умелых и опытных руках калатея будет неплохо расти и в горшке. Однако начинающему цветоводу лучше воспользоваться маленькой комнатной тепличкой.

Слишком сухой воздух комнаты, а особенно горячий поток воздуха от батарей центрального отопления способствует иссушению кончиков листьев, а затем и гибели. Чтобы этого избежать, регулярно опрыскивайте листья, а горшок с калатеей поместите в поддон с влажным сфагнумом или торфом.

Если ваша калатея покрывается пятнами, листья сворачиваются, а нижние листья желтеют, то, значит, вы забыли ее полить. Почву нужно поддерживать во влажном состоянии и не давать ей полностью просыхать между поливами. Если же после вынужденной "засухи" вы хорошо промочите земляной ком, то калатея примет прежний вид. Однако такое потрясение не пройдет бесследно, и часть листьев отомрет.

Зимой у калатеи возникает ряд проблем, связанных со слишком холодным воздухом и одновременно переувлажнением почвы. При таких условиях начинается гниение корней и стеблей. Этот болезненный процесс легче предотвратить, чем остановить и лечить. Зимой калатею поливайте осторожно, меньше,

чем летом. Перед очередным поливом убедитесь, что верхний слой почвы хорошо просох. Температура воздуха не должна опускаться ниже 18 градусов.

Быстрое пожелтение листьев и сворачивание их в трубочку может быть вызвано опасным вредителем, который чаще появляется в сухих помещениях: красным паутинным клещиком. С помощью лупы его можно увидеть на нижней стороне листа. Избавиться от этого вредителя можно с помощью неоднократных обработок акарицидом.

Размножать калатею лучше всего делением во время весенней пересадки. Молодые растения нужно накрыть полиэтиленовой пленкой до укоренения.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.



## ЛИАНОВЫЙ КУСТ

*В последнее время многие цветоводы-любители стали все чаще выращивать новое декоративное растение клеродендрум Томпсона. Его отличительная особенность - раннее и пышное цветение. Причем растение долгое время остается декоративным и после опадания лепестков. Крупные белые или кремовые чашелистики не увядают в течение нескольких недель.*

Впрочем, это не единственная особенность клеродендрума. Через некоторое время после покупки растения его владельцев ждет еще один сюрприз - кустик начинает образовывать длинные гибкие побеги. На самом деле ничего удивительного в этом нет, ведь по своей натуре клеродендрум - вовсе не куст, а лиана. В природе он достигает высоты 3-4 метров. В промышленных теплицах эти растения обрабатывают специальными регуляторами роста, которые приостанавливают на некоторое время развитие выходящих побегов.

Однако красивоцветущая

лиана - это тоже неплохое украшение дома. При выращивании клеродендрума следует помнить, что это растение происходит из влажных тропических лесов, поэтому может смириться с некоторым недостатком света, но с трудом переносит сухой воздух. Для успешного роста клеродендрума поставьте горшок с растением в поддон с влажным мхом или торфом, а также не забывайте периодически опрыскивать цветок теплой кипяченой водой.



**Раздел ведет  
обозреватель  
"Друга дома" -  
агроном,  
цветовод и  
фитодизайнер  
Михаил  
ВОРОБЬЕВ**







Если в квартире мало квадратных метров, а гостей бывает много - приходится туговато... К тому же так необходимая мебель вдруг начинает мешать и даже усложнять передвижение. Что же, выход один - сделать ее самому трансформируемой и многофункциональной.

Идея весьма проста, но потрудиться придется. Понадобятся стандартные плиты ДСП со шпоном шириной до 45 см, толщиной от 16 мм, поролон толщиной 5-10 см и ткань обивочная. В результате получатся банкетки, как на рисунке 1, использовать которые можно по вариантам рисунка 2. То есть раздельно, как табуреты, и вместе, как кровать для сна и отдыха. В качестве материала для корпусов банкеток могут применяться крышки от старых столов, шкафов или многослойная фанера.

Вначале изготавливаем корпус банкетки. Они могут быть выполнены в виде коробов или с крестовыми основа-

тичнее: легче в два раза и также экономичен.

Боковые стенки коробов соединяются между собой шипами на клею с помо-



щью металлических уголков или деревянного бруса (можно треугольного). Кроме того, можно применить мебельные уголки, но они требуют очень точной разметки и сверлений под резьбовые втулки-гужоны.

Если избран вариант с крестообразным основанием, то следует обратить внимание на точную разметку и распил вертикальных вырезов. Чем точнее они будут выпилены, тем плотнее и надежнее соединение.

Сиденья могут быть круглыми, прямоугольными. Однако в первом случае банкетку невозможно использовать в виде софы-кровать. Основание сиденья лучше выпилить из многослойной фанеры. По его площади вырезается поролоновое покрытие, которое можно приклеить клеем

БФ или "Момент" к основанию сиденья. Сверху поролон обтягивается декоративным обивочным материалом, который обивочными (мебельными) гвоздиками прикрепляется к низу основания сиденья. Что касается декоративного покрытия, то его лучше раскроить и сшить чехлы по форме основания сиденья. Обивку чехлами сидений следует делать внахлестку, чтобы избежать морщин.

Сиденья к основаниям крепятся либо с помощью тех же уголков, либо шпонок на клею. При коробчатом основании си-

денье можно крепить с помощью рояльной петли (с одной стороны) и защелки (с противоположной). В этом случае вы получите много емкостей для хранения различных вещей и предметов.

При трансформировании банкеток в кровать с тем, чтобы они не разъезжались, по ее периметру к полу прикрепите плинтус или раскладку-ограничитель.

И последнее. Обязательно продумайте вопрос подшивки резиновых или тефлоновых накладок на основание банкеток: это исключит ерзанье их по полу, а также не исцарапает его. А для облегчения веса коробчатых оснований на их боковых стенках можно выпилить различные фигуры, например карточные - крест, пику, черви.

Кстати, банкетки - прекрасный материал для детских игр. Из них возводятся крепости, паровозы и даже футбольные ворота.

Сергей ДМИТРИЕВ.

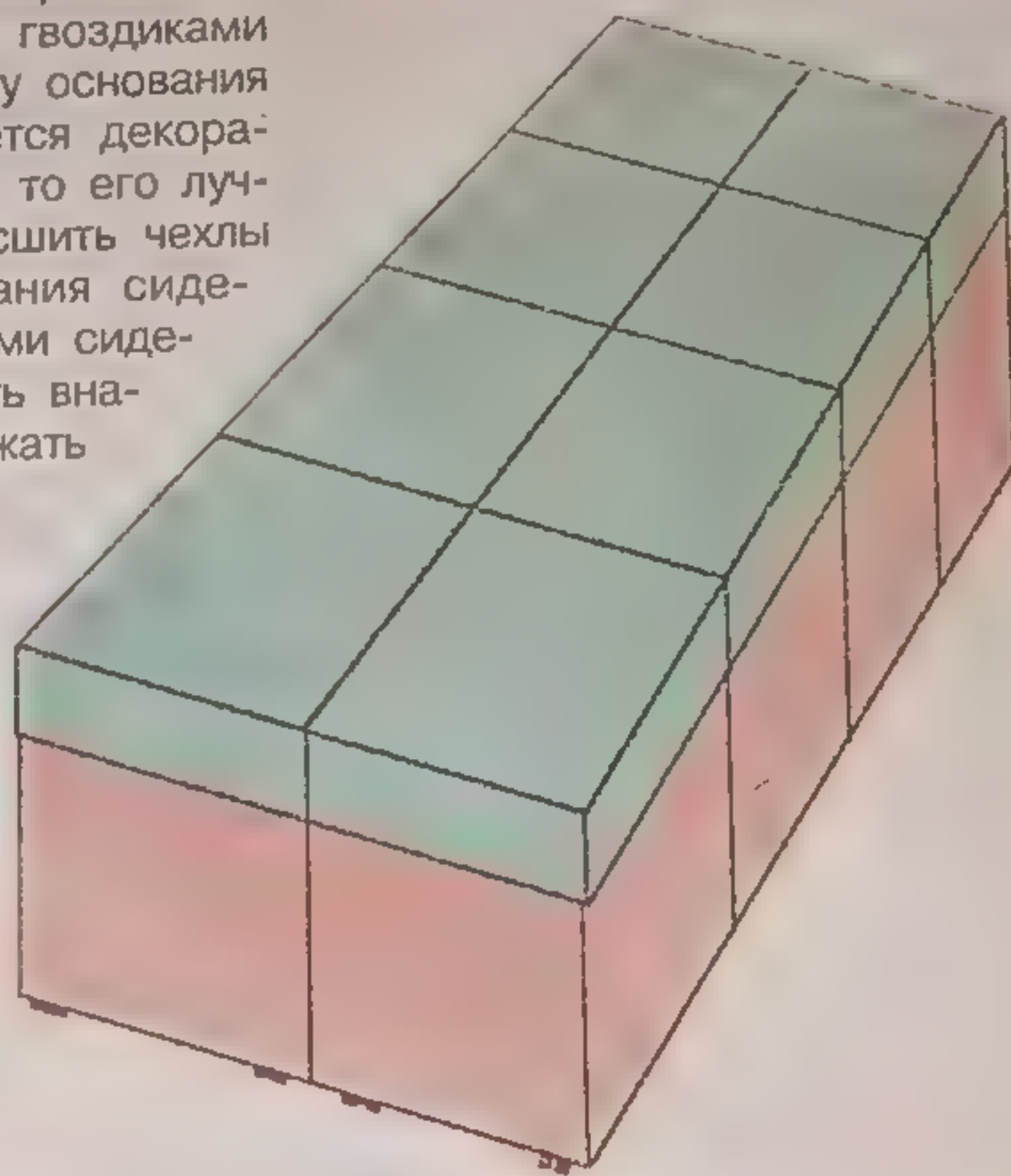


Рисунок 1. Устройство банкеток:  
а) - в виде короба; б) - с крестовым основанием.

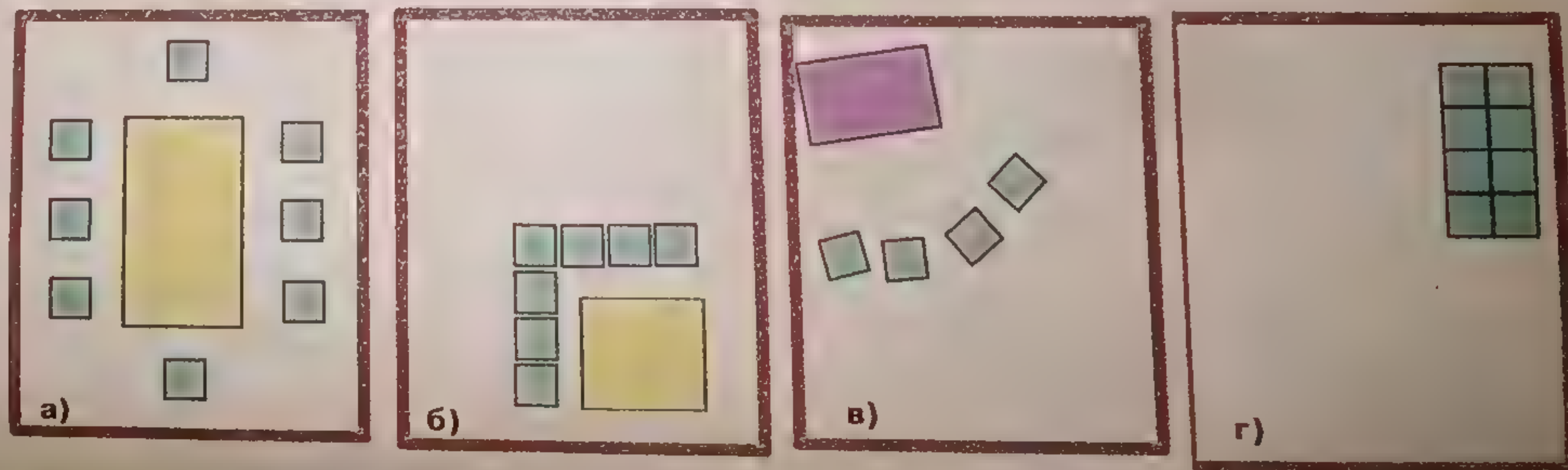


Рисунок 2. Варианты использования банкеток:  
а, б) - за столом; в) - для просмотра TV; г) - софа-кровать.



для корпусов банкеток могут применяться крышки от старых столов, шкафов или многослойная фанера.

Вначале изготавливаем корпус банкеток. Они могут быть выполнены в виде коробов или с крестовыми основаниями. Второй вариант прак-

ти, прямоугольными. Однако в первом случае банкетку невозможно использовать в виде софы-кровати. Основание сиденья лучше выпилить из многослойной фанеры. По его площади вырезается поролоновое покрытие, которое можно приклеить клеем



Рисунок 2. Варианты использования банкеток: а,б) - за столом; в) - для просмотра TV; г) - софа-кровать.

Я пенсионер, поэтому хожу с палочкой. Не-

давно увидел в

магазине импортную трость - знаете, такую, с ручкой посередине и с подлокотником. Стоила она, правда, дорого. Но я подумал: неужели сам себе такую же не сделаю?

## ТОЧКА ОПОРЫ



Купил на строительном рынке подходящую железную трубку. Первым делом согнул ее как положено. А гнуть надо так: насыпать в трубку песок, плотно утрамбовать, забить отверстия деревянными пробками и потом уж гнуть, иначе "колено" образуется. Потом прикрутил перпендикулярную ручку. Надел на нее, чтобы удобнее было держать, ручку

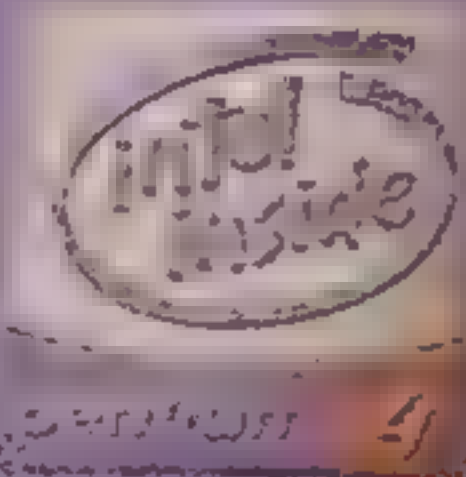
от велосипедного руля. Расплющил верхний конец трубки, обточил напильником и привернул полукруглый подлокотник. К подлокотнику приклеил полоску губчатой резины. На конец надел резиновый "башмак" для костыля - купил его в аптеке. Отполировал трость, покрасил белой краской - получилось отлично, от фирменной не отличишь.

Что и как надо делать - видно на рисунке. Надеюсь, что моя конструкция понравится

пенсионерам. Ведь трость с подлокотником гораздо удобнее, чем обычная, с рукояткой крючком.

Игорь ВАНОШИН.  
Нижний Новгород.

# Врываясь в цифровой мир!



## ТЕХНОСОФТ - Компьютерный центр

М Бауманская, ул. Старая Басманная, д. 25. Тел.: 261 3401. E-mail: [contacts@pelife.ru](mailto:contacts@pelife.ru)

Логотипы Intel Inside® и Pentium® являются зарегистрированными товарными знаками Intel Corporation





## Светлана ДРУЖИНИНА: Рубин для ленивых

- Это блюдо я называю салат "Для ленивых" или "Рубин". Нужно взять лимон, сырую свеклу, 30 г очищенных грецких орехов, по 30-50 г капусты, репы, огурцов, зеленого лука, кинзы, петрушки, укропа и любых других свежих овощей и зелени, соевый соус и кукурузное масло по вкусу.

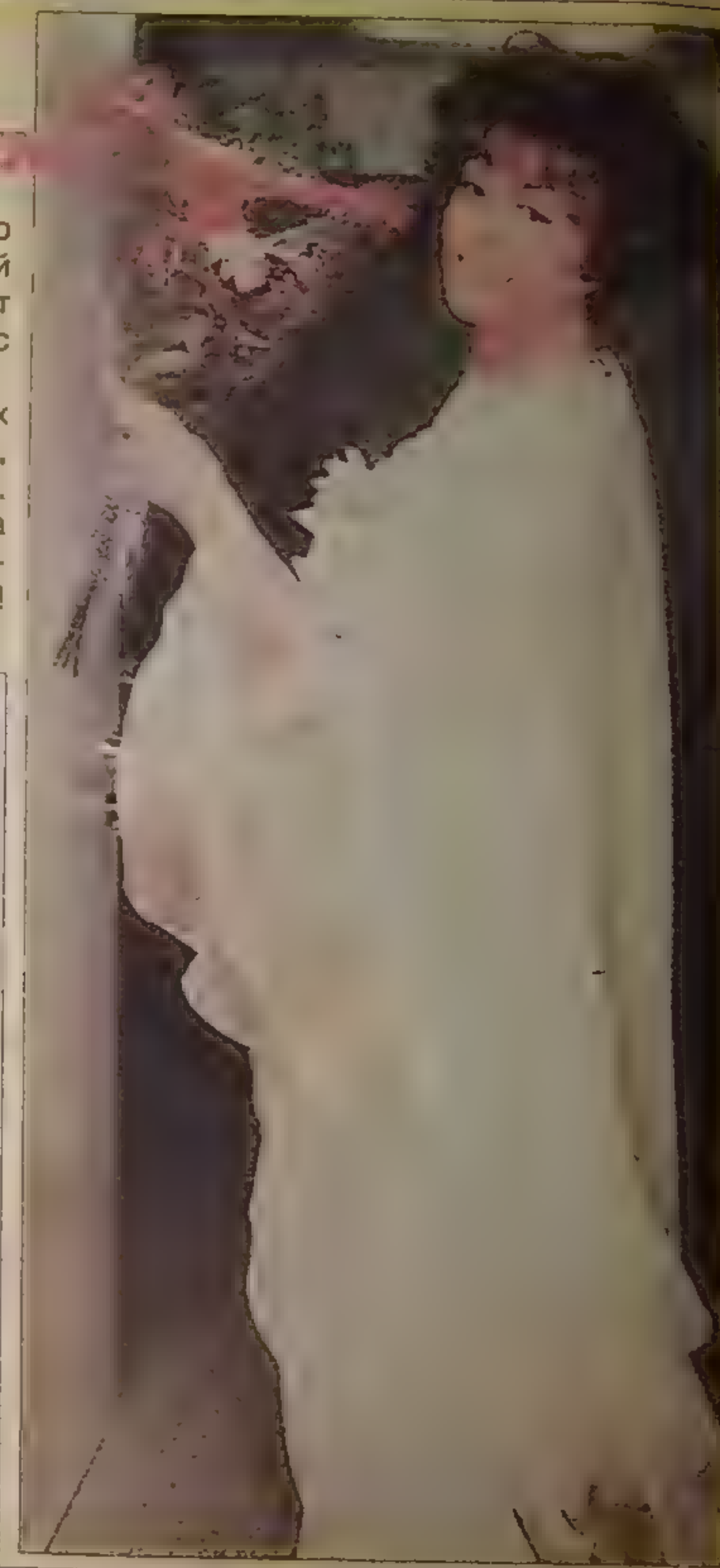
Свеклу натрите на мелкой терке и сбрызните соком лимона. Добавьте нашинкованную капусту, мелко нарубленные репу, редьку, огурцы, зелень и измельченные грецкие орехи. Залейте соевым соусом и кукурузным маслом. Тщательно перемешайте. Выложите в прозрачную салатницу. Украсьте зеленью и подайте на стол.



## Эдита ПЬЕХА: Фирменные плюшки

- Всем известно, что я не ем мясо, но иногда для гостей готовлю прекрасный польско-украинский борщ. Отличается от обычного он только тем, что мясной и с фасолью.

А вот мой фирменный рецепт вкусных плюшек. Надо натереть сырую картошку, замешать ее с мукой и сырым яйцом. Затем сделайте из этой массы лепешки, а внутрь положите фрукты. Если вам нравится, то можно и мясо, но помните о фигуре!



## Ксения ГЕОРГИАДЗЕ: Ваниль для души

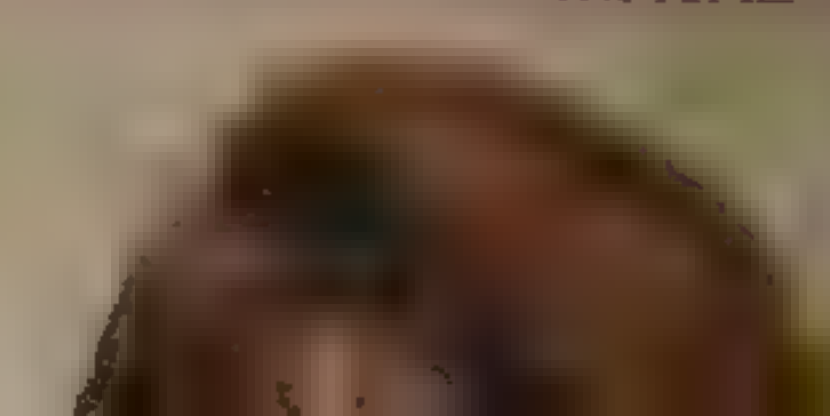
## Елена ПРОКЛОВА: Салат из трех мисочек

- Есть у меня рецепт приготовления одного чудо-салата. Вам понадобится полкочана капусты, 2-3 моркови, столовая ложка меда, 3 зеленых яблока, лимон, морская капуста (вместо нее можно использовать соль), сметана (или взбитые сливки) по вкусу.

Возьмите три мисочки. В первую мелко нарубите капусту. Сверху посыпьте небольшим количеством морской капусты или посолите. Во вторую мисочку натрите морковь на средней терке, добавьте столовую ложку меда. В третью натрите на той же терке яблоки, добавьте сок лимона, дайте отстояться. Содержимое всех трех мисочек соедините в одной салатнице, заправьте сметаной или взбитыми сливками.

## Ганга СЕКРА

- Женщинам за сорок пора тщательнее следить за собой, так что присоединяйтесь! Очень полезны паровые







### Надежда БАБКИНА: Боярская халва

- Сладости, конечно, штука спорная, но я люблю себя иногда ими побаловать и тогда готовлю халву "Боярскую". Для этого необходимо 250 г меда, 500 г очищенных грецких орехов. Орехи обжарьте, очистите от шелухи, растирая руками. По желанию орехи можно измельчить. Мед выложите в сковороду, поставьте на огонь и жарьте до тех пор, пока он не загустеет. Готовность меда проверяется так: капните его в холодную воду - капля меда должна свернуться, загустеть. После чего мед снимите с огня и смешайте с орехами. Горячую халву выложите в посуду, предварительно смазанную подсолнечным маслом. Как застынет, можно подавать к чаю. Пальчики оближешь!

Вам понадобится полкочана капусты, 2-3 моркови, столовая ложка меда, 3 зеленых яблока, лимон, морская капуста (вместо нее можно использовать соль), сметана (или взбитые сливки) по вкусу.

Возьмите три мисочки. В первую мелко нарубите капусту. Сверху посыпьте небольшим количеством морской капусты или посолите. Во вторую мисочку натрите морковь на средней терке, добавьте столовую ложку меда. В третью натрите на той же терке яблоки, добавьте сок лимона, дайте отстояться. Содержимое всех трех мисочек соедините в одной салатнице, заправьте сметаной или взбитыми сливками.

### Гарсия САБА-ШАХ: Курица из Непала



- Непал - моя вторая родина, поэтому частенько привожу оттуда всякие экзотические рецепты. Мой сын очень любит курицу по-непальски. Это очень вкусное блюдо. Жарится лук, туда кладутся специи - зира, карри, чуть перца и куркума. Все это можно найти в наших магазинах или в крайнем случае заменить. Когда лук обжарится, сверху кладется курица, порезанная на кусочки. Когда она слегка подрумянится, добавляете чуть-чуть водички. Потушилось - кладете помидоры и в самом конце чеснок. Также можно добавить цветной капусты, а можно отварить ее отдельно. Потом обязательно добавляется зелень: кинза, укроп и петрушка. И все это тушится до готовности.

Гостей принимала  
Татьяна ЛАРИНА

### Ксения ГЕОРГИАДИ: Баня для лица



- Женщинам за сорок пора тщательнее следить за собой, так что присоединяйтесь! Очень полезны паровые ванны для лица особенно при огрубевшей жесткой и жирной пористой коже, а также при коже, изобилующей угрями и черными точками. Пар способствует размягчению пробочек, закупоривающих выводные протоки сальных желез кожи, облегчает удаление загрязнений.

В воду полезно добавлять морскую соль, соду, листочки эвкалипта, цветы ромашки, календулы. Продолжительность ванны 10-15 минут. Сухую кожу перед ванной следует смазать жирным кремом; при жирной коже смазывать надо только область под глазами. После ванны лицо вымойте теплой водой с мылом и сполосните холодной. При жирной коже паровую ванну рекомендуется делать раз в 1-2 недели, при сухой коже - раз в месяц. А вот при легко раздражимой коже паровые ванны применять не надо.

### Лариса ЧЕРНИКОВА: Соус вместо соли

- На этот раз я хочу дать советы хозяйкам. Очищенный картофель до варки, чтобы он не потемнел, необходимо держать в холодной воде, не разрезая (целыми клубнями), но не очень долго, иначе он потеряет часть своих питательных свойств и станет твердым.

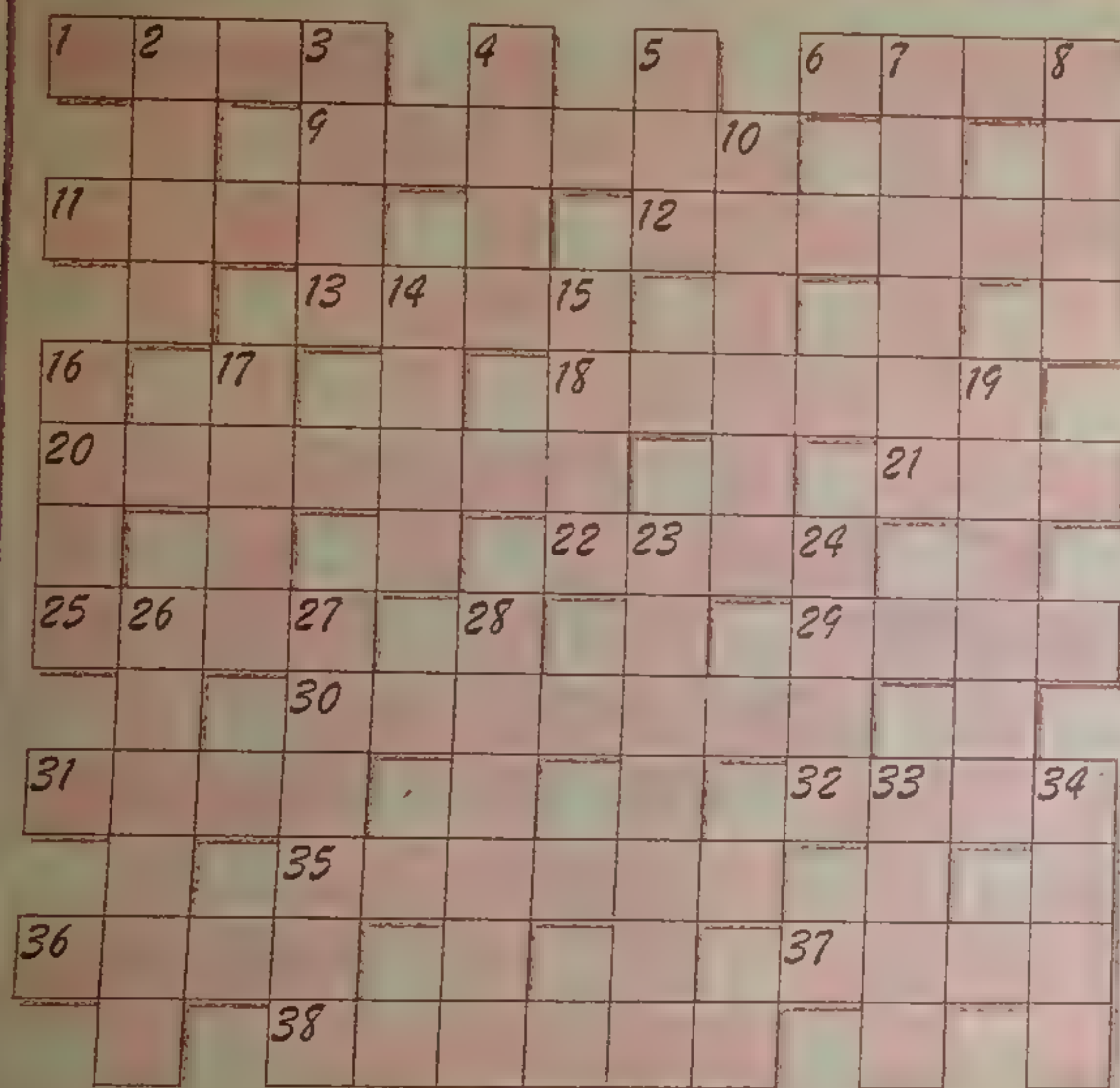
Если вам надо протереть отварной картофель, сваренную крупу, печеные яблоки, делайте это, пока продукты горячие. В горячем состоянии их легче протирать.

А любителям диетического питания рекомендую заменять соль соевым соусом. Это и полезно, и придаст блюду особую пикантность.





# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали:** 1. Незаметная потеря отряда во время исполнения песни "Яблочко" до конца. 6. Счетная доска у древних римлян и греков. 9. Российский тяжелоатлет, олимпийский чемпион, писатель. 11. Четырехместный номер в вагоне. 12. Время, достаточное для сотворения мира типа нашего. 13. "Чем выше бывает культура, тем выше ценится ..." (В. Рошер). 18. Русский поэт, который "никогда не был на Босфоре...". 20. Игра в мяч для байкеров. 21. Стан запорожских казаков. 22. Самоцвет, который не рекомендуется носить тем, кто рожден Овном. 25. Карлик с гусиными лапами. 29. Древнегреческий герой, своим умом далеко залетевший себе на погибель. 30. Профессор, побывавший на борту "Наутилу-

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Единственная форма рабства, допускаемая законом. 6. Свекровь по отношению к теще и теща по отношению с свекру. 9. Резинка-стерка. 11. Прежнее название губ. 12. Подруга библейского Самсона. 13. Французский купюрье. 18. Магазин от всех болезней. 20. Коррекция фигуры методом специальных занятий. 21. Повесть И.С. Тургенева. 22. И ледяной, и кружевной. 25. Двукрылый паразит, ставший в одном из романов героической личностью. 29. Рыбометательный продукт. 30. Висельная принадлежность. 31. Музыкальный ансамбль, хорошо соображающий на троих. 32. Дама при джентльмене. 35. Чудо-брат кефира. 36. Газ, светящийся по инерции. 37. Край халата, обнажающий ноги. 38. Плод для приготовления "шарлотки".

## По вертикали.

2. "Испарина" на растениях. 3. Зарытые в землю денежки. 4. Столица, которую называли Христианией. 5. "Шоумен" для туристов. 7. И символ медлительности, и французский деликатес. 8. Евин подкаблучник. 10. Иоланда Лухан по мексиканскому паспорту. 14. Голенастая птица, священная для египтян. 15. Тушеное кушанье. 16. Дырка, превращающая колючку в иголку. 17. Компонент гоголя-моголя. 19. Имя "литературной мамы" Карлсона с пропеллером. 23. Утренняя еда натошак. 24. Сто иранских динаров. 26. Большой вращающийся шампур. 27. Пара младенцев, одновременно рожденных одной матерью. 28. Пропуск работы без уважительной причины. 33. Человек с точки зрения кухарки. 34. Фольклорный дурак, женившийся на лягушке.

са". 31. Автомобильное колесо - одним словом. 32. Строчка в фильме. 35. Самая большая по территории страна в мире. 36. Настольная игра, захватывающая, как правило, в детстве и на пенсии. 37. Сени после евроремонта. 38. Безродный казанский абориген.

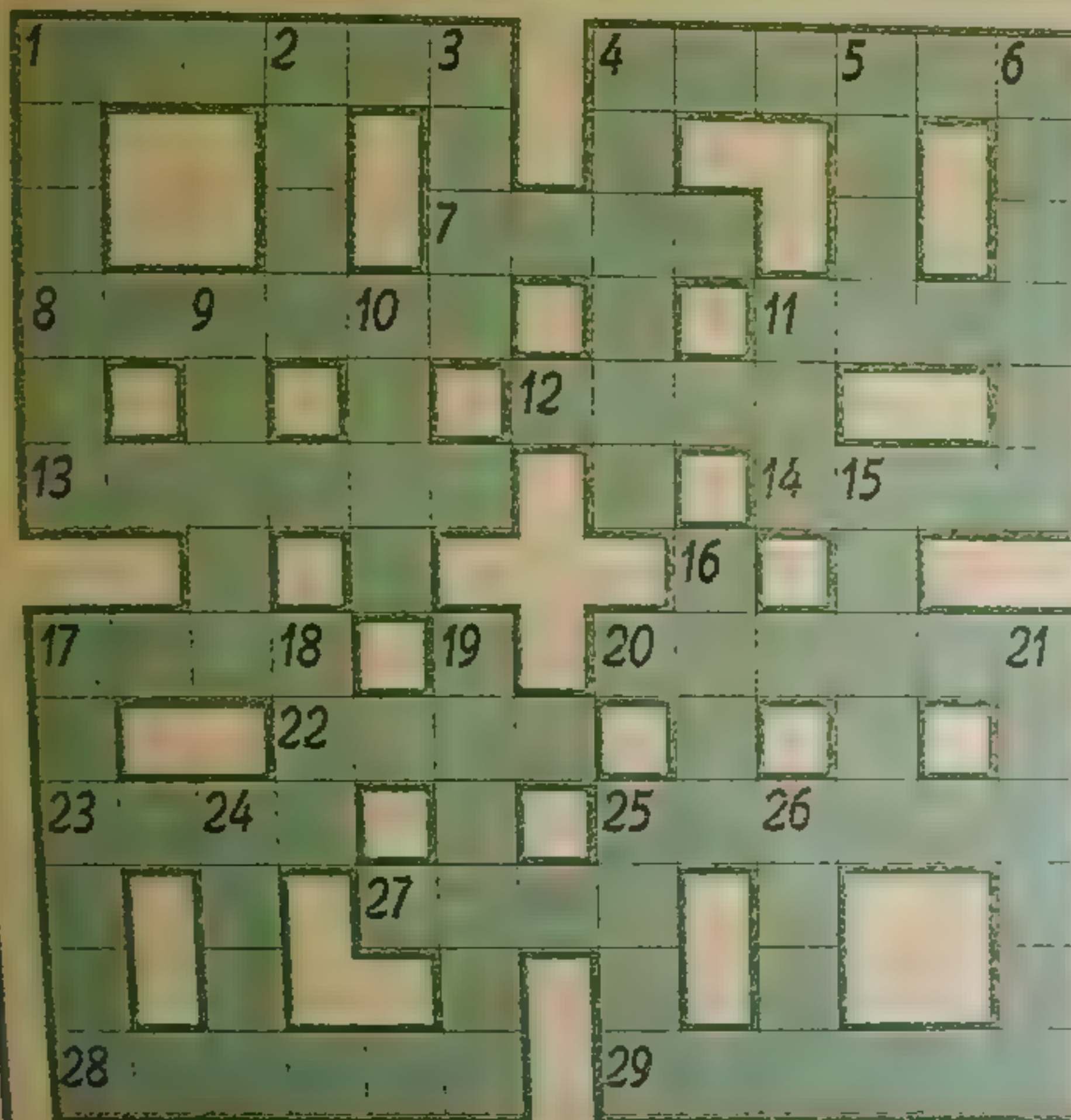
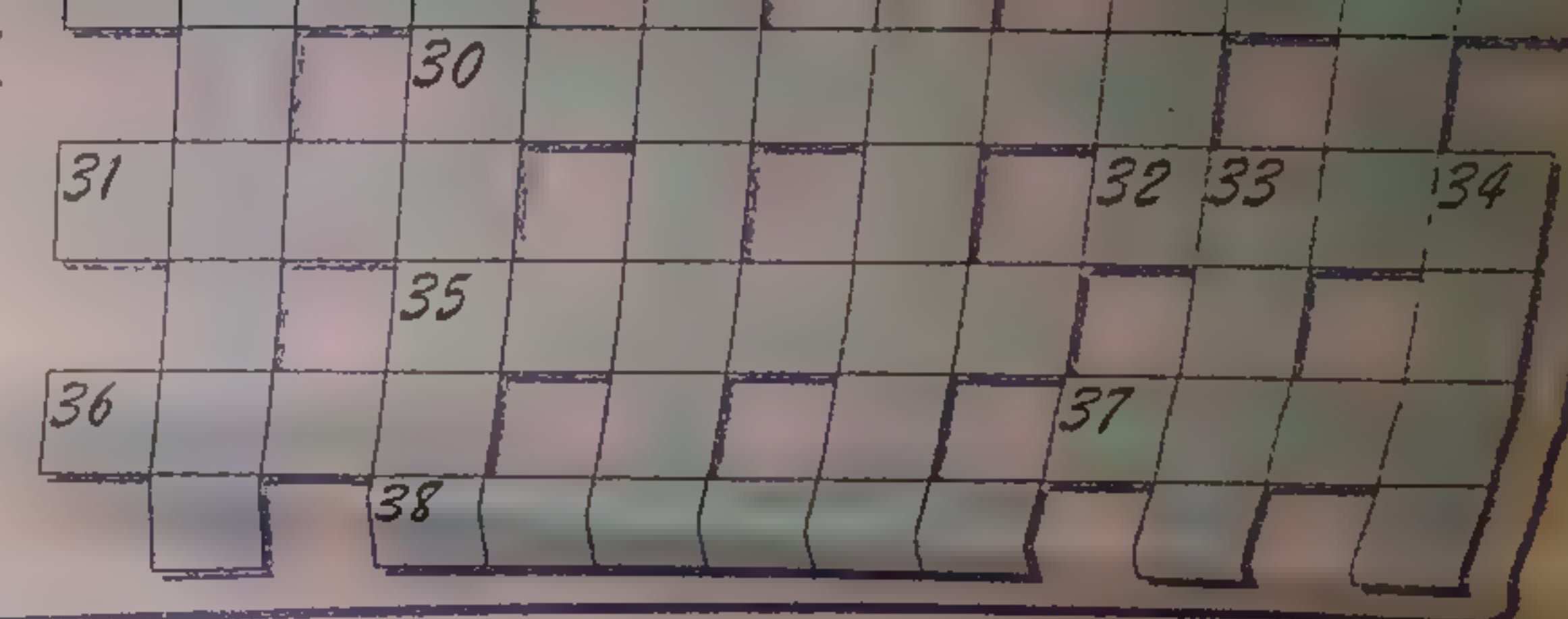
**По вертикали.** 2. Номерное сочинение композитора. 3. Дальтонику он по барабану. 4. Вето, наложенное шаманом. 5. "Место прогулки" молодого казака из известной песни. 7. Член террористической организации. 8. Спортивная лодка, позаимствованная у народов Арктики. 10. Планета, покровительствующая Сергеям. 14. "Ничья" у доминошников. 15. Бизнес по-русски. 16. Пелена над мегаполисом. 17. День во младенчестве. 19. Способ обучения счету в горизонтальном положении. 23. Кража со "взломом" интеллектуальной собственности. 24. Желтый, над городом кружится (песенное). 26. Американский президент, прекративший войну во Вьетнаме. 27. Водоплавающий рядовой. 28. Пиратский балет А. Адама. 33. Вывод, результат. 34. Что играет даже самый бездарный актер?





мира типа нашего. 13. "Чем выше бывает культура, тем выше ценится ..." (В. Рошер). 18. Русский поэт, который "никогда не был на Босфоре...". 20. Игра в мяч для байкеров. 21. Стан запорожских казаков. 22. Самоцвет, который не рекомендуется носить тем, кто рожден Овном. 25. Карлик с гусиными лапами. 29. Древнегреческий герой, слишком далеко залетевший себе на погибель. 30. Профессор, побывавший на борту "Наутилу-

ничья" у доминошников. 15. Бизнес по-русски. 16. Пелена над мегаполисом. 17. День во младенчестве. 19. Способ обучения счету в горизонтальном положении. 23. Кража со "взломом" интеллектуальной собственности. 24. Желтый, над городом кружится (песенное). 26. Американский президент, прекративший войну во Вьетнаме. 27. Водоплавающий рядовой. 28. Пиратский балет А. Адама. 33. Вывод, результат. 34. Что играет даже самый бездарный актер?



**По вертикали.** 1. Мера измерения сена и дров. 2. Спорт, в котором лежачего не бьют. 3. Крылатый поставщик детишек. 4. Отдых путников с рюкзаками. 5. Перечень удовольствий для гурмана. 6. Судья в трусах. 9. И Кремлевская, и Великая Китайская. 10. Инструмент из крыловского квартета. 11. Красная особая примета Деда Мороза. 15. Кулек для подарков. 16. Автор стихотворных произведений. 17. Творческий персонал цирка. 18. С него не упадешь. 19. Первая печатная книга. 21. Он таков, каков ответ. 24. Тряское движение на колесах. 25. Оптический прибор кобры. 26. Ножной отпечаток.

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ**  
**(095)915-44-51**

**КРАСНОДАР И КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ**  
**(8612)35-05-02**

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Одна в "карове" и две в "малаке". 4. Зубная "заплатка". 7. Результат работы поэта. 8. Сухой тропический ветер. 11. Что распускает плакса? 12. Оно шкварчит на сковородке. 13. Пошивочная мастерская. 14. Словесное состязание, обсуждение чего-нибудь. 17. Приспособление, по которому сходят с корабля на бал. 20. Автор сказки про волшебника Изумрудного города. 22. "... в поле не воин" (поговорка). 23. Сложная часть машины. 25. Начало абзаца. 27. Он нужен, чтобы открыть дверь. 28. Группа "Дискотека ...". 29. Цифровая часть почтового адреса.

**По вертикали.** 1. Мера измерения сена и дров. 2. Спорт, в котором лежачего не бьют. 3. Крылатый поставщик детишек. 4. Отдых путников с рюкзаками. 5. Перечень удовольствий для гурмана. 6. Судья в трусах. 9. И Кремлевская, и Великая Китайская. 10. Инструмент из крыловского квартета. 11. Красная особая примета Деда Мороза. 15. Кулек для подарков. 16. Автор стихотворных произведений. 17. Творческий персонал цирка. 18. С него не упадешь. 19. Первая печатная книга. 21. Он таков, каков ответ. 24. Тряское движение на колесах. 25. Оптический прибор кобры. 26. Ножной отпечаток.

#### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 3

##### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Сотейник. 4. Триумф. 9. Меню. 10. Орел. 11. Страдания. 14. Идеал. 17. Венок. 18. Нирвана. 19. Скрежет. 20. Человек. 24. Мексика. 25. Щетка. 26. Эклер. 30. Сухарница. 32. Иней. 33. Цена. 34. Отрада. 35. Квартира.

**По вертикали.** 2. Тень. 3. Нетто. 5. Инжир. 6. Фарш. 7. Молескин. 8. Подкова. 9. Мулине. 12. "Замарашка". 13. Черевички. 15. Гинекей. 16. Индейка. 21. Пощечина. 22. История. 23. Курица. 27. Нужда. 28. Сцена. 29. Тело. 31. Тени.

##### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Дипломат. 4. Подвиг. 9. Круз. 10. Жюри. 11. Марафонец. 14. Улика. 17. Медик. 18. Банкрот. 19. Швейцар. 20. "Рулетка". 24. Идефикс. 25. Концы. 26. Фирма. 30. Пессимист. 32. Вода. 33. Дели. 34. Россия. 35. Поводырь.

**По вертикали.** 2. Паук. 3. Макар. 5. Дюшес. 6. Глюк. 7. Критикан. 8. Рефлекс. 9. Кобура. 12. Околесица. 13. Репутация. 15. Баланда. 16. Попутка. 21. Кукловод. 22. Аферист. 23. Плавки. 27. Пегас. 28. Исаев. 29. Удар. 31. Кеды.

##### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Старик. 4. Термос. 7. Роса. 8. Шнур. 9. Осень. 12. Арена. 13. Драже. 14. Бычок. 15. Сироп. 20. Тибул. 22. Небо. 23. Игла. 24. Апрель. 25. "Азбука".

**По вертикали.** 1. Сорока. 2. Аист. 3. Крыса. 4. Тайна. 5. Мини. 6. Сердце. 10. Юниор. 11. Круиз. 14. Бронза. 16. Помада. 17. Жизнь. 18. Жучка. 19. Сбор. 21. Иглу.



Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Директор по развитию Валентин УПОЛОВНИКОВ.  
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.  
Обозреватель Таисия ЛЕБЕДЕВА.  
Компьютерная верстка Ирины БУРСКОЙ.  
Билль-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Бориса КУДРЯВОВА, Наталии РАЗЛУЦКОЙ, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ и ИТАР-ТАСС.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Газета "Друг дома" выходит с сентября 1994 г. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в "ОГФ Нижний Новгород". Тираж 186100 экз. Заказ № 04

Цена свободная.



# ДРУГ ДОМА

№15/271

2003

Апрель

Выходит  
четыре раза  
в месяц

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДАЫЙ ДЕНЬ

## В ДЛИННОМ ШАРФЕ, С РЫБНЫМ ПИРОГОМ

- Наталья Леонидовна, у вас есть хобби?

- Да. Люблю вязать. Когда мой сынишка был маленьким, "обвязывала" его вдоль и поперек, даже пальтишко ему связала. Очень люблю длинные шарфы. Во-первых, у меня вечные проблемы с горлом и нужно теплое на шею. Во-вторых, длинные шарфы очень элегантны.

- А готовить любите?

- Обожаю.

- Поделитесь любимым рецептом.

- Пирог "Рыбник" - северного происхождения. Сначала пассеруем на растительном масле много лука. Затем берем рыбу палтус и припускаем на сковороде - от костей ее не отделяем. Разрежьте рыбу на 2-3 куска и, посолив, обжарьте. Затем сделайте дрожжевое тесто и раскатайте две лепешки. Большую лепешку положите на круглую сковороду так, чтобы края ее спускались с боков сковороды. На нее насыпьте лук сверху - припустите рыбу кусками, затем

*Заслуженная артистка России Наталья Леонидовна КРАЧКОВСКАЯ - одна из любимых наших актрис. Кто не помнит ее мадам Грицацуеву из "Двенадцати стульев", Ульяну Андреевну из "Иван Васильевич меняет профессию"?.. Но сегодняшний наш разговор о другой сфере творчества - домашней.*



## НА КУХНЕ И В САДУ

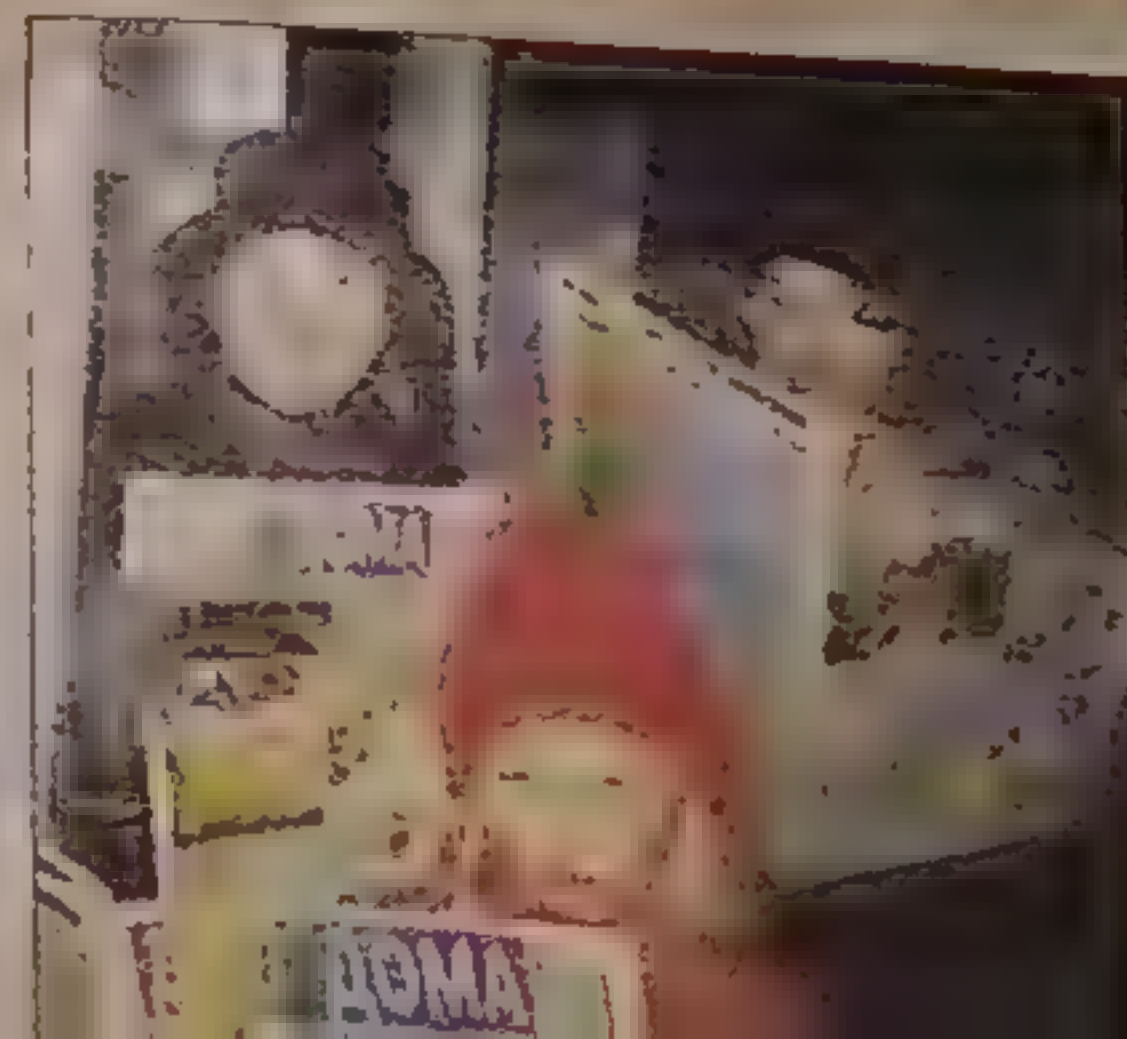
"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 500 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 14 кулинарный приз получает Татьяна Севастьяновна ПИЧИРИГА из пос. Солнечный, Республика Коми. Ей нравится болгарская кухня, рецептами которой она и поделилась с читателями. Награду заслужил и опыт садовода из Москвы Бернарда Иосифовича ДУХНЕВИЧА, рассказавшего, как вырастить на садовом участке целебную яснотку и как ее применять в лечебных целях.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие...



ного происхождения. Сначала пассеруем на растительном масле много лука. Затем берем рыбу палтус и припускаем на сковороде - от костей ее не освобождают. Разрежьте рыбу на 2-3 куса и, посолив, обжарьте. Затем сделайте дрожжевое тесто и раскатайте две лепешки. Большую лепешку положите на круглую сковороду так, чтобы края ее спускались с боков сковороды. На нее - слой лука, сверху - припущенную рыбу кусками, затем опять слой лука. Накройте второй лепешкой. Края теста защипите. Пирог смажьте яйцом, сделайте в нем несколько дырочек. Выпекайте в духовке 45-50 минут. Готовый пирог переверните на противень, дайте немного остыть, ножом вырежьте круг: не кусками, а как бы снимите с пирога "крышу".

Аккуратно на нее стряхните лук, который закрывал рыбу. Затем срежьте верхний слой рыбы, перекладывая тоже на "крышу". Получаете в результате два пирога. А если из рыбьей головы вы еще сварите уху, у вас готов полный обед. Недорогой и вкусный.

- Вы так рассказываете, что слюнки текут. Но нынче модно худеть. Вы пробовали?

- Ох, сколько раз... И диеты все перепробовала, и таблетки. Хотя окружающим говорила, что мне это и не надо. Ну, лукавила. Но с возрастом это стало действительно насущной пробле-



мой: тяжело носить столько килограммов. Пытаюсь худеть, но не очень успешно. Может быть, не хватает организованности в этом плане. Но точно знаю: диеты бесполезны.

- И при вашей полноте вы держитесь с большим достоинством и выглядите элегантно. Что вы можете посоветовать в этом отношении нашим читательницам? Как с достоинством жить полной женщине? Как жить, когда

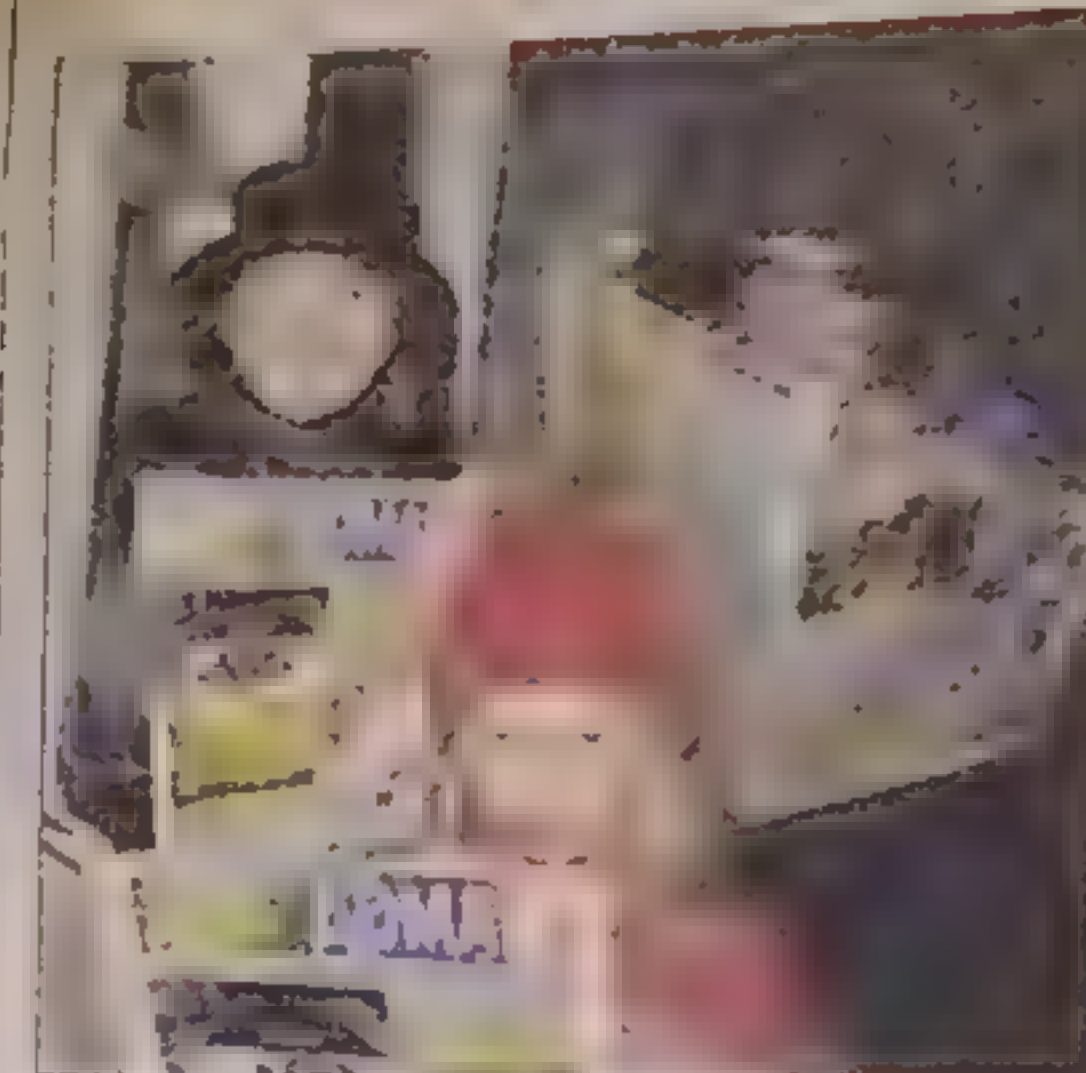
наваливаются хандра, усталость, уныние?

- Встаю утром, смотрю в зеркало и говорю себе: "Да, Наташенька, возраст есть возраст, но ты умна, трудолюбива, талантлива! Ты - хороша!" Не слушайте тех, кто срывает на вас зло, никогда не ругайте себя, не внушайте себе, что вы дурны, непривлекательны и прочее. Неправда это! У вас много достоинств, только приглядитесь к себе. Вы доброжелательны, деликатны, целеустремленны. Уважайте себя, тогда и другие ценить вас будут. Никогда не поддавайтесь отчаянию. И никогда не отвечайте злом на зло.

Тщательно выберите те фасоны одежды, что вам идут, и носите их. И откажитесь от темных тонов. Оттените лицо, подчеркните его - и сразу почувствуете себя по-другому. Я, например, очень люблю белое и ношу его летом. Белое всем к лицу. Цвет должен радовать.

Беседу вела  
Анна ЯКОВЛЕВА.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!



Вероника ШИРШОВА с сестрами  
Лерочкой и Аленушкой



Ирина ЗОЛОТЫХ

быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 5 мая 2003 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 17 за прошлый год в счастливую дюжину попали Алена Юрьевна БОНДАРЕНКО из г. Тайга Кемеровской области, Анна Сергеевна ВОЛОХОВА из г. Лагань, Калмыкия, Ираида Михайловна ГОРБАЧЕВА из г. Павловский Посад Московской области, Мария Фаритовна ЗДОРОВЕЦ из Уфы, Ирина Александровна ЗОЛОТЫХ из г. Сорочинск Оренбургской области, Лариса Алексеевна КРУТЕЦКАЯ из Южно-Сахалинска, Валентина Николаевна ЛОКТИОНОВА из Нальчика, Надежда Николаевна МОСТОВСКАЯ из Улан-Удэ, Светлана Павловна ПАНФИЛОВА из г. Петушки Владимирской области, Лидия Дмитриевна СУРОВЦЕВА из г. Находка Приморского края, Юлия Анатольевна ХАНДРИК из г. Ишим Тюменской области и Вероника Сергеевна ШИРШОВА из Калининграда.

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливицы - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна



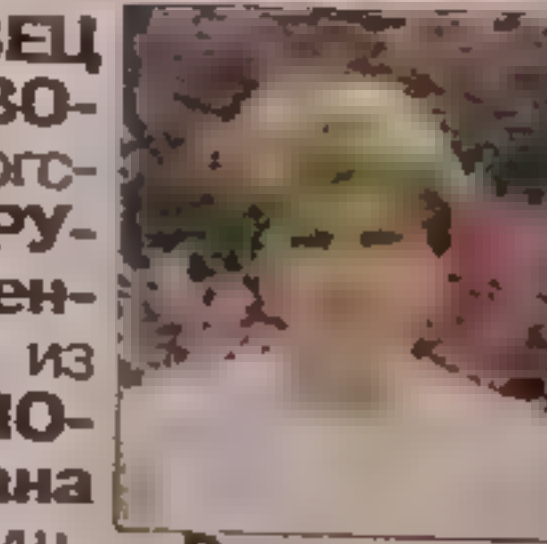
Светлана, Анатолий и Ангелина  
ПАНФИЛОВЫ



Надежда  
Николаевна  
МОСТОВСКАЯ



Лидия  
Дмитриевна  
СУРОВЦЕВА



Валентина  
Николаевна  
ЛОКТИОНОВА



Ираида  
Михайловна  
ГОРБАЧЕВА

Поздравляем победителей!

"Друг дома" № 15

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю 4 раза в месяц;  
3 раза в месяц; 2 раза в месяц; 1 раз в месяц;  
крайне редко; этот номер первый  
(нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов,  
ответы необходимо отправить до 05.05.2003 г.

## ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

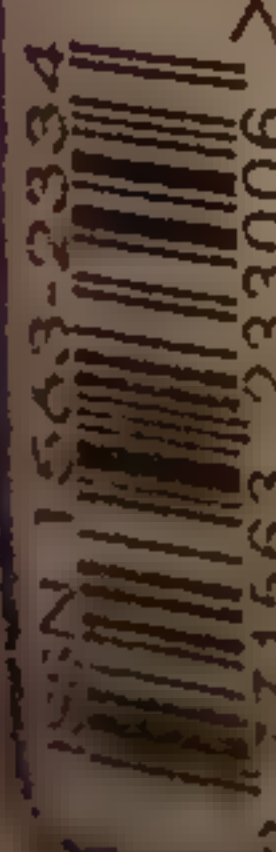
Дорогие читатели!

Напоминаем, что одновременно с этим номером "Друга дома" вышло его очередное приложение "Источник здоровья".

В этом выпуске вы узнаете, как правильно оказать первую помощь при сердечном приступе, а также как безболезненно пройти сложный период в жизни женщины - менопаузу.

Требуйте и покупайте новый сборник у распространителей печатной продукции. Со второго полугодия 2003 года вы можете оформить подписку на "Источник здоровья".

Наш подписной индекс 15932 в Объединенном каталоге "Пресса России", т. I, стр. 97.







## РОДИТЕЛИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

*Все мамы и папы очень любят своих детей. Но для одних родительская любовь заключается в предъявлении ребенку определенных требований, у других - это умение прощать все недостатки, а у третьих - полное самоотречение в пользу ребенка.*

*А как вы любите своего ребенка? Ответить на этот вопрос поможет несложный тест.*

Если вы согласны с утверждением, то поставьте себе 1 очко, если нет - 0.

1. Жаль, что ребенок вырастет и станет взрослым.

2. Если ребенок говорит мне неправду, то делает это не ради лжи, а из-за избытка фантазии.

3. Современная школьная программа слишком сложная.

4. Каждый отец строже относится к ребенку, чем мать.

5. Если ребенок занят чем-то полезным, а результат оставляет желать лучшего, все равно нужно его похвалить.

6. Непосредственность в детстве - это скорее достоинство, чем недостаток.

7. Если ребенок боится темноты, то нет ничего страшного в том, что он засыпает с ночником.

8. Многие его недостатки и проказы - результат плохого влияния сверстников.

9. Достоинств у любого ребенка гораздо больше, чем недостатков.

10. Если бы школьные учителя были более лояльными, то ребенок достиг бы гораздо больших успехов.

11. Во всех вопросах воспитания ребенка мнение матери должно быть решающим.

12. Все дети обязательно должны заниматься спортом.

13. Все самое вкусное надо

немедленно отдать ребенку.

14. Ребенок не слушается родителей потому, что они слишком много требуют от него.

15. С возрастом каждый человек сталкивается с жизненными проблемами, поэтому, пока он маленький, нужно всячески ограждать его от невзгод.

А теперь подсчитайте очки. Причем папам и мамам это нужно делать по отдельности.

### Менее 8 очков

Такому папе следует снизить планку оценки своего ребенка. Не надо судить его

так строго. А заодно вспомните: вы-то в детстве были столь идеальным, каким хотите видеть его?

Мамам же нужно почаще хвалить и ласкать ребенка. При таких требованиях он очень нуждается в поощрении.

### 8-12 очков

Такой папа, видимо, не особо участвует в процессе воспитания ребенка. А зря. Более тесное общение пошло бы на пользу вам обоим.

Мамам же хочется пожелать более эмоционально относиться к проблемам детей. А то зачастую вы считаете, что все воспитание - это умыть, накормить, одеть и проверить уроки. А поговорить?

### 12-15 очков

Видимо, папа недопонимает роль мужчины в семье. Даже если вы в основном зарабатываете деньги для семьи, то на

этом ваши функции еще не исчерпаны. Более того, требования и претензии к ребенку в большей степени зависят от вашего настроения, чем от его поступков.

Мама же, набравшие эти очки, безоглядно любят детей, может быть, даже слегка их идеализируя. Но не забывайте, что когда-нибудь и ваш малыш вырастет. Тогда ему придется самому решать свои проблемы.

И еще один обобщающий момент.

Чем меньше очков набрала мать, тем ближе ее стиль воспитания к мужскому. А вот чем больше очков набирает отец, тем больше он разделяет позицию матери в воспитании ребенка и тем больше перекладывает ответственность на женские плечи.

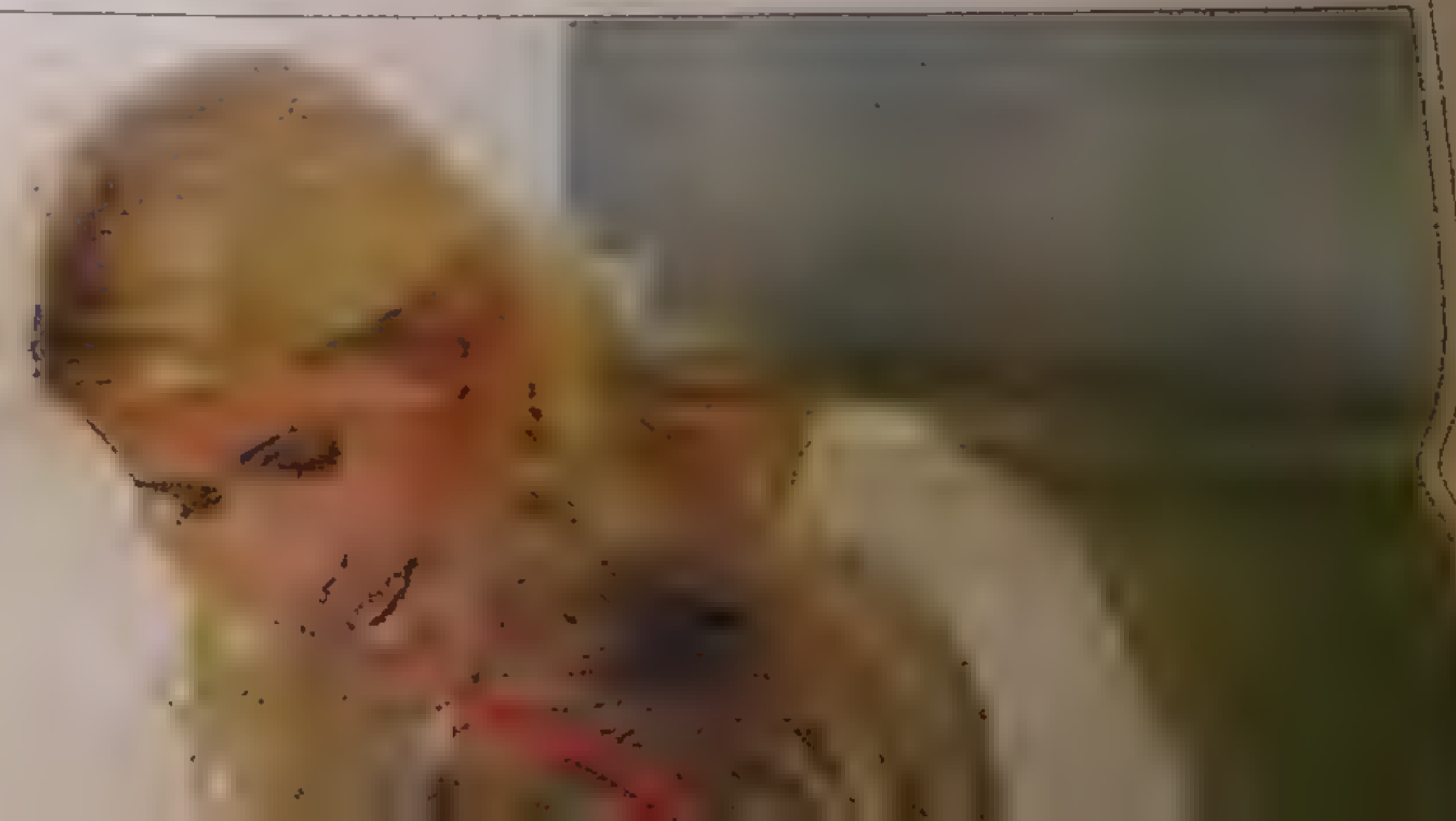
Подготовила  
Эля ПРОКОФЬЕВА,  
психолог.

Как привить ребенку (7 лет) чувство ответственности, приучить его что-то делать по дому?

Ольга С.  
Таганрог.

Великий баснописец И.А. Крылов в одной из басен сказал: "Чем глупее считать трудиться, не лучше ль на себя, кума, оборотиться?" Иными словами, внимательно посмотрите на себя: какие у вас взаимоотношения в семье? Ведь ребенок - существо

## МАЛЕНЬКИЕ ХОЗЯЕВА БОЛЬШОГО ДОМА





Как привить ребенку (7 лет)  
чувство ответственности, при-  
учить его что-то делать по дому?

Великий баснописец И.А. Кры-  
лов в одной из басен сказал: "Чем  
кумушек считать трудиться, не  
лучше ль на себя, кума, оборо-  
титься?" Иными словами, внима-  
тельно посмотрите на себя: какие  
у вас взаимоотношения в се-  
мье? Ведь ребенок - существо  
очень наблюдательное и конт-  
ролирует модель поведения  
родителей. Если, например,  
папа приходит с работы и упи-  
рается в телевизор, а через  
полчаса приходит мама, нагру-  
женная десятком сумок, и сра-  
зу же начинает хлопотать на  
кухне - бессмысленно ждать от  
сына выполнения каких-либо  
"хозработ" по дому. Если дочь  
не слышит от матери ни одного  
доброе слово (муж - бездель-  
ник и недотепа, свекровь - за-  
нуда и дура, соседи - придурки  
и хамы), вряд ли она будет  
относиться к ним по-доброму.

Поэтому, повторяю, начните  
с себя. Ребенок должен видеть  
заботу членов семьи не только о  
нем, но и друг о друге. Кстати,  
требовать от малыша благодар-  
ности за заботу бессмысленно -  
дети воспринимают ее как само  
собой разумеющееся.

Возможно, поначалу забота  
членов семьи друг о друге бу-  
дет носить несколько демонст-  
ративный характер. Отец мо-  
жет говорить, что мама, мол,  
очень устает, давай к ее прихо-  
ду будем убираться; пусть мама  
скажет, что папа не успевает

# МАЛЕНЬКИЕ ХОЗЯЕВА БОЛЬШОГО ДОМА

пообедать, так как много рабо-  
тает, и надо скорее расставлять  
тарелки и кормить его ужином.  
Ребенок наверняка включится в  
игру "помогаю родителям". Та-  
ково уже свойство детской пси-  
хики - они не очень любят "ра-  
ботать", но очень любят "помо-  
гать".

Еще один немаловажный мо-  
мент: ребенок должен сразу ви-  
деть результат своего труда. На-  
пример, была посуда грязная - ее  
помыли, и она стала чистой; одеж-  
да висела на стульях, ее убрали -  
и в комнате стало просторнее.  
Поэтому занимайтесь вместе с  
ним "конечными" делами.

Никогда не расхолаживайте  
ребенка. Понятно, что взрослый  
и посуду быстрее и лучше помо-  
ет (да и стаканы целее будут), и  
пол чище выметет. Но, услышав  
от родителей раз-другой "не  
лезь, не мешай, ты еще мал, у  
тебя не получится", в третий раз  
он сознательно не будет ни за  
что браться, чтобы не слышать  
слов неодобрения. Ну и разобь-  
ет он тарелку, спеша накормить  
голодного папу! Не по шалости

же, а от недостат-  
ка навыка. Ругать  
его за это не надо,  
а вот хвалить за  
усердие - обяза-  
тельно!

Разумеется,  
такая забота роди-  
телей друг о дру-  
ге (и вовлечение  
ребенка в этот  
процесс) не дол-  
жна носить харак-  
тер кампаний, а  
быть регулярной.  
Тогда через не-  
сколько месяцев,  
возможно через  
год, такой стиль  
поведения станет  
алгоритмом; ре-  
бенок будет вы-  
полнять свое  
"дело" с радостью.

Обязательно  
присматривай-  
тесь, что малышу  
нравится, а что  
нет. И естествен-  
но, поручайте ему  
только то, что он  
делает с удоволь-  
ствием. В против-  
ном случае делать  
все будет по  
принципу "на тебе

- и отвязись". Например, на  
сына одного из моих знакомых  
возложили "серьезное дело" -  
гулять с собакой. Выходя на ули-  
цу, он привязывал бедного пса  
к дереву и два часа гонял с  
приятелями в футбол...

К сожалению, вы не напи-  
сали, какого пола ребенок. А в  
некоторых ситуациях это очень  
важно. Например, если ваша  
семья исповедует "традици-

онное" разделение обязанно-  
стей на мужские и женские, то  
ориентировать мальчика надо  
на "настоящее мужское дело".  
Поэтому папе, хочешь не хо-  
чешь, время от времени при-  
дется брать в руки инструмен-  
ты и что-то делать по дому, а  
мама может в это время вмес-  
те с дочкой изобретать какой-  
нибудь новый торт. И даже  
если невкусно получится, пусть

папа стиснет зубы и похва-  
лит.

Кстати, о похвалах. Обра-  
тите внимание на акценты: хва-  
лить надо не за то, что ребенок  
сделал, а за то, что он помог  
вам. И соответственно у вас  
теперь больше сил и времени,  
чтобы с ним поиграть.

Алла ЗВЕРЕВА,  
психолог.



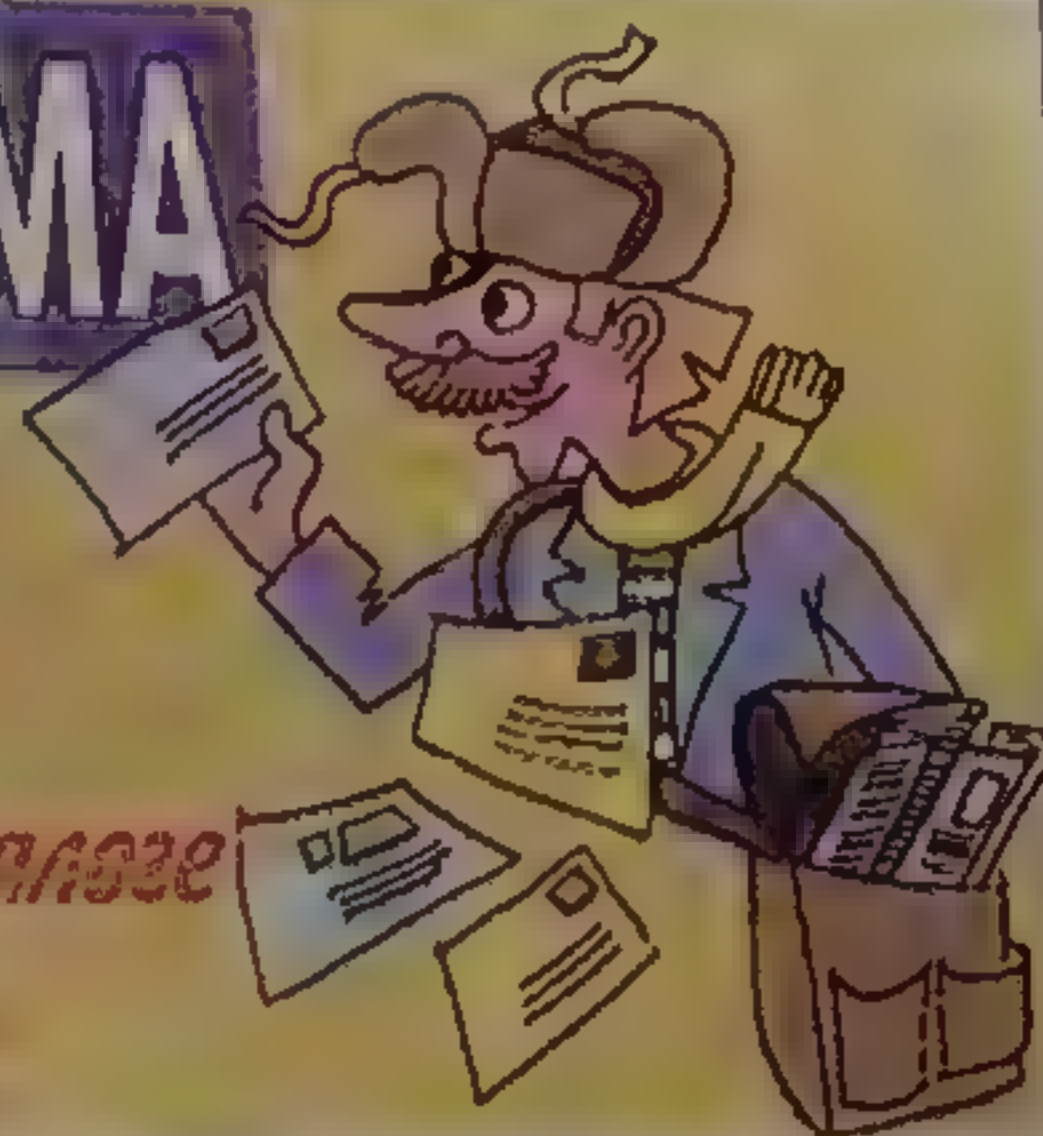
## ДРУГ ДОМА

Наш подписной

индекс - 34199

в объединенном каталоге

"Почта России"





## СПАСИТЕ ОТ НАПАДОК!

**Как часто нам приходится слышать от своих домашних: ты сделала это неправильно, сколько тебе можно повторять одно и то же, ты снова меня не слушаешь...**

- Я знаю, - говорит Татьяна, - что нет ни одной семьи, где бы не ссорились, не спорили или не упрекали бы друг друга. Может, и не зря существует мнение, что в спорах рождается истина, не знаю... Но мне кажется, что главное, чтобы от этих споров и ссор не умирали отношения между любящими людьми. Потому что здесь, я думаю, все-таки действует принцип "вода камень точит". Мне подружки говорят, что многое зависит именно от женщины, наверное, в чем-то они правы. Но если честно, то я не понимаю, что же от меня все-таки зависит. Вот, например, вчера я пригласила в гости свою подружку. Муж, услышав наш разговор по телефону, тут же набросился на меня - "ты опять ее к нам пригласила, зачем ты это сделала, ты всегда в нашем доме думаешь только о себе, сколько раз можно тебе говорить, что..." Ну и так далее. И я в ответ (а что еще мне оставалось?) начала тут же оправдываться, что "нам нужно поговорить, у нее неприятности, я постараюсь больше так не делать", и все в том же духе. Муж, конечно, в итоге буркнул что-то типа "ну ладно". А мое настроение было здорово испор-

чено. Я чувствовала себя какой-то униженной, и приход подружки совершенно не доставил никакого удовольствия, и с мужем в отношениях появилась какая-то натянутость... Ну и что тут зависит от женщины?!

В этом случае в ответ на нападки Татьяна заняла позицию оправдания. На самом деле, оправдываясь любыми путями, один человек как бы шлет другому послание - "не бей меня, я хороший...", а это позиция слабого, позиция маленького ребенка. Естественно, что, заняв ее, Татьяна чувствовала себя очень дискомфортно, и понятно, почему приход подружки не принес ей радости. Но есть еще стратегия, которой мы часто пользуемся, когда слышим нападки в свой адрес.

- Моя свекровь, конечно, своеобразная женщина, - рассказывает Надежда. - Стоит мне только что-то сделать не так (на ее взгляд, разумеется), к примеру, положить в суп не те специи, которые она считает нужными, вытереть пыль не той тряпкой, затеять не вовремя стирку, как тут же в мой адрес летит куча упреков. Оказывается, я совершенно не прислушиваюсь к ней ("я тебе тысячу раз повторяла, что борщ будет невкус-

ным, если положить туда чеснок, ты меня никогда не слушаешь"). Причем делаю я это, естественно (по ее уразумению), нарочно. А следовательно, я плохая. Я и неряха, и гордячка, и упряма не в меру, и плохая хозяйка... Конечно, когда дело доходит до этого, я не остаюсь в долгу и отвечаю ей по полной программе. Иногда последнее слово остается за мной, иногда - за ней, а иногда вмешивается мой свекор или супруг, которые просто утихомиривают нас, как двух боксеров на ринге. Чувствую я себя после всего этого достаточно отвратительно, настроение паршивое, даю себе слово впредь вести себя по-другому. Но проходит время - и все повторяется. Ведь не могу же я не отвечать на ее нападки! Как же тогда быть?

Надежда в своих перепалках со свекровью использует тактику "контратаки". То есть не оправдывается, а тут же наносит ответный удар по принципу "сама дура". Но дело в том, что такая тактика всегда ведет к открытому конфликту. В итоге - истраченные, издерганные нервы, плохое настроение и невозможность договориться.

- Часто бывает так, - делится 16-летняя Елена, - что моя бабушка упрекает меня в каких-то вещах. Например, что я ношу юбки не той длины, что слишком кокетничаю с мальчиками, что

часто бегаю на дискотеки, вместо того чтобы учиться как следует, и вообще она вечно мной недовольна, потому что я "все делаю не так, веду себя не так" и т.д. Поначалу я пробовала возражать, объяснять ей что-то, но потом поняла, что это просто бесполезно. Теперь, слыша очередной упрек, я просто стискиваю зубы и молчу, ничего не отвечая. Она, конечно, покричит, но потом тоже успокаивается. Это единственный способ уйти от ее нападок...

Эту тактику, действительно, многие женщины считают достаточно успешной (ведь конфликт не разгорается!). Но дело в том, что, когда обиженная сторона молчит, она просто копит в себе отрицательные эмоции (ведь ответные слова так и крутятся в голове, да причем такие...). Именно этот способ реагирования зачастую ведет к психосоматическим заболеваниям - желудочным, сердечным... к тому же, особенно у женщин, порождает комплекс неполноценности.

Существует ли правильный способ реагирования на нападки? Да, и их несколько. Расскажу вам об одном из них.

Сначала в этой ситуации дайте возможность нападающей стороне выпустить пар, высказаться до конца. Затем признайте часть замечаний справедливыми: да, в этом и в этом ты права. Например, - "да, я действительно сегодня не смогла постирать" или "да, у меня действительно короткая юбка".

А дальше реагируйте на несправедливую часть критики. Например, в ответ на упрек: "ты всегда думаешь только о себе, ты вечно все делаешь не так" - спроси, действительно ли это происходит всегда. Приведи факты... Человек начнет думать, и эмоциональный накал постепенно спадет. А дальше в совершенно спокойном тоне можно продолжить разговор, который обычно заканчивается нормальным конструктивным обсуждением. Очень много интересных вещей выясняется в процессе такого диалога! В случае с Надеждой, например, стало понятно, что свекровь панически боялась быть лишней, ненужной в доме и таким образом пыталась укрепить свои позиции. А в случае с Татьяной на самом деле мужу просто не хватало ее внимания и тепла. Как только она стала проводить с ним больше времени - ее подружки совершенно перестали его волновать... В случае с Еленой, которую воспитывает бабушка, оказалось, что бабушка боится, что Лена быстро выйдет замуж, уедет к мужу и она останется одна...

В любом случае, после такого конструктивного обсуждения бывает польза. Вы выясните подлинные причины нападок, в следующий раз ваши близкие хорошо подумают - стоит лишний раз срывать на вас свое плохое настроение...

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

Не знаю, как подруга определяет размеры пениса на расстоянии, но дело, скорее всего, не в этом.

Причины болезненности у женщины могут быть различные. Во-первых, это гинекологические заболевания, которые вызывают болезненные ощущения и являются признаком расстройства в организ-



**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
"Друга дома"

Когда мы занимаемся любовью, то в позе "я сверху" мне очень больно. Подруга говорит, что у мужа слишком большой член. Это правда?

**О.Б.**  
г. Нижний Тагил.





...нам нужно по-новому, у нее неприятности, я постараюсь больше так не делать", и все в том же духе. Муж, конечно, и этого буркнул что-то типа "ну ладно". А мое настроение было здорово испор-

Не знаю, как подруга определяет размеры пениса на расстоянии, но дело, скорее всего, не в этом.

Причины болезненности у женщины могут быть различные. Во-первых, это гинекологические заболевания, которые вызывают болезненные ощущения и являются признаком расстройства в организме.

Во-вторых, это чрезмерная активность партнеров. Приверженность экзотическим позам, порывистые движения могут приводить не только к болезненным ощущениям, но даже к повреждениям половых органов. Только в Москве ежегодно к врачам обращаются более ста женщин с разрывами в области влагалища, полученными в процессе благопристойной супружеской жизни.

Особенности строения женских половых органов также часто бывают причиной болей при сношении. Длина, угол наклона влагалища, расположение матки и яичников - все это может приводить к тому, что обычные движения мужчины или женщины отзываются болью в совершенно здоровых органах.

И наконец, пресловутое "несовпадение размеров" мужских и женских гениталий. На самом деле такое бывает крайне редко. Влагалище очень растяжимо (вспомните, что во время родов через него проходит головка ребенка диаметром 16 см) и может принаровиться практически к любым размерам пениса. Исключение составляют лишь самые крайние случаи - скажем, миниатюрная женщина и мужчина - обладатель гигантского органа длиной, например, 25 см.

Определить, какова именно причина болезненности у женщины, можно самостоятельно. Чрезмерная длина пениса проявляет себя в любой

позе и при любой степени женского возбуждения. Заболевания женских половых органов выражаются в том, что боль возникает при определенном направлении удара, причем подобную боль женщина ощущает и при гинекологическом исследовании. Если болезненность связана с активностью партнеров, то она исчезает при более спокойном проведении интимной встречи. Особенности строения влагалища выявляются с самого начала половой жизни - обычно они затрудняют первые контакты, создавая впечатление вагинизма, но преодолеваются подбором поз.



**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексопатолог,  
кандидат  
медицинских наук,  
обозреватель  
"Друга дома"

## БОЛЬНО МНЕ, БОЛЬНО

позе и при любой степени женского возбуждения. Заболевания женских половых органов выражаются в том, что боль возникает при определенном направлении удара, причем подобную боль женщина ощущает и при гинекологическом исследовании. Если болезненность связана с активностью партнеров, то она исчезает при более спокойном проведении интимной встречи. Особенности строения влагалища выявляются с самого начала половой жизни - обычно они затрудняют первые контакты, создавая впечатление вагинизма, но преодолеваются подбором поз.

Но в данном случае речь, скорее, идет о сочетании разных факторов. Поза наездницы (женщина сверху) приводит к тому, что длина влагалища относительно сокращается за счет прижимающихся сверху внутренних органов. Сотрясение кишечника, удар по матке и мочевому пузырю отдаются естественной болью. В то же время сама поза может быть не самой комфортабельной для женщины. Изменение угла наклона между влагалищем и пенисом приводит к тому, что удар совершается не по оси, а под некоторым углом в стенку вла-

га. Плохое настроение и невозможность договориться - часто бывает так, - делится 16-летняя Елена, - что моя бабушка увлекает меня в каких-то вещах. Например, что я пошулки не той длины, что слишком кокетничаю с мальчиками, что

Когда мы занимаемся любовью, то в позе "я сверху" мне очень больно. Подруга говорит, что у мужа слишком большой член. Это правда?

**О.Б.**  
г. Нижний Тагил.

га. Это также приводит к его относительному укорочению и болям. Наконец, заняв активную позицию, женщина может вести себя более резко, порывисто, чем обычно. Удары станут более жесткими, что и приведет к болезненности. Так что, скорее всего, боль не связана с размерами пениса, а также с наличием заболеваний у женщины.

Но что бы ни было кажущейся причиной болезненности при сношении, стоит придерживаться следующих правил:

- обследуйтесь у гинеколога - нет ли воспаления или других гинекологических заболеваний;
- обследуйтесь у терапевта - нет ли заболеваний кишечника;
- старайтесь заменять болезненную позу другими или вообще заместительными формами секса;
- если болезненная поза одновременно является и самой желаемой для вас или для партнера, поищите варианты, которые уменьшают боль. Это может быть изменение взаимного положения тел (большой или меньший наклон), изменение ритма или направления движений, ограничение глубины введения и т.д.;

стороне выпустить пар, плакать до конца. Затем признайте часть замечаний справедливыми: да, в этом и в этом ты права. Например - "да, я действительно сегодня не смогла постирать" или "да, у меня действительно короткая юбка".

близкие хорошо подумают, стоит лишний раз срывать на вас свое плохое настроение...

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.



- не продолжайте сношение, если оно болезненно, - это может привести к травме гениталий или других внутренних органов.

К сожалению, недостаточная культура половых отношений порой приводит к тому, что боль у партнерши при соитии считается если не обязательным элементом. Женщина винит себя в том, что ей больно, не говорит о происходящем партнеру, страдает от травмы или постоянных неприятных ощущений, а в результате теряет интерес к интимным отношениям. Не говоря о возможных физических повреждениях, моральные и эмоцио-

нальные нарушения могут быть настолько глубокими, что не позволят восстановить нормальную сексуальность. Так что боль - грозный признак самых разных возможных неприятностей.







- Живите без стрессов! - дает врач совет и объясняет, как можно контролировать плохое влияние разрушительных стрессов на ваше сердце. - Беспокойную работу смените на тихую и спокойную. Если надо, то пересмотрите и свои взгляды на жизнь в целом! Исключите из нее любые спусковые механизмы, которые ведут к неприятным стрессам. Человек не может управлять своим здоровьем, не выработав особого философского отношения к жизни. Если говорить проще, то будьте спокойны, пусть критерием во всех ваших делах будет хорошее самочувствие. А самыми лучшими врачами для вас будут покой и веселье. Во всем мире кардиологи дают своим пациентам три совета: смените диету, займитесь физкультурой, избегайте стрессов.

- Звучит все очень просто. А как этого добиться? Проблему диеты и физкультуры решить сравнительно нетрудно, а вот попытка поменять свой образ жизни и поведение удастся немногим.

- Действительно, крайне сложно научиться не беспокоиться, не раздражаться по пустякам, не гневаться. А это обязательно для тех, кто хочет после инфаркта жить долго, а намерен

Для многих людей в мире пережитый инфаркт становится роковым событием, сильно меняющим жизнь в худшую сторону. А надо сделать так, чтобы инфаркт стал для вас вторым днем рождения!

Но как? Об этом мы беседуем с известным болгарским кардиохирургом профессором Стефаном ГРОЗДАНОВЫМ.

циальные конфликты. Но есть статистика, которая говорит о том, что с изменением образа жизни и поведения можно предотвратить 15 тысяч инфарктов ежегодно и сохранить тем самым более 5000 жизней.

- Но как все-таки себя перевоспитать, особенно взрослому человеку?

- Конечно, стать спокойным и миролюбивым нельзя в одночасье. Это длительный процесс. Могу дать еще один совет тем, кто, перевоспитывая себя, все-таки подвержен возникающим иногда вспышкам гнева. Беда таких людей в том, что они потом переживают, мучаются, казнят себя. А это уже стресс. Я скажу парадоксальную, но проверенную вещь. Научитесь прощать себя за проявленную несдержанность! Став снисходительным к себе, вы будете терпимее относиться к другим. А это уже шаг к гармонии с миром.

Не переживайте по пустякам. Зачастую мы забываем себе голову проблемами, которые при ближайшем рассмотрении оказываются не такими уж важными.

Не перебивайте других и не мешайте им выговориться. Ни один человек не может спокойно относиться к тому, что его не

## ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ ПОСЛЕ ИНФАРКТА



себе передышку. Еще лучше, если другие будут всегда правы. Попробуйте подарить человеку возможность почувствовать себя первым, и вы испытаете огромную радость. И он тоже от вас

таться все успеть. Лучше расслабьтесь, сделайте десять глубоких вдохов или пройдитесь медленно пешочком.

Наслаждайтесь состоянием

людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Но к поездкам обязательно надо готовиться. Не будьте излишне самоуверенным, помните, что с больным сердцем во время путешествия может случиться всякое.

Для переноски багажа, где только можно, пользуйтесь услугами носильщиков и гостиничных портье. И не расстраивайтесь из-за того, что не можете, как в былые годы, лихо тащить чемодан весом килограммов 20-30. Теперь пускай за вас это делают другие.

Если вы планируете путешествовать самолетом, то не считите за труд сходить к врачу и проконсультироваться на всякий случай. Пусть он проверит состояние вашего здоровья на этот момент. А в самолете обратите внимание на места, где располагаются кислородные маски.

Не сидите в одном и том же положении долгое время. После того как самолет наберет высоту и вам разрешат расстегнуть ремни безопасности, встаньте с кресла и пройдитесь по салону.



телями для вас будут покой и веселье. Во всем мире кардиологи дают своим пациентам три совета: смените диету, займитесь физкультурой, избегайте стрессов.

- Звучит все очень просто. А как этого добиться? Проблему диеты и физкультуры решить сравнительно нетрудно, а вот попытка поменять свой образ жизни и поведение удастся немногим.

- Действительно, крайне сложно научиться не беспокоиться, не раздражаться по пустякам, не гневаться. А это условие, обязательное для тех, кто не хочет после инфаркта быть инвалидом, а намерен жить полноценной жизнью. И переделывать себя надо уже сразу после реанимации. В постинфарктный период люди особенно сильно подвержены депрессиям, беспокойству, острее переносят разные бытовые мелочи и со-

ня себя. А это уже стресс. Я скажу парадоксальную, но проверенную вещь. Научитесь прощать себя за проявленную несдержанность! Став снисходительным к себе, вы будете терпимей относиться к другим. А это уже шаг к гармонии с миром.

Не переживайте по пустякам. Зачастую мы забываем себе голову проблемами, которые при ближайшем рассмотрении оказываются не такими уж важными.

Не перебивайте других и не мешайте им выговориться. Ни один человек не может спокойно относиться к тому, что его не слушают. Перед началом любого разговора скажите себе, что надо быть терпеливым, ждать, пока собеседник не выскажется до конца. Потом говорите сами.

А вообще лучше уклонитесь от спора под любым предлогом. Сделайте паузу, чтобы дать

себе передышку. Еще лучше, если другие будут всегда правы. Попробуйте подарить человеку возможность почувствовать себя первым, и вы испытаете огромную радость. И он тоже от вас отстанет, а потом обязательно сам будет уступать.

Поддаваясь собственному гневу или обиде, вы превращаете пустяк в проблему. Не загоняйте себя в угол. Если чувствуете, что не можете контролировать ситуацию, не заставляйте себя перенапрягаться и пы-

таться все успеть. Лучше расслабьтесь, сделайте десять глубоких вдохов или пройдитесь медленно пешочком.

Наслаждайтесь состоянием покоя. Спокойное времяпрепровождение - лучшая часть жизни. Попробуйте добиться умения говорить себе: "Сейчас я отдыхаю. Об этой проблеме я подумаю завтра".

Избавьтесь от привычки бороться с несовершенством. Чем меньше вы донимаете своего партнера, родных, близких, друзей замечаниями и упреками, тем спокойнее будет ваша жизнь.

Если чувствуете, что вас, как говорится, загнали в угол, сделайте решительный поступок. Уединитесь, переберитесь жить за город, чтобы побыть одному. А еще лучше - уезжайте куда-нибудь: в отпуск, в дом отдыха, в санаторий. Смена обстановки всегда поможет.

- Но насколько безопасны для сердечников различные путешествия?

- Путешествия, поездки - это прекрасно. В том числе и для

на всякий случай. Пусть он проверит состояние вашего здоровья на этот момент. А в самолете обратите внимание на места, где располагаются кислородные маски.

Не сидите в одном и том же положении дол-

гое время. После того как самолет наберет высоту и вам разрешат расстегнуть ремни безопасности, встаньте с кресла и пройдитесь по салону. То же самое проделывайте периодически в поезде, на теплотходе. И даже в автобусе можно постоять между креслами в проходе, размять ноги простыми упражнениями. Обязательно выходите размяться на стоянках.

Возите с собой необходимые лекарства, особенно путешествуя самолетом. И обязательно держите их при себе, а не в багаже, который вы сдадите.

Перед полетом, поездкой в поезде или на автобусе известите проводника, стюардессу или соседа, что у вас могут возникнуть проблемы с сердцем, и покажите, где лежат ваши лекарства. Возможно, вам потребуется их помощь. Знаете ведь: береженого Бог бережет.

Беседу вел  
Александр КУРБАТОВ.

**Сейчас весна, организму не хватает витаминов. Вот я и хотела бы рассказать, как можно поддержать организм, а заодно вылечить многие недуги, принимая лишь овощные соки.**

Сок белокочанной капусты содержит массу витаминов и кислот. Его рекомендуют пить при болезнях сердца, почек, а также применяют при лечении экземы, диатезе. Принимают два раза в день - утром до еды и на ночь. При желании можно добавить столовую ложку меда.

Свекольный сок рекомендуют пить при болезнях печени, почек, ожирении и гипертонии. Он обладает сильным мочегонным действием. Пьют его до еды.

Картофельный сок нормализует обмен веществ. Также его следует пить людям, страдающим заболеваниями желудка и двенадцатиперстной кишки. Принимают вечером до еды.

Тыквенный сок необходим при лечении заболеваний сер-

дца, при отеках. Пьют его, добавив мед.

Сок репы используется при лечении ларингитов, бронхитов, астмы, полиартритов.

Сок дыни обладает сильным мочегонным действием. Применяется при заболеваниях почек, печени, а также при

## ЦЕЛЕБНЫЕ СОКИ

атеросклерозе и малокровии.

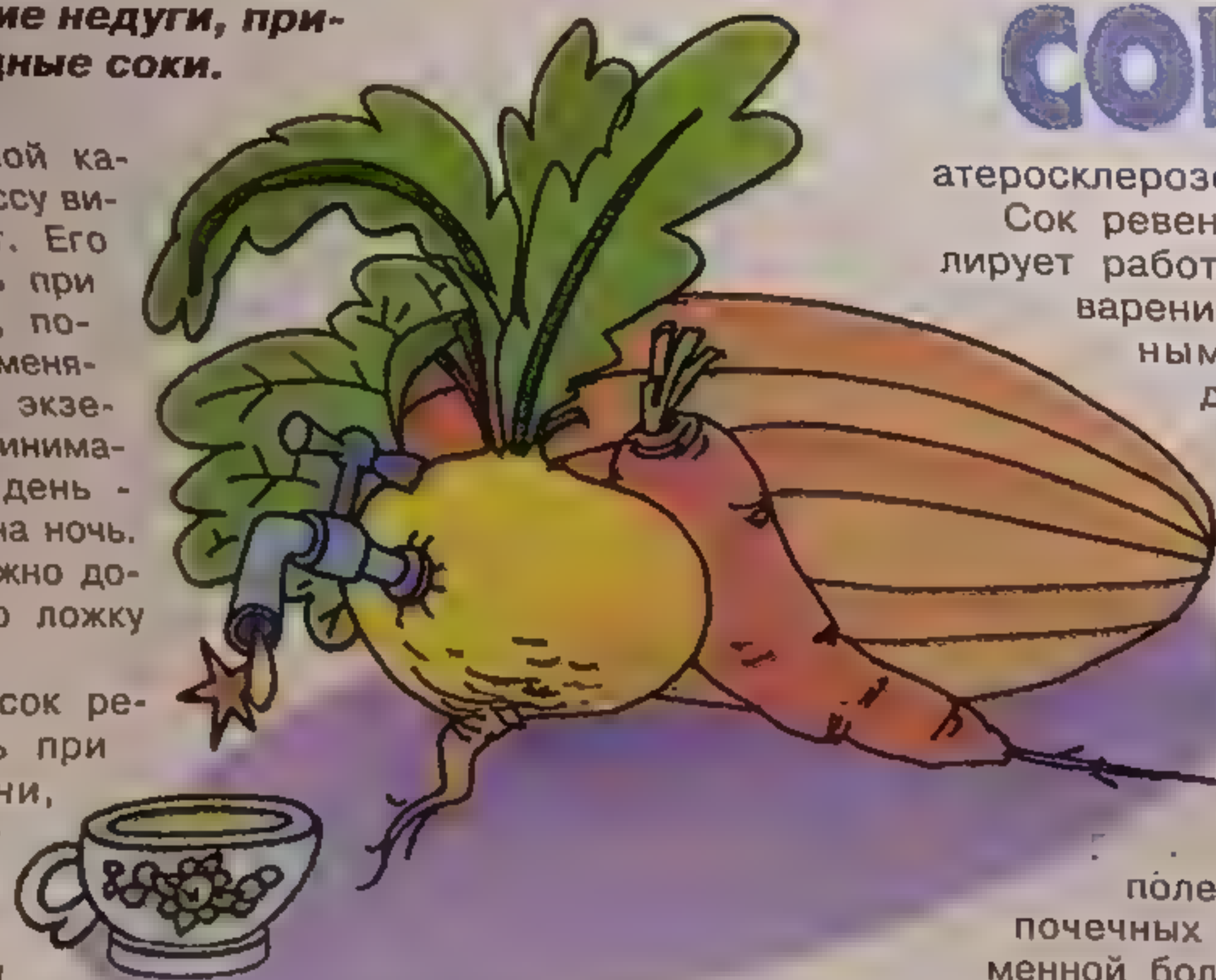
Сок ревеня хорошо стимулирует работу органов пищеварения, обладает сильным слабительным действием. Пить его нужно в сочетании с морковным. На стакан морковного сока добавьте по столовой ложке сока ревеня и меда и принимайте 2-3 раза в день.

Сок петрушки полезен при циститах, почечных спазмах, мочекаменной болезни, отеках. Пьют его перед едой.

Сок сельдерея хорошо действует на нервную и сердечно-сосудистую системы, снимает усталость. Пьют его обычно перед едой.

Виноградный сок снижает уровень холестерина в крови.

Галина ЗВЕРЕВА.  
г. Зея Амурской области.



## ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЙКА

Преждевременное появление морщин на шее можно остановить с помощью маски из картофеля и меда. Нужно смешать 2 столовые ложки теплого картофельного пюре и столовую ложку меда. Наложите маску на кожу шеи, покройте воцеленой бумагой и полежите 30-45 минут. Затем смойте теплой водой. Эту маску нужно делать через день.

Эльвира СМЕРНОВА.  
г. Советск  
Кировской области.





Какими простыми средствами можно повысить годовалому ребенку иммунитет? Хорошо ли использовать препарат "Иммунал"?

С уважением  
Марина П-ва.  
г. Краснодар.

## ЧЕМ ПРОЩЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

В прошлых номерах "Друга дома" мы говорили о закаливании маленьких детей, об условиях их - как это ни странно звучит! - домашнего содержания. Все это и есть самые простые и естественные средства повысить иммунитет. Искусственно поднимать ребенку иммунитет препаратами, даже "самыми безвредными", без контроля врача и его консультаций нельзя.

"Иммунал" - сок эхинацеи в 20-процентном спирте. Это медицинский препарат, способствующий росту лейкоцитов. Описано его противовирусное и жаропонижающее действие. Как и всякий препарат, он требует индивидуальной дозировки и осторожного применения. Особенно когда дело касается детей. Подобных иммуномодулирующих препаратов сейчас много. Без врача "пробовать" все аптечные покупки на ребенке нельзя. Многокомпонентные профилактические и витаминные комплексы детям лучше не давать.

Следует соблюдать осторожность и с народными средствами. Мед, йод и горчица могут вызывать у детей аллергию. Редька и лук тоже могут привести к раздражению и спазмам. Зато чеснок, в котором много фитонцидов, будет всегда полезен и везде уместен. Мож-

но, например, тщательно вымыть пластмассовую упаковку от игрушки "кин-дер-сюрприз" и проделать в ней нагретым гвоздиком дырочки. А затем положить внутрь кусочки чеснока и дать ребенку такую игрушечку или повесить на шнурке на шею. Малыш будет брать мамин сюрприз в ручки, потянет в ротик, и ничего плохого от такой игры ему не будет. Скорее - наоборот!

В заключение хочу еще раз напомнить. Первое, что надо сделать, если ребенок заболел, - это не бежать за модными препаратами, а постелить свежее белье, сделать влажную уборку и хорошенько проветрить комнату. И промыть ребенку носик умеренно щелочной, негазированной минеральной водой. Этим никогда не навредите ему.

Если вы вызвали врача (во время вспышки гриппа до прихода к вам он, возможно, посетил уже 20 детей!) - предложите ему чистую марлевую маску и вымыть руки! А ребенку смажьте носик оксолиновой, вифероновой, интерфероновой мазью или обычным вазелином. Можно защитить ребенка самыми простыми средствами. Действуют они надежнее и вернее многих модных препаратов. Желаю здоровья!

Мила ШИМАНСКАЯ,  
врач.

Про склероз и старческую рассеянность сложено немало анекдотов. Но это смех сквозь слезы: кто же не понимает, как горько терять память, ощущать умственное бессилие - неизбежный спутник старости! Но такой ли уж неизбежный? Да, по мере старения у человека возникают некоторые проблемы с деятельностью мозга. Но нейроны мозга не отмирают, как было принято думать раньше, - они просто от безделья впадают "в спячку".

## "ПРОХЛАДНЫЙ СКЛЕР!"

Достигнув определенного возраста, а тем паче выйдя на пенсию, мы даем себе большую поблажку, перестаем следить за событиями в мире, читать серьезную литературу... Стоп! Вот вам и разгадка осмеянного склероза!

Для человека, стремящегося жить и долго, и полноценно, очень важно постоянно тренировать свой мозг. Во многом улучшению деятельности мозга способствуют физические упражнения и дыхательная гимнастика, но только этого недостаточно. Чтобы мозг не разрушался, он должен непрестанно работать. У тех, кто занят интеллектуальным трудом, обычно проблем с деятельностью мозга не бывает. Тем же, кто занят физической работой, не требующей напряжения мозга, кто, как говорится, вышел на заслуженный отдых, можно порекомендовать постоянно тренировать мозг, благо способов такой тренировки предостаточно. Вот лишь некоторые из них.

Разгадывание кроссвордов, ребусов, логических задач, криптограмм, загадок.

Игры - шашки, шахматы, карты (преферанс, покер и др.), нарды. Сюда же можно отнести некоторые компьютерные игры.

Чтение серьезной литературы.

Увлечение философией, религией, эзотерическими учениями.

Техническое творчество, изобретательство.

Главное правило: предлагаемая мозгу работа должна приносить удовольствие - мозг очень чуток к положительным эмоциям. Поэтому не замыкайтесь на своих занятиях - ищите единомышленников и собеседников, активнее общайтесь с "коллегами" по интересам.

Для полноценной деятельности мозга ему необходимо соответствующее питание. Очень важно обеспечение его достаточным количеством насыщенных жирных кислот, которых много в льняном, подсолнечном, оливковом масле, а также в масле проростков пшеницы.

Из минеральных веществ мозгу необходимы фосфор, сера, медь, цинк, кальций, железо и магний. Фосфор и фосфорные соединения способствуют образованию клеток мозга, сера нужна для насыщения их кислородом.

Мозгу также необходимы витамин Е и витамины группы В. Насыщению кислородом способствуют следующие продукты питания: картофель, петрушка, мята, хрен, редис, лук, помидоры.

Юлия СМЕРНОВА.

## ВЕСЕННЯЯ КРАСАВИЦА

Сколько бы поэты и художники ни восхваляли прелести зимы, но время это суровое. Все в природе только и думает, как дожить до первых весенних лучей солнца. И кожа наша - не исключение. Весна приносит не только устойчивую плюсовую температуру и зеленеющую травку, но и не менее устойчивый зеленоватый оттенок кожи. А ведь так хочется в период обновления природы обновиться самой! В этих случаях на помощь придет правильно подобранный макияж. Он поможет и све- жести лицу вернуть, и дефекты кожи скрыть.



...много фитонцидов, будет  
всегда полезен и везде уместен. Мож-

Мила ШИМАНСКАЯ,  
врач.

можно отнестись некоторые компьютер-  
ные игры.  
Чтение серьезной литературы.

Юлия СМЕРНОВА

# ВЕСЕННЯЯ КРАСАВИЦА

*Сколько бы поэты и художники ни восхваляли прелести зимы, но время это суровое. Все в природе только и думает, как дожить до первых весенних лучей солнца. И кожа наша - не исключение. Весна приносит не только устойчивую плюсовую температуру и зеленеющую травку, но и не менее устойчивый зеленоватый оттенок кожи. А ведь так хочется в период обновления природы обновиться самой! В этих случаях на помощь придет правильно подобранный макияж. Он поможет и свежесть лицу вернуть, и дефекты кожи скрыть. С чего начать?*

Большинство визажистов считают, что с основы, или, по-просту говоря, тонального крема. Аккуратно наложенная основа придает лицу здоровый вид и ровный оттенок. Но если тонирование лица проведено небрежно или цвет подобран неидеально, то эффект будет противоположным. В настоящее время существуют различные виды тонирующих средств, и выбирать подходящее следует исходя из состояния и типа кожи.

Жидкая основа была и остается наиболее популярной, поскольку легка в нанесении, придает коже ровный полупрозрачный оттенок и подходит практически каждому, за исключением разве что обладателей очень сухой кожи. Им можно посоветовать густые тональные кремы (продаются в тюбиках), но надо иметь в виду, что излишнее количество этого средства может создать видимость неестественной маски.

Существуют также препараты, комбинирующие свойства пудры и основы, которые выпускают в компактной упаковке, поэтому их удобно носить с собой, чтобы иметь возможность подкорректировать макияж в течение дня. Некоторые основы содержат также антисептические препараты, благотворно влияющие на проблемную кожу. Но неважно, какой тип основы вы предпочтете. Наносить ее следует при помощи специальной губки на лицо, предварительно увлажненное дневным кремом.

Однако далеко не все могут похвастаться идеально ровной

кожей. Некоторые изъяны остаются заметными и после самой идеальной тонировки. Этот факт способен испортить настроение на весь день. Тогда следует прибегнуть к маленькой хитрости...

## МАСКИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА

Ассортимент таких препаратов широк: карандаши (подходят для ретуширования прыщей и маленьких ранок, особенно если содержат лечебные ингредиенты), кремы и жидкие средства (помогут в два счета избавиться от следов бессонной ночи под глазами, а также от расширенных красных сосудов). Нанесите немного маскирующего средства на тот или иной дефект, и эти мелочи не будут больше портить вам жизнь.

Теперь, когда цвет лица выровнен и дефекты устранены, самое время придать коже благородную бархатистость, а заодно и закрепить полученный результат.

## ВОЛШЕБНИЦА ПУДРА

Ее необходимо выбирать столь же щепетильно, как и основу. Оттенок пудры должен идеально гармонировать с цветом кожи, что можно проверить, немного припудрив подбородок. Производители косметики предлагают два вида пудры: рассыпчатую и компактную. Первая ложится ровнее и держится дольше, зато вторая полностью оправдывает свое название и с легкостью умещается даже в самой миниатюрной

сумочке. Наносить пудру следует при помощи в меру пушистой кисточки и ею же затем снимать излишки.

Но для того чтобы лицо смотрелось по-настоящему идеально, осталось сделать последний штрих.

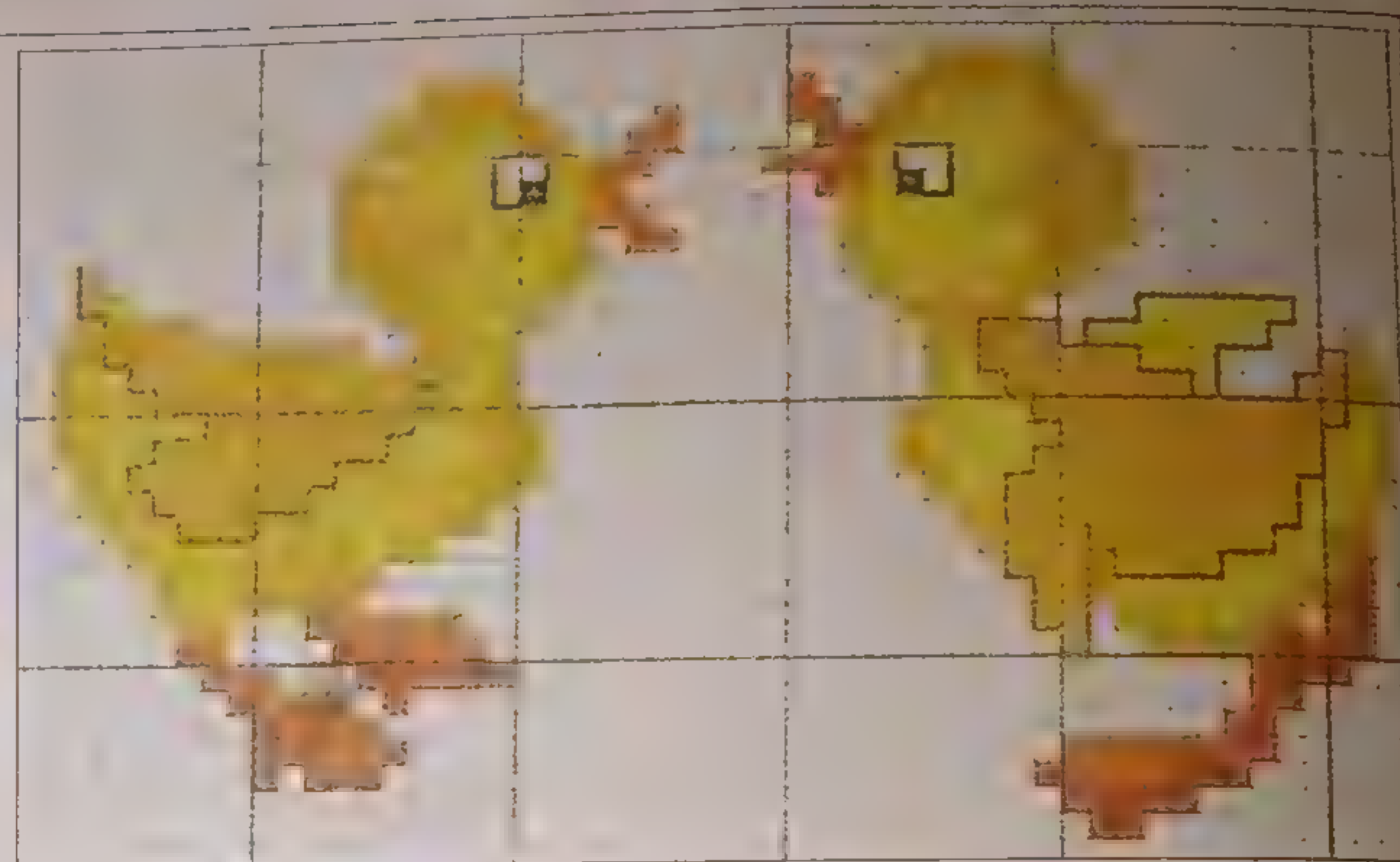
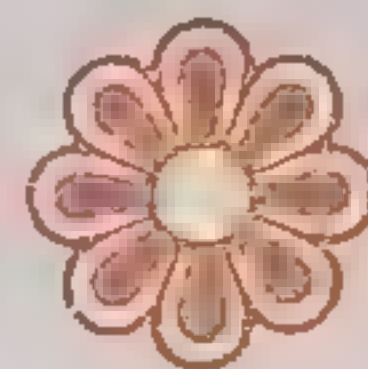
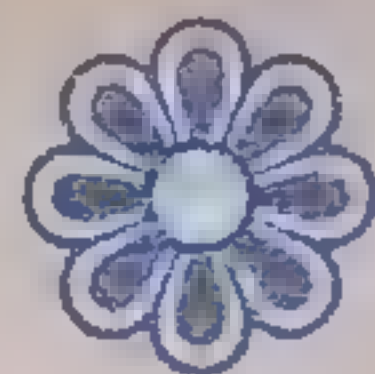
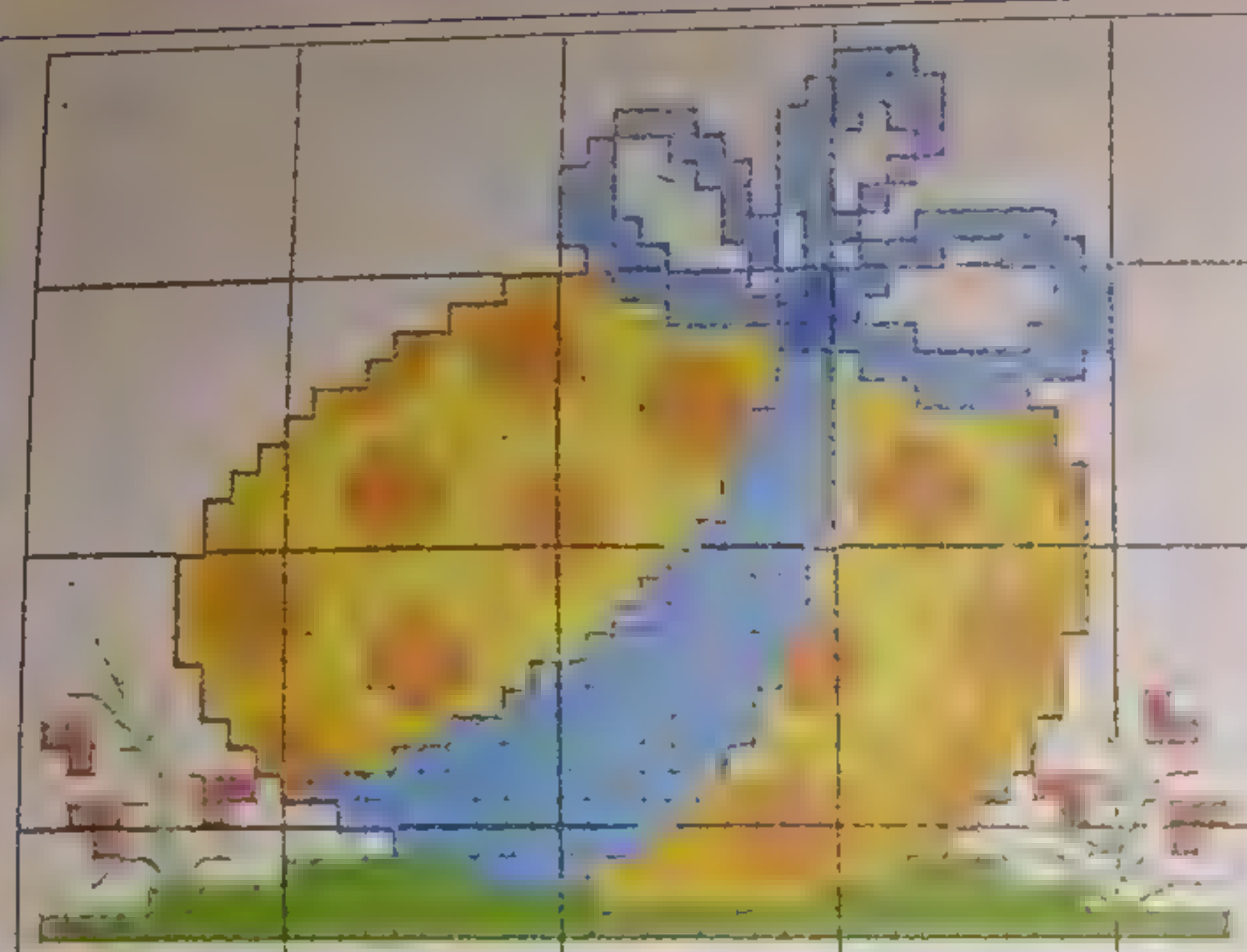
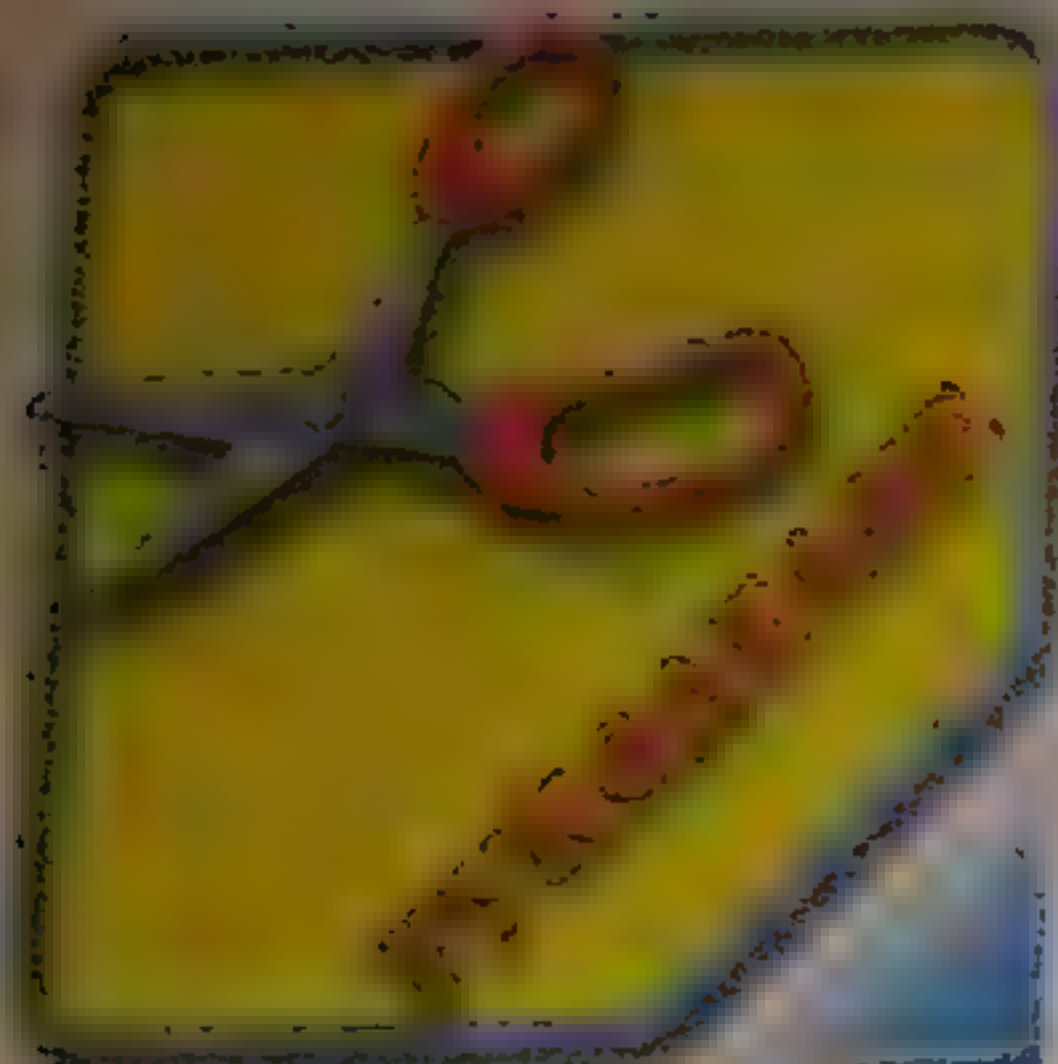
Конечно же имеются в виду румяна. Ведь именно с их помощью можно мгновенно улучшить цвет лица и даже визуально изменить его форму. Наносить румяна начинают с наиболее выпуклой части скул, а затем тщательно растушевывают к вискам. После этого наносят немного румян на подбородок, кончик носа, мочки ушей и край лба. К этому приему прибегают большинство визажистов, гримирующих модели для подиума, поскольку создается эффект естественного румянца.

Теперь посмотрите на себя в зеркало - и настроение мгновенно улучшится. Ведь с этого момента вы будете полностью соответствовать стилю весны и выглядеть молодо, свежо и красиво.

Татьяна ГРЕБЕННИКОВА.







# ПАСХАЛЬНЫЕ ЗАЙЧИКИ



310

318

632

975

435

437

469

368

907

472

956

3716

798

889

817



907

472

956

3716

798

809

817

721

743

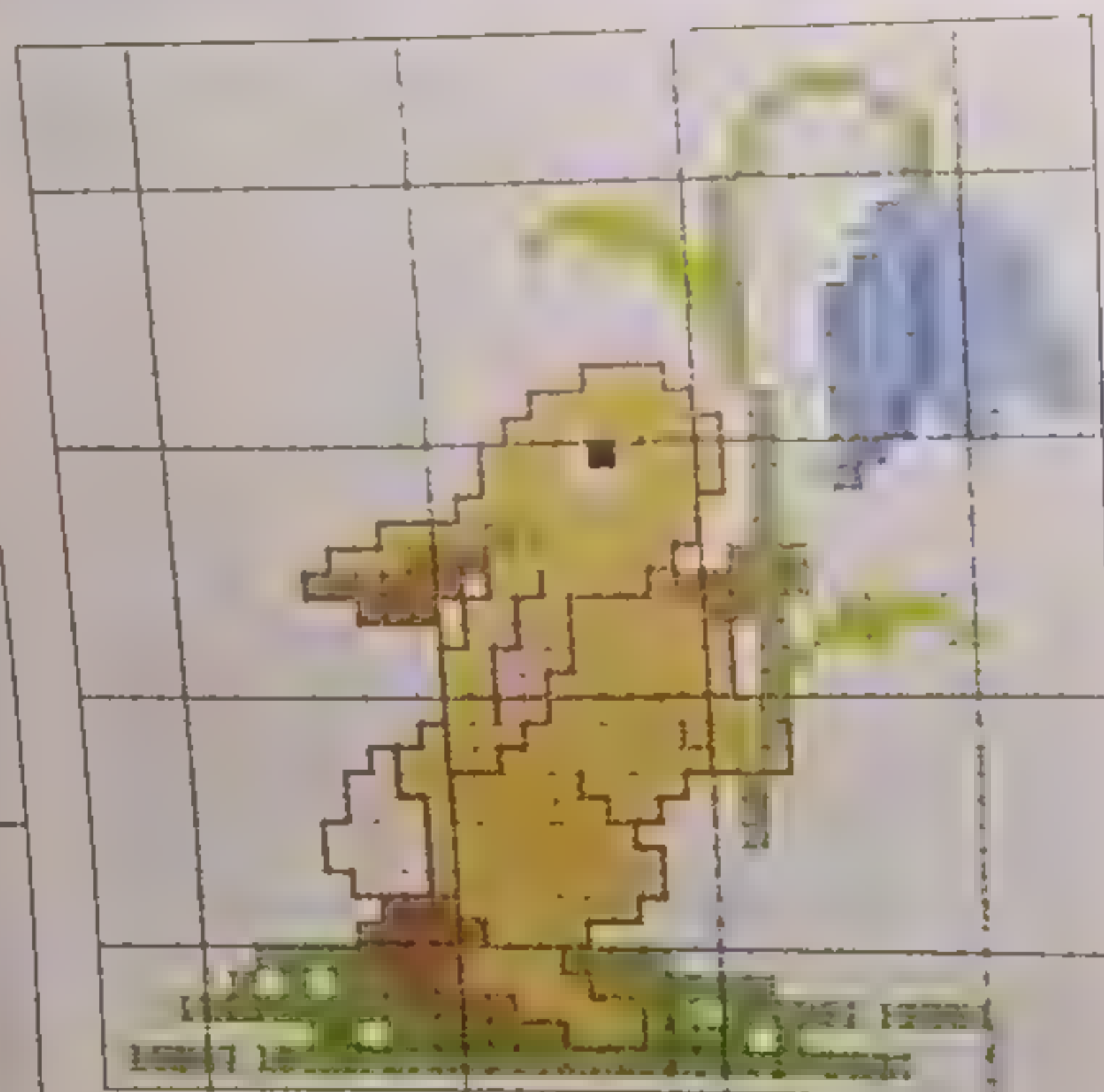
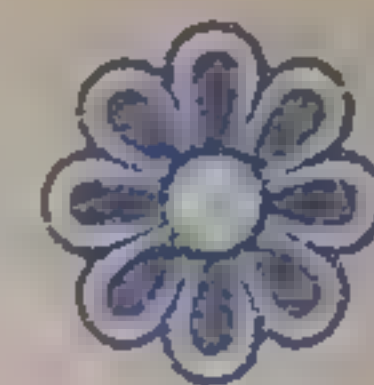
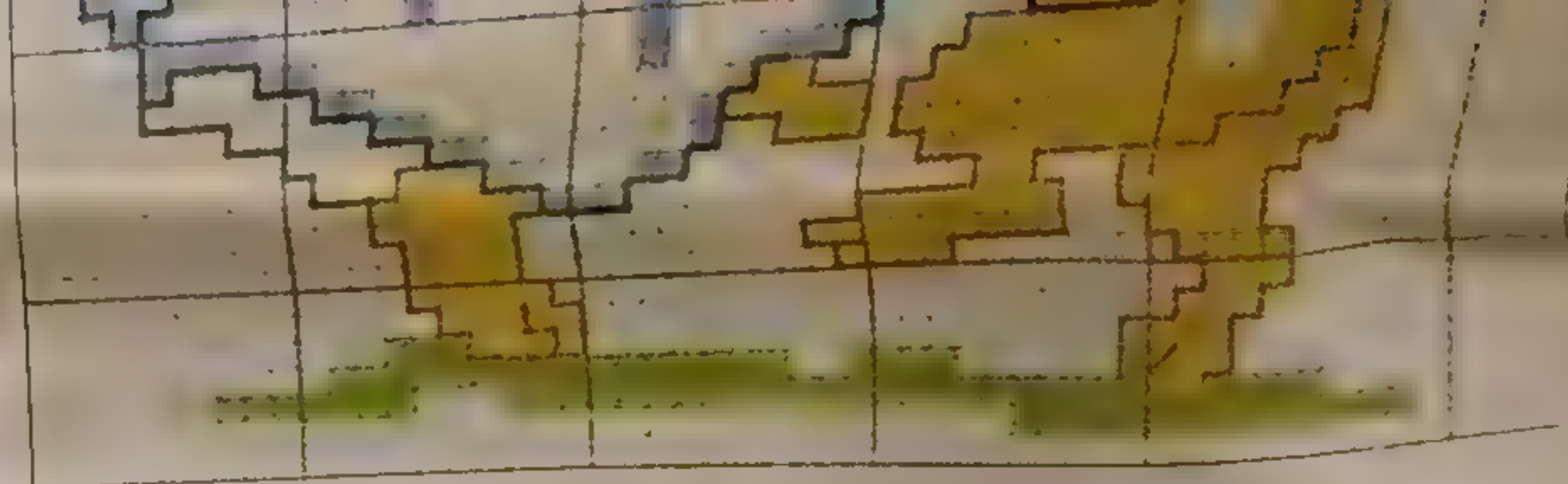
745

712

Издавна существует традиция на Пасху дарить близким маленькие сувениры. Например, открытки, салфетки или ленты, украшенные вышивкой.

Вышивка выполняется на канве Файнайда (72 клеточки на 10 см) белого или бежевого цвета фирмы "Zweigart", мулине DMC.

Ольга ЦАПЛИНА,  
дизайнер.





# ЛЕНТОЧКИ И БАХРОМА



КОФТОЧКА С БАХРОМОЙ

РАЗМЕР 44-46

Вам понадобится 500 г ленточной пряжи в 2 сложения, цвета: хаки, брусника, желто-бежево-коричневый, сиренево-белый. Соедините их в 2 нити на ваше усмотрение и расположите полосами по несколько рядов. Потребуются спицы № 12.

Плотность вязания: 10 x 10 см = 9 петель x 10 рядов. Изделие без плечевых швов.

Наберите 40 петель, свяжите 8 рядов цветом 1, затем вяжите цветом 2 и т.д.

1-й, 3-й ряды - лицевые.  
2-й ряд - изнаночные.

4-й ряд - кромочная, 1 накид, \*1 изнаночная, 1 накид\*, повторять от \* до \* до конца ряда, 1 накид, кромочная.

5-й ряд - кромочная, лицевая \*сбросить накид с левой спицы, правой спицей вытянуть 4 петли. Затем левой спицей подцепить 1-ю и 2-ю петли и накинуть их на 3-ю и 4-ю, пересадить их на левую спицу и связать 4 петли лицевыми\*, от \* до \* повторять до конца ряда. Закончить 1 лицевой, кромочной.

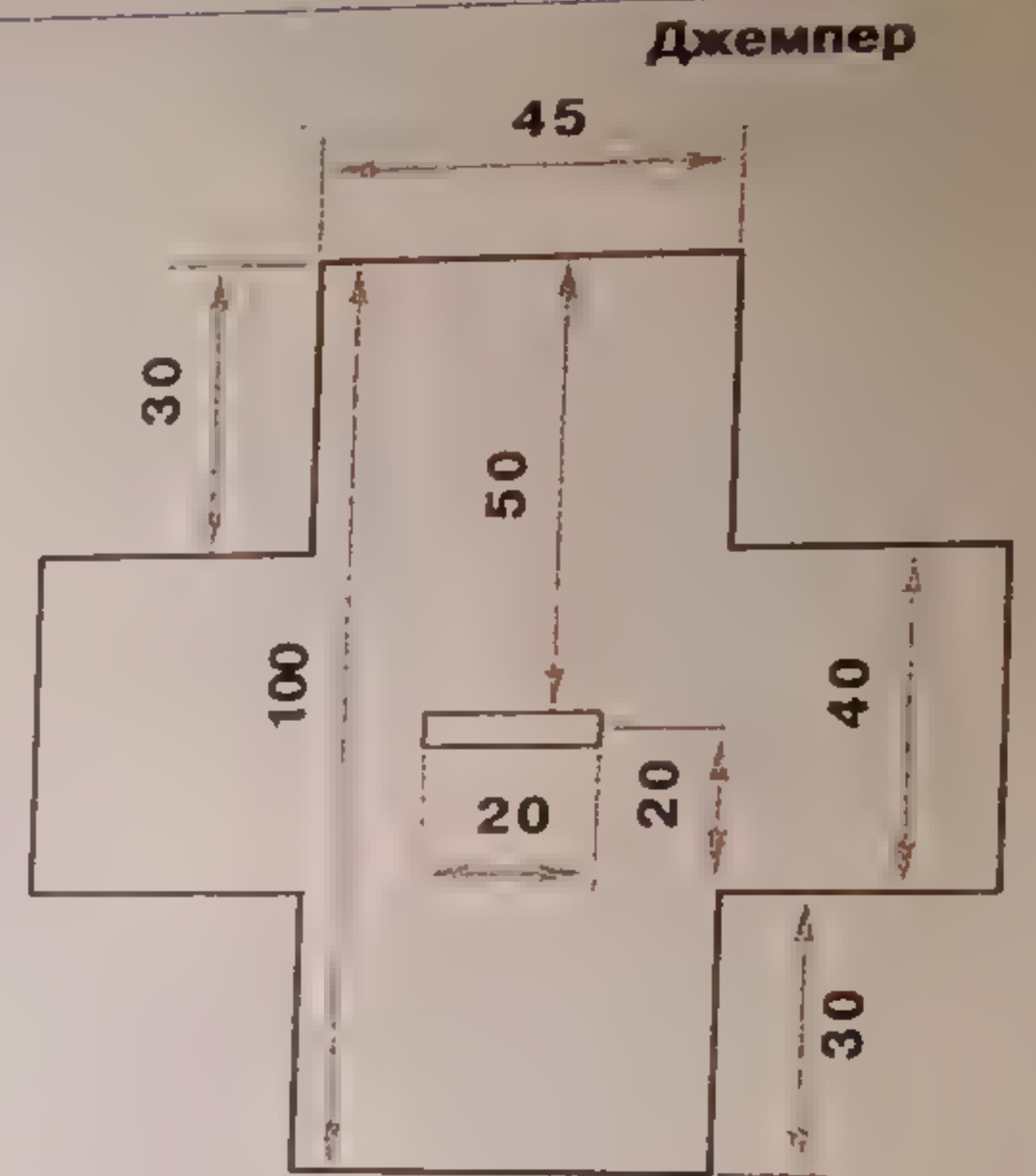
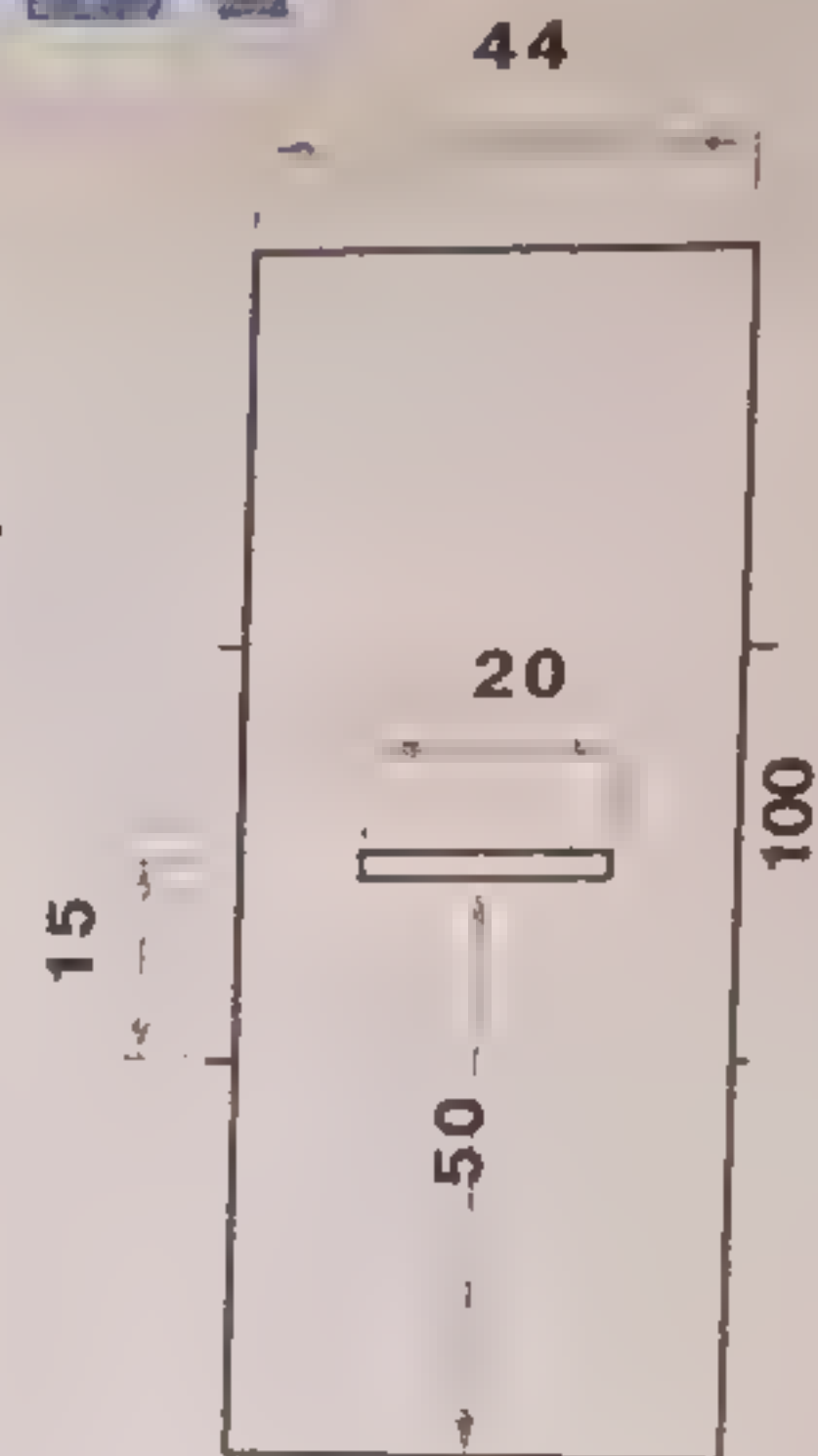
6-й, 8-й ряды - изнаночные.  
7-й ряд - лицевые.  
Далее смените цвет.  
1-й, 3-й ряды - лицевые.

2-й, 4-й ряды - изнаночные.  
5-й ряд - кромочная, \*правой спицей подцепите 2-ю петлю на левой спице и накиньте ее на 1-ю, провяжите ее лицевой, затем свяжите лицевой 2-ю петлю\*, повторять от \* до \* до конца ряда. Закончить ряд кромочной.

6-й, 8-й ряды - изнаночные.  
7-й ряд - лицевые.  
Далее повторяйте рисунок, меняя цвета каждые 8 рядов, при этом, обрывая нити, оставляйте концы 7 см для бахромы.

Через 50 см высоты по лицевой стороне вязания свяжите 10 петель, 20 петель закройте, провязывая петли изнаночными, 10 петель довяжите до конца ряда, поверните на изнанку, свяжите 10 петель, накиньте на правую спицу 20 скрещенных накидов и довяжите до конца ряда 10 пе-

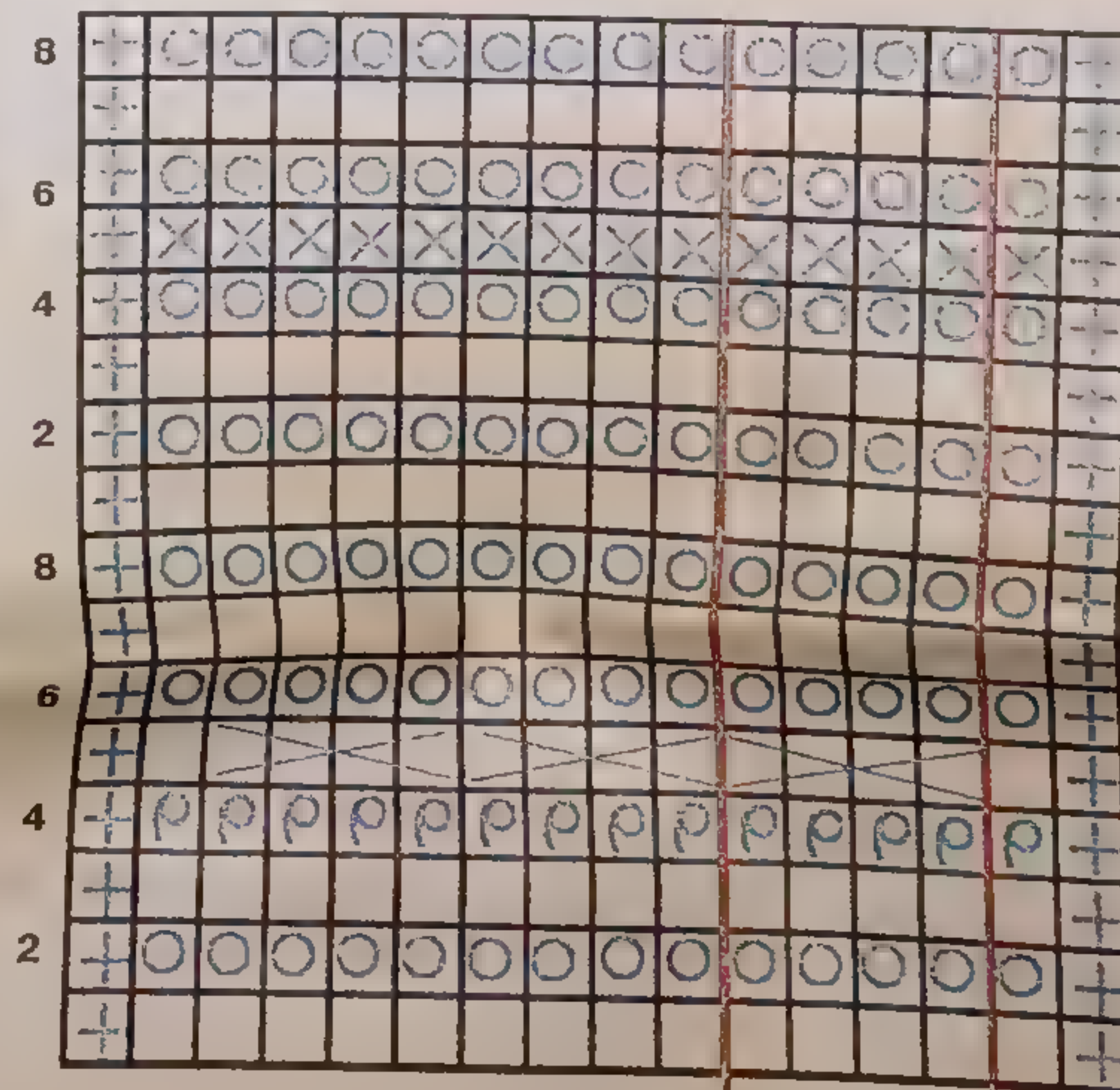
Кофточка с бахромой



швы, оставляя для проймы 15 см. Оставьте концы нитей на лице работы, сделайте бахрому дополнительно с другой стороны (у другого шва) и по пройме.

тель. Продолжите вязание, меняя цвета каждые 8 рядов, еще 50 см, последние 8 рядов свяжите лицевыми.

Сборка. Сделайте боковые



кромочная  
изнаночная  
лицевая  
накид + изнаночная  
сбросьте накид с левой спицы, правой спицей вытяните 4 петли, левой спицей подцепите 1-ю, 2-ю петли и накиньте их на 3-ю и 4-ю, верните их на левую спицу и свяжите 4 петли лицевыми  
правой спицей подцепите 2-ю петлю на левой спице и накиньте ее на 1-ю, затем свяжите 2 петли лицевыми

цевыми (35 + 39 + 35). Продолжайте вязание по рисунку

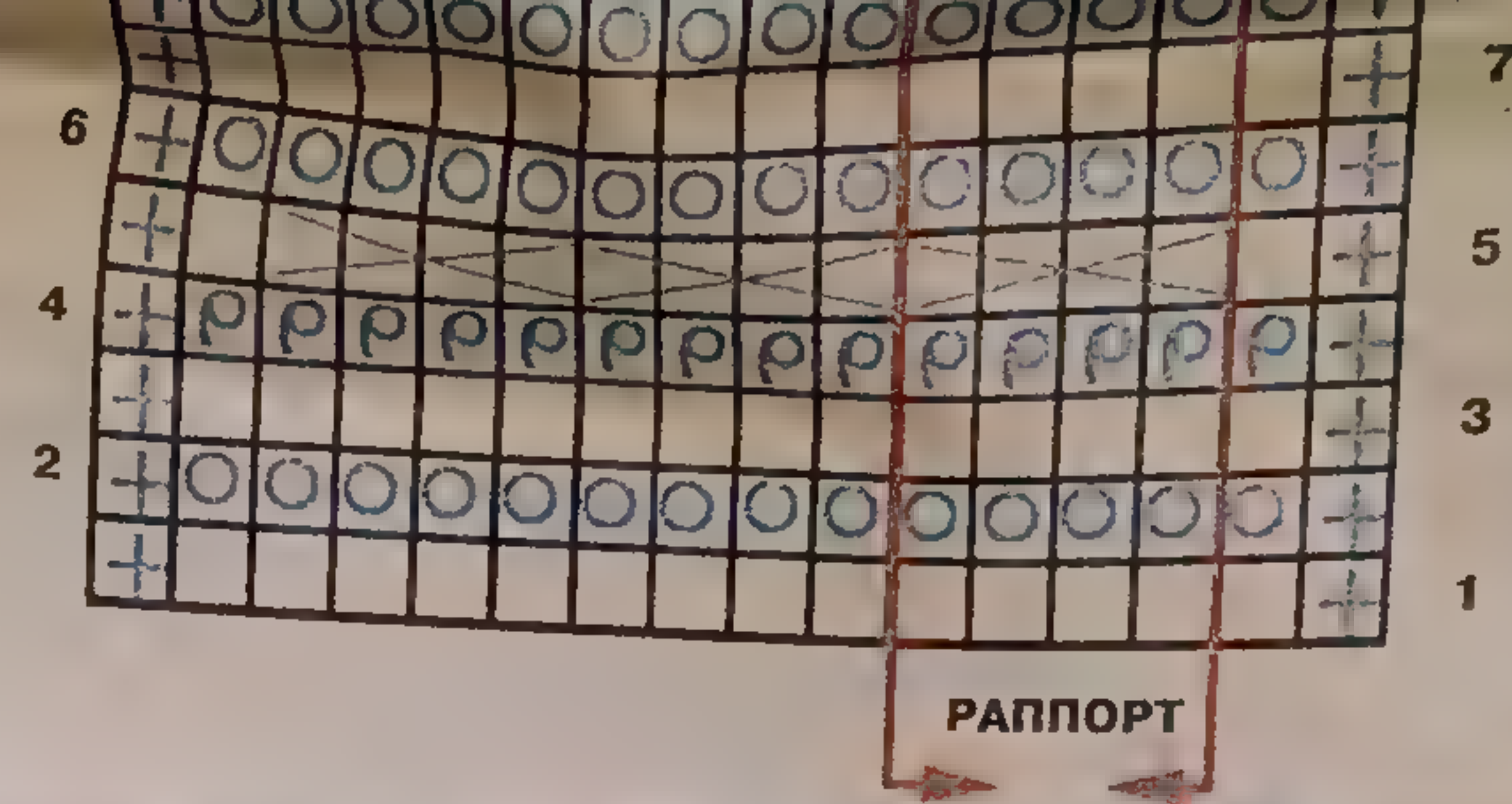
правую спицу



Плотность вязания: 10 х 10 см = 9 петель х 10 рядов. Изделие без плечевых швов.

Наберите 40 петель, свяжите 8 рядов цветом 1, затем вяжите цветом 2 и т.д. 1-й, 3-й ряды - лицевые. 2-й ряд - изнаночные.

петли. Затем левой спицей подцепите 1-ю и 2-ю петли и накиньте их на 3-ю и 4-ю, пересадить их на левую спицу и связать 4 петли лицевыми\*, от \* до \* повторять до конца ряда. Закончить 1 лицевой, кромочной. 6-й, 8-й ряды - изнаночные. 7-й ряд - лицевые. Далее смените цвет. 1-й, 3-й ряды - лицевые.



подцепите 1-ю и 2-ю петли и накиньте их на 3-ю и 4-ю, верните их на левую спицу и свяжите 4 петли лицевыми

правой спицей подцепите 2-ю петлю на левой спице и накиньте ее на 1-ю, затем свяжите 2 петли лицевыми

## ДЖЕМТЕР ИЗ ЛЕНТОЧНОЙ ПРЯЖИ

### РАЗМЕР 44-46

Вам потребуется: 500 г ленточной пряжи в 2 сложения, спицы № 12. Плотность вязания 10 х 10 см = 9 петель х 10 рядов. Модель цельнокроенная, без плечевых швов, начинается со спинки.

Наберите на спицы № 12 39 петель, свяжите 4 ряда лицевой глади, затем вяжите по схеме.

1-й ряд - кромочная, 1 лицевая, дальше вяжите рисунком "звездочка" \*из 5 петель свяжите: 1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая, 1 накид, 1 лицевая, затем 5 лицевых\* - от \* до \* повторять 3 раза, закончить ряд звездочкой: из 5 петель свяжите 1 лицевую, 1 накид, 1 лицевую, 1 накид, 1 лицевую. Закончите 1 лицевой, кромочной.

2-й ряд и все четные - все изнаночные.

3-й и 5-й ряды - лицевые.

7-й ряд - кромочная, 1 лицевая, \*5 лицевых, из 5 петель свяжите 1 лицевую, 1 накид, 1 лицевую, 1 накид, 1 лицевую\*, от \* до \* повторять 3 раза. Закончите 6 лицевых, кромочная.

9-й, 11-й ряды - лицевые.

Рисунок повторять с 1-го ряда.

Через 30 см высоты в конце 27-го ряда после кромочной петли прибавьте петли для рукава, наберите на спицу скрещенные накиды 35 раз, поверните вязание на изнанку, свяжите 35 новых петель и 39 петель спинки изнаночными

ми петлями, в конце ряда после кромочной петли также накиньте на спицу 35 скрещенных петель, поверните на лицо, свяжите 109 петель ли-

цевыми (35 + 39 + 35). Продолжайте вязание по рисунку. Через 50 см высоты от начала вязания закройте петли для горловины следующим образом.

Свяжите 46 петель лицевыми, затем закройте 17 пе-

правую спицу 17 петель (набирайте не туго), свяжите 2 петли с левой спицы изнаночными, поверните работу на лицо, сделайте накид на правую спицу и свяжите 2 петли лицевыми, 17 петель изнаночными и еще 2 петли лицевыми. Накид, который вы сделали при повороте, свяжите вместе с петлей, идущей за ним, и довяжите все петли до конца ряда. В изнаночном ряду также накид с другой стороны выреза свяжите вместе с петлей, идущей за ним, довяжите все петли до конца ряда, поверните на лицо и вяжите 109 петель по схеме.

Через 20 см от выреза закройте в начале изнаночного ряда 35 петель, 74 петли довяжите до конца ряда, поверните на лицо работы, закройте в начале ряда 35 петель. Далее вяжите еще 30 см по рисунку. Закройте петли. Сделайте швы. Обрабатывать края рукавов и ворота не нужно при условии, что работа выполнена аккуратно.



кромочная

изнаночная

лицевая

из 5 петель свяжите: 1л, 1н, 1л, 1н, 1л



Людмила ОЛЕЙНИК.







## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### АРХАНГЕЛЬСКИЕ КОЗУЛИ

**Очень люблю печь козули - наши северные пряники - и решила поучаствовать в вашем кулинарном конкурсе. Обычно козули делают у нас под Новый год, но вообще их можно подавать и к любому празднику.**

Особенно расписные козули любят дети, а если их еще привлечь к этому интересному делу, то восторгу не будет конца. Дело это требует времени, терпения (я, например, в один день пеку, а на другой или через день украшаю), так что вы успеете с ребенком и наговориться попутно, и в словесные игры поиграть, и главное - приобщить его к изготовлению пряников, а это так увлекательно!

Я много перепробовала рецептов, но больше всего мне нравится вот этот - частично усовершенствованный и упрощенный. Надо пережечь 2 стакана сахара на смазанной маслом сковородке (желательно чугунной) на слабом огне до коричневого цвета. Затем сразу же влить 2 стакана крутого кипятка, тоже медленно. Хорошо перемешать, остудить, добавить по пол чайной ложки соды и соли, 2 сырых яйца, пакетик корицы, 500 г размягченного сливочного маргарина и 2 стакана сахара.

Перемешивая, постепенно добавляйте муку. Вымесите так, чтобы тесто было мягкое, как пластилин, и не липло к рукам. Раскатайте пласт толщиной приблизительно 0,5 см и вырежьте фигурками формочками (или нарезав фигурки из белой бумаги и вырезая по ним). Это могут быть зайчики, белочки, медведи, птучки и т.д.

Глазурь разделите на столько частей, сколько будет цветов. Для красной используйте сок клюквы, свеклы, малины, для желтой - цедру лимона, для оранжевой - сок моркови, для коричневой - какао. Украшайте постепенно, через день-два, соответственно и глазурь надо делать непосредственно перед украшением, чтобы была свежей.

Козули такие хранятся 2-3 недели, не теряют ни вкуса, ни привлекательности. Это отличный подарок вашим близким к любому празднику.

Вот еще один рецепт архангельских козуль, и освоить его может даже начинающая хозяйка. стакан сахара надо пережечь, обильно смазав сковороду маслом, затем в сахар влейте стакан крутого кипятка. Все вылейте в кастрюлю, всыпьте еще полтора стакана сахара, размешайте, добавьте 150 г сливочного маргарина или масла, по чайной ложке корицы, гвоздики, соды, яйцо и 2 белка, примерно 500 г муки. Вымесите тесто хорошо и выдержите до созревания в целлофане или в кастрюле около недели в прохладном месте. Из раскатанного теста вырежьте фигурки формочками из жести или плотной бумаги, выпекайте

телями. Украшать козули можно из кондитерского шприца, но лучше и проще сделать кулечки из пергаментной бумаги и выдавливать, рисовать на пряниках чудо-узоры, все, что подскажет вам ваша фантазия, - завитушки, палочки, точки. Сочетание коричневого теста и белой глазури дает необыкновенный эффект сказочности, рождественского чуда. В Холмогорах, на родине Ломоносова, в старину пекли из теста фигурки коней, оленей, а в Каргополе накануне Пасхи пекли из тестяных нитей сказочных птиц.

Пекли и медовые пряники - это несложно. Смешайте 200 г меда, 400 г муки, 100 г сливочного масла, полстакана сахара, яйцо, половину лимона, 2 чайные ложки корицы, имбирь, гвоздику, соль по вкусу.

Мед выложите в кастрюлю, добавьте масло, разогревайте до тех пор, пока не растает масло, снимите с огня. Добавьте сахар, соль, имбирь, взбитое яйцо, толченую гвоздику, тертую цедру лимона, корицу, в конце всыпьте муку и все вымесите. Обсыпьте стол мукой, раскатайте пласт теста и нарежьте формочками различные фигурки. Уложите на противень, сма-

- 200-250 г. Так вот, к этим остаткам она добавляла 100 г маргарина, 50 г простокваши или кефира, сметаны (можно на современный манер добавить 2-3 столовые ложки майонеза), 1-2 столовые ложки сахара, а любите сладенькое - побольше, немного соли и пол чайной ложки соды, муку. Вымесите из всего этого тесто, чтобы оно было мягким и к рукам не липло.

Ведь бывает, что и противень уже заполнен, а тут осталось тесто. И выкинуть жалко, и как использовать? Скисло ведь! Так что это хороший выход - сделать калачики и можно сразу печь. Кстати, если сразу не хотите печь, то вот эти остатки дрожжевого теста можно убрать в холодильник и использовать для приготовления калачей уже через 3 дня, неделю - ваше тесто не станет хуже. А калачики будут вкусными и мягкими.

А бабушка мужа научила меня печь замечательные оладушки, которым далеко до "блинчиков из ближайшего магазинчика". Надо взять яйцо, 0,3 л простокваши или кефира, 2 столовые ложки сахара, немного соли, треть чайной ложки соды, все размешать и добавить муки до нужной консистенции. Печь оладушки нужно на горячей сковородке, раскладывая ложкой. Тесто не должно быть густым, иначе оладьи бу-

### ПРОСТО ТОРТИК

#### ТОРТ "АНЖЕЛИКА"

В литровую банку положите стакан вишневого варенья без косточек и столовую ложку соды, поставьте на 40 минут в холодильник.

Смешайте 2 яйца с 250 г сметаны, стаканом сахара, 2 стаканами муки. Затем добавьте варенье из холодильника. Тесто получится довольно жидким. Все перемешайте и разделите на 2 части. На противень выложите промасленную кальку, на нее тесто и выпекайте 2 коржа. Остудите на посыпанной мукой доске и промажьте кремом - из взбитой сметаны или заварным.

#### ЦАРСКАЯ ВАТРУШКА

Приготовьте начинку: 5 яиц взбейте со стаканом сахара, добавьте 500 г творога и чайную ложку гашеной соды.

Для крошки смешайте 2 стакана муки, 3 столовые ложки сахара, пачку натертого на терке замороженного масла или маргарина.

Глубокую сковороду смажьте маргарином, посыпьте сухарями, выложите половину крошки, на нее - начинку и оставшуюся крошку. Выпекайте в умеренно горячей духовке до готовности.

#### ТОРТИК

Размягченную пачку марга-



гунной) на слабом огне до коричневого цвета. Затем сразу же влить 2 стакана крутого кипятка, тоже медленно. Хорошо перемешать, остудить, добавить по пол чайной ложки соды и соли, 2 сырых яйца, пакетик корицы, 500 г размягченного сливочного маргарина и 2 стакана сахара.

Перемешивая, постепенно добавьте муку. Вымесите так, чтобы тесто было мягкое, как пластилин, и не липло к рукам. Раскатайте пласт толщиной приблизительно 0,5 см и вырежьте фигурки формочками (или накладывая фигурки из белой бумаги и вырезая по ним). Это могут быть зайчики, белочки, домики, лошади, птички и т.д. Все зависит от вашей фантазии. Размеры тоже могут быть разными - от маленьких до размера блюда, тарелки.

Смажьте противень маслом и разложите козули. Можно выпекать сразу, можно на следующий день. Снимайте с противня охлажденными.

Для украшения нужна глазурь: 2 белка взбейте с 6 столовыми ложками сахарной пуд-

ры. Еще один рецепт архангельских козуль, и освоить его может даже начинающая хозяйка. стакан сахара надо пережечь, обильно смазав сковороду маслом, затем в сахар влейте стакан крутого кипятка. Все вылейте в кастрюлю, всыпьте еще полтора стакана сахара, размешайте, добавьте 150 г сливочного маргарина или масла, по чайной ложке корицы, гвоздики, соды, яйцо и 2 белка, примерно 500 г муки. Вымесите тесто хорошо и выдержите до созревания в целлофане или в кастрюле около недели в прохладном месте. Из раскатанного теста вырежьте фигурки формочками из жести или плотной бумаги, выпекайте при температуре 180-200 градусов 5-7 минут. Перед выпечкой можно смазать козули взбитым с водой желтком (1:1).

Глазурь готовится так. Сварите сироп из стакана сахарного песка и стакана воды, в горячий сироп быстро влейте 2 взбитых белка и взбивайте эту смесь до полного остывания, добавьте для глянца 2-3 капли сока лимона и придайте цвет краси-

тели. Пекли и медовые пряники - это несложно. Смешайте 200 г меда, 400 г муки, 100 г сливочного масла, полстакана сахара, яйцо, половину лимона, 2 чайные ложки корицы, имбирь, гвоздику, соль по вкусу.

Мед выложите в кастрюлю, добавьте масло, разогревайте до тех пор, пока не растает масло, снимите с огня. Добавьте сахар, соль, имбирь, взбитое яйцо, толченую гвоздику, тертую цедру лимона, корицу, в конце всыпьте муку и все вымесите. Обсыпьте стол мукой, раскатайте пласт теста и нарежьте формочками различные фигурки. Уложите на противень, смазанный маслом и обсыпанный мукой. Пеките в не сильно разогретой духовке.

Моя бабушка, коренная архангелогородка, научила меня печь калачики (она звала их "беломорские"). После выпечки пирогов из дрожжевого теста иногда оставалось его немного

для приготовления калачей уже через 3 дня, неделю - ваше тесто не станет хуже. А калачики будут вкусными и мягкими.

А бабушка мужа научила меня печь замечательные оладушки, которым далеко до "блинчиков из ближайшего магазина". Надб взять яйцо, 0,3 л простокваши или кефира, 2 столовые ложки сахара, не много соли, треть чайной ложки соды, все размешать и добавить муки до нужной консистенции. Печь оладушки нужно на горячей сковороде, раскладывая ложкой. Тесто не должно быть густым, иначе оладьи будут невкусными, хотя, если сделать тесто густым и печь во фритюре, это будут пончики, если жидким - будут блины, то есть рецепт универсален и прост.

**Наталья ТРЕТЬЯКОВА.**  
пос. Сия  
Архангельской области.

взбейте со стаканом сахара, добавьте 500 г творога и чайную ложку гашеной соды.

Для крошки смешайте 2 стакана муки, 3 столовые ложки сахара, пачку натертого на терке замороженного масла или маргарина.

Глубокую сковороду смажьте маргарином, посыпьте мукой, выложите по ложке рями, выложите начинку и крошки, на нее - начинку и оставшуюся крошку. Выпекайте в умеренно горячей духовке до готовности.

### ТОРТИК

Размягченную пачку маргарина разотрите с половиной стакана сахара, добавьте 2 яйца, гашенную уксусом соду (на кончике ножа), посолите. Все перемешайте с 2 стаканами муки до получения однородной массы. Полученное тесто раскатайте слоем 1-2 мм и вырежьте несколько коржей. Выпекайте их при температуре 230-250 градусов в течение 5 минут. Готовые коржи промажьте любым вареньем или джемом.

**Раиса ШАРАПОВА.**  
Астрахань.

## МОРКОВКА НА ДЕСЕРТ

### КОНФЕТЫ "РЫЖИК"

Натрите на терке 500 г моркови, добавьте 200 г сахара и лимонную кислоту на кончике ножа. Все выложите в кастрюлю и уваривайте на слабом огне, постоянно помешивая. Когда масса загустеет, добавьте 100 г тертого шоколада и хорошо вымешайте. Из теплой массы сделайте шарики величиной с грецкий орех, обваляйте в размолотых вафлях или посыпьте сахарной пудрой, сухим молоком, какао-порошком, тертым шоколадом, в общем, тем, что найдется под рукой.

### МОРКОВНЫЙ ДЕСЕРТ

2-3 моркови очистите и натрите на крупной терке. 10 грецких орехов очистите от скорлупы, измельчите. Взбейте миксером 100 г сметаны вместе с 1-2 столовыми ложками сахара (а любители могут добавить мед). В пышную массу положите морковь и орехи, разложите по вазочкам и охладите. Детям такой десерт очень нравится.

### КВАШЕНАЯ МОРКОВЬ

Вам потребуется 2 кг моркови, 150 г лука, по 30 г соли и сахара.

Морковь очистите и промойте. Мелко нашинкуйте, посолите, добавьте сахар и хорошо перемешайте. Лук очистите, нарежьте кольцами и смешайте с морковью. Дайте немного постоять, а затем сложите в приготовленные банки. Плотно их закройте и оставьте на день-два в теплом помещении. Затем вынесите на холод.

### ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ

500 г творога разотрите с баночкой йогурта, добавьте стакан изюма. 2 банана порежьте тонкими кружочками, а 3 - пропустите через мясорубку и смешайте с творогом. Творожную массу и кружочки бананов выложите слоями так, чтобы верхний слой был творожным. Украсьте десерт шоколадной стружкой или кусочками любых фруктов.

**Надежда ПАЛАМАРЧУК.**  
пос. Муезерский,  
Карелия.

## ЦАРСКАЯ КАРТОШКА

Нарежьте тонкими пластинками 300 г свинины. Мясо лучше брать чуть замороженным - резать легче будет. Выложите его на смазанный противень. Сверху положите слой нарезанного кольцами лука. Посыпьте толченым бульонным кубиком. Я пользуюсь "Галлина Бланка" с беконом. Картофель нарежьте тонкими кружочками, уложите поверх лука и тоже посыпьте кубиком. На картофель положите слой лука, залейте майонезом и посыпьте тертым сыром. Поставьте в духовку и запекайте минут 25-30.

Соли не добавляю - кубики и майонез достаточно соленые. А тем, кому соли нужно побольше, могут подсолить.

**Любовь ТАРАКАНОВА.**  
г. Ленск, Якутия.

## ШАНСОВ В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ! ВОЗЬМИ И ВЫИГРАЙ! ФАВОРИТ

Только одна газета дает возможность и "оттянуться" за серией кроссвордов, и узнать все самое интересное, самое вкусное из новостей. Только одна газета в награду за ее чтение и разгадывание кроссвордов раздает призы.

Эта газета - "Фаворит".

*Вы хотите приз?  
Мы ждем вас!*

В Объединенном каталоге "Пресса России" (он зеленого цвета) надо открыть 1-й том на странице 127, найти наш индекс - 40856 и оформить подписку. Теперь мы всегда будем в вашем доме.

Ваш "Фаворит".

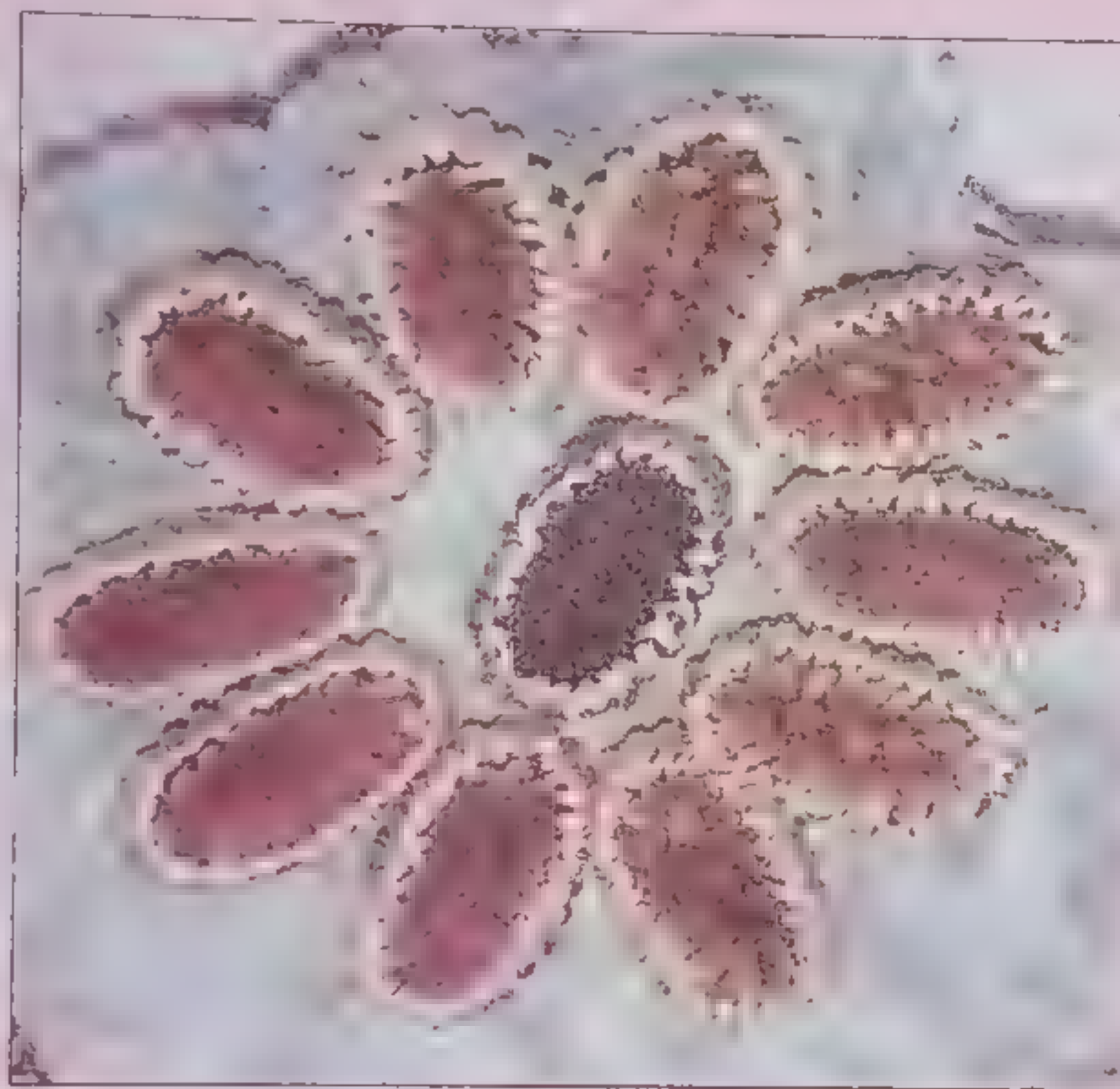






## ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ

У яблок, не снимая кожицу, удалите сердцевину. Отверстие заполните творогом, растертым с яйцом и сахаром. Яблоки выложите в форму, подлейте немного воды и запекайте в духовке минут 15-20. Готовые яблоки посыпьте сахарной пудрой.



## ТРЕНКИ С ФРУКТАМИ И ЯГОДАМИ

С батона белого хлеба срежьте корки, нарежьте его тонкими ломтиками. Обмакните во взбитую смесь из молока, сахара и яиц. Обжарьте с двух сторон.

Любые ягоды или фрукты нарежьте небольшими кусочками, прогрейте в сахарном сиропе и выложите на поджаренный хлеб. Сверху можно полить абрикосовым или любым другим сладким соусом.



## ЖЕЛЕ С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ФРУКТАМИ

В сироп консервированного персикового или вишневого компота добавьте воду, сахар, соедините с подготовленным желатином, доведите до кипения, добавьте лимонную кислоту и процедите. Затем удалите косточки, а сами плоды нарежьте тонкими ломтиками. Выложите в формочки, залейте желе и охладите.

# РЫБА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

## РЫБА В КЛЯРЕ

Эту закуску я готовлю только на семейные торжества. Она недешевая, но вкусна необыкновенно.

1-1,5 кг рыбного филе нарежьте на небольшие кусочки. Кляр готовится в такой пропорции: стакан сметаны, 100-150 г сыра, натертого на крупной терке (можно и плавленого), 4 яйца, три четверти стакана муки, чайная ложка соли.

Сбейте белки от желтков, взбейте в моро-

зетки можно как горячими, так и холодными в качестве закуски.

С горбуши снимите кожу, разделайте на филе. 500-600 г филе порежьте маленькими кусочками, именно порежьте, а не пропускайте через мясорубку, добавьте 2-3 мелко нарезанные луковицы, 2 столовые ложки рафинированного растительного масла. Все тщательно размешайте и поставьте в холодильник часа на 2-3. Затем вбейте 2 яйца, положите 3 столовые ложки муки, чайную лож-

В нашем доме все очень любят рыбу, поэтому я и хотела бы предложить несколько своих любимых "рыбных" рецептов.

На 1 кг рыбы приготовьте рассол из 1 л кипяченой охлажденной воды и стакана крупной соли. Непотрошеную рыбу с головой залейте этим рассолом, придавите гнетом и оставьте на трое суток. Для пряности можно положить немного горчичных семян или кориандра.

## СЕЛЕДКА С ЯБЛОКАМИ

Соленую селедочку разделайте, филе порежьте небольшими кусочками и уложите на дно селедочницы. Сверху выложите натертое на крупной терке кислое яблоко, а затем

## УТКА С ШАМПИНЬОНАМИ

Для приготовления утки весом 1,5 кг потребуется 100 г шампиньонов, 120 г сливочного масла, 30 г лука, 6-8 ломтиков белого хлеба без корочек, обжаренного в масле, стопка коньяка.

Разделайте утку и зажарьте до полуготовности. Приготовьте соус из обжаренных в масле мелко рубленного лука и муки. Тушите примерно четверть часа.

Подготовленную утку разделайте на небольшие куски. Крылья и хребет отложите, а филе и лапки сложите в сотейник. Накройте промасленной бумагой и поставьте на очень слабый огонь.

Шампиньоны вымойте, порежьте и немного поджарьте

до готовности в сотейнике вместе с кусочками мяса. Отложенные хребет и крылья истолките в ступке, переложите в соус, влейте стакан коньяка, доведите до кипения, опустите нарезанное маленькими кусочками масло и снова поставьте на слабый огонь, чтобы оно распустилось.

Ломтики белого хлеба обжарьте в масле и выложите на большое плоское блюдо. На них - кусочки утки, а сверху - шампиньоны. Полейте все соусом. Впрочем, если мясо и грибы не удалось разделить слоями, тоже выйдет очень вкусно.



Эту закуску я готовлю только на семейные торжества.

1-1,5 кг рыбного филе нарежьте на небольшие кусочки. Кляр готовится в такой пропорции: стакан сметаны, 100-150 г сыра, натертого на крупной терке (можно и павленого), 4 яйца, три четверти стакана муки, чайная ложка соли.

Отделите белки от желтков, белки уберите в морозильную камеру. Сметану, желтки, тертый сыр перемешайте, добавьте соль. Охлажденные белки взбейте миксером в густую пену, влейте в приготовленную массу и аккуратно перемешайте.

На сильный огонь поставьте высокую сковороду, налейте подсолнечное масло на 3-4 см. Как только масло прогреется, огонь убавьте до среднего. На вилку один за другим накалывайте кусочки рыбы, опускайте в кляр и выкладывайте на сковороду. По мере поджаривания переворачивайте. В среднем каждый кусочек жарится 6-8 минут.

#### КОТЛЕТЫ ПО-ПРИМОРСКИ

А этот рецепт я узнала сравнительно недавно от своей подружки, но готовлю блюдо теперь постоянно, поскольку оно нам очень нравится. Есть кот-

#### ПЕЛЬМЕНИ В ГОРШОЧКЕ

В горшочек положите 300 г пельменей с куриным фаршем, отваренных до полуготовности. Залейте 150 г кипящей сметаны. Добавьте 100 г жареных грибов и 30 г пассерованного лука. Накройте крышкой и поставьте в духовку на 25 минут.

#### КАРТОШКА С ЧЕСНОЧКОМ

Полкилограмма картофеля вымойте, почистите и подсушите. Обжарьте в раскаленном растительном масле до золотистой корочки. Затем под-

летки можно как горячими, так и холодными в качестве закуски. С горбуши снимите кожу, нарежьте на филе. 500-600 г филе порежьте маленькими кусочками, именно порежьте, а не пропускать через мясорубку, добавьте 2-3 мелко нарезанные луковицы, 2 столовые ложки рафинированного растительного масла. Все тщательно размешайте и поставьте в холодильник на 2-3. Затем взбейте 2 яйца, положите 3 столовые ложки муки, чайную ложку соли и пол чайной ложки соды. Соду можно не гасить, привкуса не будет. Все перемешайте и, как оладьи, жарьте на растительном масле.

#### СТРОГАНИНА ИЗ ГОРБУШИ

Возьмите тушку мороженой рыбы. Не размораживая, острым ножом снимите кожу. Затем длинными пластами срежьте продольные куски и сложите в эмалированную кастрюльку слоями, предварительно натерев каждый ломтик смесью соли и сахара (на 2 столовые ложки соли столовую ложку сахара). Никакого гнета не требуется. Просто поставьте кастрюлю в холодильник. Через сутки рыба будет готова.

#### СЕЛЬДЬ МАЛОСОЛЬНАЯ

Я солю сельдку целиком, непотрошеную. Получается малосольная и очень нежная рыба.

50 г мелко порезанного сала и 3 измельченных зубчика чеснока. Посолите, закройте крышкой и поставьте в духовку на 15 минут. Подавая на стол, посыпьте мелко рубленным укропом.

#### НЕОБЫЧНЫЙ ВИНЕГРЕТ

Отварите свеклу, морковь, рассыпчатый рис. Подготовленные овощи, соленый огурец и головку репчатого лука мелко нарежьте. Добавьте рис, толченый чеснок, квашеную капусту, зеленый горошек, зелень. Перемешайте и заправьте майонезом. Все продукты берутся в произвольных пропорциях.

рассол из 1 л кипяченой охлажденной воды и стакана крупной соли. Непотрошеную рыбу с головой залейте этим рассолом, придавите гнетом и оставьте на трое суток. Для пряности можно положить немного горчичных семян или кориандра.

#### СЕЛЕДКА С ЯБЛОКАМИ

Соленую селедочку разделайте, филе порежьте небольшими кусочками и уложите на дно селедочницы. Сверху выложите натертое на крупной терке кислое яблоко, а затем порезанный кольцами и ошпаренный кипятком репчатый лук. Сверху все блюдо сбрызните лимонным соком.

#### ФОРШМАК

Готовлю несколько вариантов форшмака, но чаще всего этот, рецептом которого поделилась со мной знакомая - немка из Казахстана.

Возьмите 3 сельдки - очищенные, без костей. Если сельдь слишком соленая, ее можно вымочить минут 20 в спитом чае. Добавьте 5 сваренных вкрутую яиц, 2 вареные морковки средних размеров, луковицу и 250 г сливочного масла. Все это пропустите через мясорубку с частой решеткой. Полученный фарш тщательно взбейте. Используйте для бутербродов.

Ирина МУДРАЯ.  
Кострома.

#### САЛАТ "ОРИГИНАЛЬНЫЙ"

Потребуется 150 г капусты, 5 апельсинов, 30 г ядер грецких орехов, столовая ложка сахара, 150 г сметаны, 4 столовые ложки растительного масла, соль, черный молотый перец, цедра и сок половины лимона.

Капусту порежьте, положите на дно салатника. Очистите апельсины, дольки выложите в салатницу, добавьте измельченные грецкие орехи и заправку из сахара, сметаны, цедры и сока лимона, соли и перца взбитых с растительным маслом.

Галина ВИШНИК.  
с. Волчиха  
Алтайского края.

белого хлеба без корочки, жаренного в масле, стопка коньяка.

Разделите утку и зажарьте до полуготовности. Приготовьте соус из обжаренных в масле мелко рубленного лука и муки. Тушите примерно четверть часа.

Подготовленную утку разделайте на небольшие куски. Крылья и хребет отложите, а филе и лапки сложите в сотейник. Накройте промасленной бумагой и поставьте на очень слабый огонь.

Шампиньоны вымойте, порежьте и немного потушите в той же сковороде, где обжаривалась утка, а затем доведите

до готовности. Доведите до кипения и нарежьте маленькими кусочками масло и снова поставьте на слабый огонь, чтобы оно распустилось.

Ломтики белого хлеба обжарьте в масле и выложите на большое плоское блюдо. На них - кусочки утки, а сверху - шампиньоны. Полейте все соусом. Впрочем, если мясо и грибы не удалось разделить слоями, тоже выйдет очень вкусно.

Татьяна ЛЕНЦА.  
г. Красный Холм  
Тверской области.

## АЛЕШКИН ОБЕД

У меня растет сын Алеша. Ему 3,5 годика. Вот я и хотела бы поделиться рецептами его любимых блюд.

#### КУРИНЫЕ КНЕЛИ

Куриное филе (100 г) пропустите через мясорубку, добавьте ломтик хлеба, размоченный в четверти стакана молока. Перемешайте. Добавьте яйцо, соль, столовую ложку сливочного масла. Все хорошо взбейте. Слепите небольшие шарики и варите на пару.

#### ПИЦЦА ИЗ СПАГЕТТИ

Луковицу мелко порубите, обжарьте на растительном масле. 400 г мясного фарша потушите с небольшим количеством бульона до полуготовности. Смешайте с луком. 400 г спагетти отварите в большом количестве подсоленной воды. Откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь.

150 г сметаны смешайте со столовой ложкой сладкого кетчупа. Смажьте маслом противень, выложите на него спагетти, свернув маленькими "гнездышками". В них положите мясной фарш, смешанный со сметаной и кетчупом. Посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке примерно полчаса. Детям постарше можно добавлять в мясной фарш обжаренные грибы. Кстати, вместо фарша можно взять мелко порезанные сосиски.

#### ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С НАЧИНКОЙ

На 4 яблока возьмите по 4 столовых ложки меда, сливочного масла и рубленых орехов, 30 г изюма.

Яблоки вымойте и насухо вытрите. Затем срежьте "крышечку" чуть ниже плодоножки. Чайной ложкой удалите сердцевинку и немного мякоти. После этого заполните яблоки начинкой, выкладывая слоями мед, изюм, орехи. Сверху - сливочное масло. Накройте яблоки крышечками, закрепите зубочистками и выложите на смазанный жиром противень. Поставьте в разогретую до 200 градусов духовку на 20-30 минут.

Валентина ЯКОВЛЕВА.  
Волгоград.







## УВЕЛИЧЕНИЕ И ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ

Наряду с традиционными посулами вроде "ваши ресницы станут густыми, изогнутыми, разделенными" сегодняшняя реклама обещает весьма любопытные вещи. Например, такие: "Ваш взгляд приобретет сексуальность". Как вы понимаете, оценить такие пикантные подробности практически невозможно.

Некоторые производители, наоборот, слишком конкретны в своих обещаниях. Скажем, фирма **Max Factor** продолжает настаивать на том, что ее тушь увеличивает объем ресниц до 300 процентов. В ходе потребительских испытаний оценить справедливость этих слов не удалось. Интересно, а сами производители это делали?

Тушь **Maybelline "Lash Expansion"** сулит сделать наши ресницы не только длинными и объемными, но и преувеличенными. Что это значит, так и осталось загадкой. Пришлось списать на неточность перевода западной рекламы.

О том, что реклама - это всегда преувеличение, мы все догадываемся. Но до какой степени? Журнал "Спрос" решил это проверить на примере туши для ресниц. Для испытаний были выбраны марки, особенно часто рекламируемые по телевидению, в журналах, в метро.

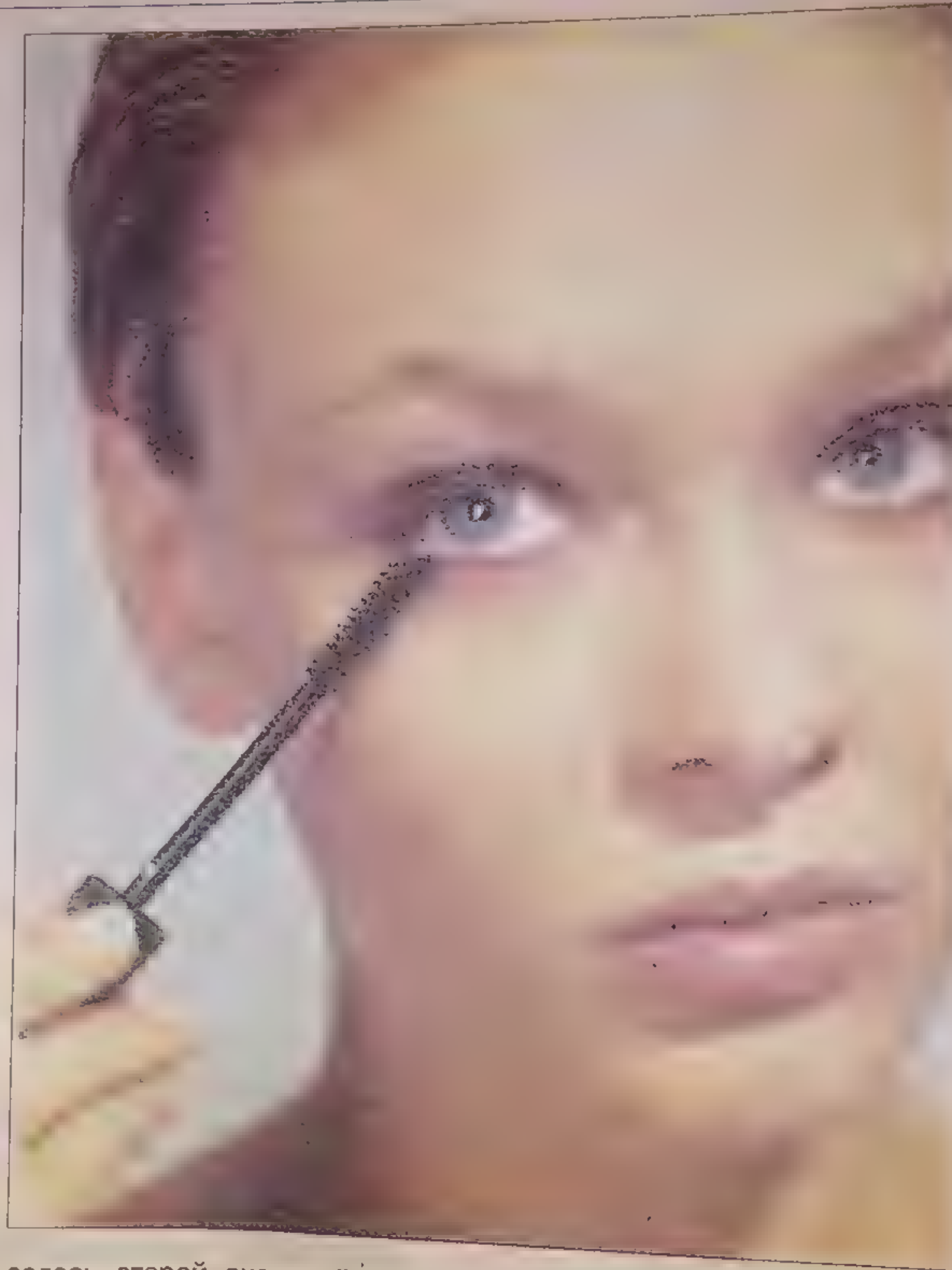
ми, как обещано в рекламе, - тем паче. "Подходит для домашнего, незаметного макияжа" - вот слова, наиболее точно характеризующие данную тушь. Явным преувеличением оказалась также рекламная фраза "защитит от любой непогоды". **Lumene** расплывается при малейшем попадании влаги на глаза.

Сделать глаза наиболее яркими и выразительными удалось с помощью новинки от **Maybelline** - "Lash Expansion".

Испытательницы сошлись во мнении, что практически все свои обещания компания выполнила.

Ощутимо увеличивались ресницы, накрашенные тушью **L'Oreal "Intensifique"**, но обещанного разделения "с точностью до каждой реснички" добиться не удалось.

Более чем скромным, невыразительным получился макияж, сделанный тушью **Lumene "Intelligent Mascara"**. Сложилось впечатление, что реклама существует отдельно от продаваемого продукта. Тушь неплохая, но самая обычная. Не заявив изготовители о призрачных суперсвойствах,



залась старой знакомой. Привлечь внимание дам к своей продукции, выдав ее за новинку, производитель решил с помощью новой рекламы и незначительных изменений в оформлении тюбика. Но от этого качество ее не повысилось, а скорее наоборот. Некоторые испытательницы высказали мнение, что тушь, возможно, еще из тех старых запасов: по своей консистенции она оказалась слишком густой и немного суховатой.

Дизайн - это важно

Оформление тушей **Lumene "Intelligent"** и **Maybelline "Lash Expansion"** одним показалось оригинальным, а другим - самым обычным.

А наш старый знакомец, тюбик с тушью **Max Factor 2000 Calorie "Dramatic Look"** свою форму менять не стал, оставшись верным традициям компании.

Информация на этикетке  
Маркировка образцов компаний **Max Factor**, **L'Oreal** и **Lumene** выполнена в соответствии с ГОСТ

даже под лупой - слишком мелкий шрифт.

Полезно знать

- Обычная или удлиняющая тушь обычно снабжена спиралевидной щеточкой. Объемная тушь зачастую имеет кисточку с равномерно густой щетиной, а для подкручивания ресниц - вогнутую с укороченной щетиной.

- Для обладательниц черных пушистых ресниц существует особый вид туши - прозрачный гель.

- Если еще до истечения срока годности тушь изменила свою консистенцию или стала осыпаться, срочно откажитесь от данного средства.

- Из гигиенических соображений тушь рекомендуется менять каждые три месяца.

Самая, самая...

Самая эффективная тушь - **Maybelline "Lash Expansion"**.

Самые яркие глаза делает тушь **L'Oreal "Intensifique"**.

Самый оригинальный дизайн - **L'Oreal "Intensifique"**.

Самая удачная щеточка - **L'Oreal "Intensifique"**.

Самая низкая цена - **Max Factor 2000 Calorie "Dramatic Look"**.

Самая высокая цена - **L'Oreal "Intensifique"**.

- Лучшим образцом, по мнению большинства участниц тестирования, стала тушь **Maybelline "Lash Expansion"**. Она придает глазам яркость и выразительность.

- Хорошее впечатление оставила тушь **L'Oreal "Intensifique"**, хотя не было замечено обещанного разделения до каждой реснички.

- От туши **Max Factor 2000 Calorie "Dramatic Look"** испытательницы ожидали большего. Обещанного рекламной твоекратного увеличения



фирма **Max Factor** продолжала настаивать на том, что ее тушь увеличивает объем ресниц до 300 процентов. В ходе потребительских испытаний оценить справедливость этих слов не удалось. Интересно, а сами производители это делали?

Тушь **Maybelline "Lash Expansion"** сулит сделать наши ресницы не только длинными и объемными, но и преувеличенными. Что это значит, так и осталось загадкой. Пришлось списать на неточность перевода западной рекламы.

Реклама туши **Lumene "Intelligent Mascara"** гласит: "Одно движение удобной щеточки - и ваши ресницы идеально изогнуты и разделены". Испытания показали, что одного движения явно недостаточно даже для того, чтобы просто накрасить ресницы, а уж сделать их более объемными

Испытательницы сошлись во мнении, что практически все свои обещания компания выполнила.

Ощутимо увеличивались ресницы, окрашенные тушью **L'Oreal "Intensifique"**, но обещанного разделения "с точностью до каждой реснички" добиться не удалось.

Более чем скромным, невыразительным получился макияж, сделанный тушью **Lumene "Intelligent Mascara"**. Сложилось впечатление, что реклама существует отдельно от продаваемого продукта. Тушь неплохая, но самая обычная. Не заявляя изготовители о призрачных суперсвойствах своего косметического средства, апробантки оценили бы его на "хорошо".

Тушь **Max Factor 2000 Calorie "Dramatic Look"** оказалась старой знакомой. Привлечь внимание дам к своей продукции, выдав ее за новинку, производитель решил с помощью новой рекламы и незначительных изменений в оформлении тюбика. Но от этого качество ее не повысилось, а скорее наоборот. Некоторые испытательницы высказали мнение, что тушь, возможно, еще из тех старых запасов: по своей консистенции она оказалась слишком густой и немного суховатой.

#### Дизайн - это важно

Лидером в этой номинации единодушно была признана тушь **L'Oreal "Intensifique"**. Ее золотистый тюбик в форме торпеды пришелся по душе всем испытательницам.

Оформление тушей **Lumene "Intelligent"** и **Maybelline "Lash Expansion"** одним показалось оригинальным, а другим - самым обычным.

А наш старый знакомец, тюбик с тушью **Max Factor 2000 Calorie "Dramatic Look"** свою форму менять не стал, оставшись верным традициям компании.

#### Информация на этикетке

Маркировка образцов компаний **Max Factor**, **L'Oreal** и **Lumene** выполнена в соответствии с ГОСТом 51391-99 "Издания парфюмерно-косметические. Информация для потребителя. Общие требования". А вот что написано на тюбике с тушью фирмы **Maybelline**, прочесть оказалось невозможно

нию большинства участниц тестирования, стала тушь **Maybelline "Lash Expansion"**. Она придает глазам яркость и выразительность.

- Хорошее впечатление оставила тушь **L'Oreal "Intensifique"**, хотя не было замечено обещанного разделения до каждой реснички.

- От туши **Max Factor 2000 Calorie "Dramatic Look"** испытательницы ожидали большего. Обещанного рекламой трехкратного увеличения объема явно не получилось.

- Тушь **"Intelligent Mascara"** от **Lumene** разочаровала - обещанных "спецэффектов" они в ней не обнаружили. Попадать под дождь, снег или плакать с этой тушью на глазах не рекомендуем.

## МОЙ ДОМ - ЧУЖАЯ КРЕПОСТЬ?

В нашем доме жильцы решили установить домофон. Для каждой квартиры определили оплату его установки. Но я живу на пенсию, и мне это не по карману. Соседи объявили, что тем, кто не сдаст деньги, не выдадут ключи от домофона. Это что же, я и домой вскоре попасть не смогу?

**К. СИДОРЧУК.**

Никто не обязан вопреки своей воле вносить деньги за домофон. Если некоторые жильцы не в состоянии оплатить эту услугу, те, кто на ней настаивает, должны сами за нее рассчитаться либо отказаться от своей идеи. Но лишать вас возможности войти в свою квартиру никто не вправе - это нарушение Конституции РФ, и если такое произойдет, вам придется обратиться за защитой в отделение милиции.

Мой муж оставил завещание на нашего общего несовершеннолетнего сына. Завещал ему дом, построенный с первой женой, с которой они в разводе, но имеют несовершеннолетних детей. Как будет распределено наследство?

**С. КОВАЛЕНКО.**  
г. Красноуральск  
Свердловской области.

## НАСЛЕДНИКОВ МНОГО

Если ваш муж является единственным собственником этого дома, он может распоряжаться им по своему усмотрению, в том числе завещать. Первая жена потеряла права на дом после выписки. Согласно законодательству есть несколько групп наследников, которые имеют обязательную долю в наследстве: несовершеннолетние и нетрудоспособные дети наследодателя, его нетрудоспособные супруг и родители, а также нетрудоспособные иждивенцы.

Ваш несовершеннолетний ребенок относится к указанной категории наследников и получает часть наследства,

Полоса подготовлена  
при участии экспертов  
журнала "Спрос"  
и юристов кафедры  
"Правовые основы экономики"  
МГТУ "СТАНКИН"

даже в случае спора с первой женой (если таковой возникнет).

## КВАРТИРА УЖЕ НЕ ВАША

Я развелась с мужем, а он сдал нашу квартиру. Обязан ли он с этих денег платить мне алименты, если я в этой квартире была прописана, а при разводе выписалась?

**Лидия ДУБИНИНА.**  
Ижевск.

К сожалению, из вашего вопроса не ясно, есть ли у вас несовершеннолетние дети. Если ваш ребенок зарегистрирован в квартире мужа, то с доходов по сдаче квартиры муж обязан выплачивать алименты.

Согласно законодательству алименты выплачиваются с любого дохода, имеющего постоянный характер (в том числе со сдачи квартиры в случае заключения официального договора). Если же квартира сдается неофициально, а ваш ребенок в ней не зарегистрирован, то алименты вы не получите.

## НЕФИКСИРОВАННАЯ СУММА

Мне присудили получать алименты в размере трех минимальных зарплат. Это было в 1998 году. Сейчас размер минимальной оплаты труда увеличился. Могу ли я подать в суд для того, чтобы была изменена сумма?

**Татьяна.**  
Алтайский край.

Естественно, можете. Алименты присуждаются либо в процентном отношении к заработку, либо в фиксированной сумме денег, которую обычно "привязывают" к МРОТ (минимальному размеру оплаты труда). Но собственно МРОТ - сумма нефиксированная, и если в решении суда указано именно "три МРОТ", то в связи с изменением размера минимальной оплаты труда вы вправе требовать изменения суммы в исполнительном листе. Но пересчитают вам "один к одному" только в том случае, если полученная сумма не будет превышать установленной законом процентной

доли от заработка бывшего мужа. В вашем случае (при наличии одного ребенка) - 25 процентов.

**Дарья МОРОЗОВА,**  
адвокат.







## ЗАВИСТЬ БЕЛОЙ НЕ БЫВАЕТ

*Полистаем для начала иллюстрированные журналы, присмотримся. Виллы, яхты, показы Высокой моды, презентации, балы. Хорошо живут люди... Но почему именно они? За что и чьей рукой распределяется на этом свете везение?*

еешь копейки, считаешь и сочиняешь попусту маленькие праздники, а они не приходят. Что бы ты ни затеяла - самое пустяшное в рамках жизненного реализма, - проваливается.

Тут и не заметишь, как начинаешь выть от зависти и ждать: что там с небожительницей наконец стрясется? Когда же и ей судьба ножку подставит? Ее бы хоть на один день сюда - в эти автобусы, рынки, малогабаритки. Как, дорогуша звездная, красота не увяла? Тоска по прекрасному не мучит?! "Главное - противно, что я-то совсем не хуже! А если честно - лучше, а имею благ с гулькин нос" - так и свербит, так и сушит душу зависть. Вот и мешки под глазами набрякли, и сон пропал, и настроение жуткое. Плохи дела.

А.С. Пушкин утверждает: "Зависть - сестра соревнования, следовательно, из хорошего роду". Род-то древний, но в семье не без урода. Зависть черная, злая, непродуктивная. Соревновательность (как говорят теперь) - бодрая, азартная, ясноокая. Вступила Эллочка людоедка в соревнование с американской миллионершей Ван-

дербильд, выкрасила кошку акварельными красками и поварила - получились шанхайские барсы! Радости-то, радости! Вы скажете: о двух извилинах дамочка, вот и довольна. Я поспорю: да, глупышка-пустышка, но владеет редким даром - секретом устраивать себе праздник подручными средствами. Если уж не заложена вам в гены веселая удаля олтимиста, можно попытаться исправить положение волевыми усилиями.

Прежде всего надо твердо запомнить следующее:

**1. Никогда не бывает так хорошо, чтобы нельзя было сделать еще лучше. Никогда не бывает так плохо, чтобы не могло быть и хуже.** Да, в сравнении со звездным великолепием ваша жизнь серенькая - хоть вешайся. Но ведь пожара нет? Потолок над головой не рухнул? Ручку на гололеде не сломали? А ведь могли. И пожар, и обвал, и прочие бедствия ох как часто случаются. Но пока не с вами. Вот он - повод для истинного удовольствия. Обе руки не в гипсе! Кто побывал в гипсе, тот знает, какво с ним приходится. А если рука пострадала, то ноги

ведь целы... И так далее. Вывод: в любом, самом плачевном, положении следует отыскать приятный момент, на нем сосредоточить положительные эмоции и не забывать - бывает и хуже. Я, к примеру, пролежав четыре месяца на больничной койке, связала две кофты и прочла кучу всего интересного. Даже написала кое-что. И знаете, много страшного, мрачного этим от себя отстранила.

**2. Все относительно. Ваша личная оценка есть мера жизненного благополучия.** Представьте: сидят эки на нарах или солдатики в окопе и рассматривают фото про вашу жизнь. Завидуют, бедолаги, ой как завидуют. И горести им ваши такими пустяковыми кажутся. Думаете, у звезд с миллионными гонорами меньше проблем, чем у вас? Да столько же. И жизнь их так же мордует, если не круче. Ведь на виду же все время, и завистников - свора! Масштабы другие, а чувства и стремления точно ваши: добиться, удивить, доказать. А вилла или новый чайник, режиссер или соседка, канское жюри или начальник ДЭЗа - кайф одинаковый. Причем вам же еще и легче. Туфли не те купить - не с приобретением острова обмишуриться. От ома-ра или вазочки с черной икрой тошнит, а от селедочки под горчичным соусом - нет!

### 3. Счастье внутри нас.

То есть настолько вы сами способны ощущать себя реализованным, успешным, здоровым - настолько и получите. Нет, не выиграете в уличную лотерею "Мерседес", не приравняют статус менеджера по продаже к должности министра торговли и болячки не отлипнут. Но только вот чувствовать при этом вы себя можете лучше всякой звезды. Обласкайте любовью спутников вашей жизни, старенькую мебель отполируйте, люстру почините, кота пригрейте, свяжите любимому шарф. Зауважайте себя, припомнив все победы, добрые дела, достоинства, комплименты - это вовсе не мелочи, и не легче они на весах Вечности, чем "Оскар" или другая престижная премия.

Выше голову, развернуть плечи, в горящих глазах позитив и превосходство. Вы созданы в единственном экземпляре, и самый большой ваш недостаток - неумение устраивать собственный праздник из отпущенных вам судьбой средств.

"Я его слепила из того, что было, а потом, что было - то и полюбила..." - глубоко философский подход оптимиста к проблеме созидания личного благополучия. Оглянитесь вокруг, ведь не так уж и плохо живется. А главное - перестаньте вы завидовать!

Людмила БОЯДЖИЕВА.

Время, в которое мы живем, жестоко и необратимо бьет по нашему здоровью, нервной системе и самоощущению. Оздоровительный спорт, или, как сейчас принято говорить, фитнес, помогает поддержать должную физическую форму и снять стресс. Важно лишь, чтобы вы сумели правильно подобрать тот вид спорта, которым будете заниматься. А современные исследования показали, что в первую очередь это...



телеком, тошим кошелем, а потом и сачком и все счита-

яснокая. Вступила Эллочка-людоедка в соревнование с американской миллионершей Ван-

в гипсе! Кто побывал в гипсе, тот знает, каково с ним приходится. А если рука пострадала, то ноги

осра или вазочки с черной икра-тошнит, а от селедочки под гор-чичным соусом - нет!

Людмила БОЯДЖИЕВА.



## ВЕЖЛИВОСТЬ ОПАСНА

**Нам дорог каждый трудовой рубль, и обидно, когда обсчитывают при покупке. Мы подозрительно всматриваемся в показания весов. Когда же продавец внимательный и предупредительный, душа наша теплеет, мы расслабляемся. Надо же! Удача какая! Не хамят! И совсем забываем об осмотрительности. Доказано: чаще и крупнее всего нас обвешивают именно вежливые продавцы. Так что держите ухо востро!**

Известно, что электронные весы показывают стоимость товара до копеечки. Однако 90 процентов покупателей забывают проверить на дисплее набранную продавцом цену товара. На том и попадаются. Вес показан правильно, но полученная стоимость завышена, так как цена указана неверно. Догадались, в чью пользу? Кроме того, часто в стоимость включается и вес листка оберточной бумаги или упаковки.

Важно, где и как стоят весы. А бывает, что стоят они либо с определенным наклоном,

так, что покупатель видит искаженные цифры, либо в затененном месте, либо вообще вдалеке от прилавка. Продавец с честным лицом отбегает к ним, затем приходит и сообщает цену. Не стесняйтесь и попросите весы развернуть, чтобы шкалу было видно и вам.

Порой с быстротой фокусника товар выкладывается на чашу весов, тут же снимается, счета щелкают, а мы послушно отсчитываем рубли. Имейте в виду, что ловкий продавец способен обвесить вас на 50-150 граммов, пока стрелка весов

мотается, как метроном. Сообщите, что вы совершенно не спешите и с удовольствием подождете, пока весы успокоятся.

И еще: чтобы отвлечь ваше внимание, продавец затевает пререкания с напарником или начинает вам жаловаться на тяжелые условия труда. Ваше доброе сердце раскроется навстречу речам, вы забудете об осмотрительности. Поэтому дома не удивляйтесь, вытаскивая из хозяйственной сумки битые яйца или мятые фрукты.

Анатолий САФОНОВ.

**Время, в которое мы живем, жестоко и необратимо бьет по нашему здоровью, нервной системе и самоощущению. Оздоровительный спорт, или, как сейчас принято говорить, фитнес, помогает поддерживать должную физическую форму и снять стресс. Важно лишь, чтобы вы сумели правильно подобрать тот вид спорта, которым будете заниматься. А современные исследования показали, что в первую очередь это зависит от склонности человека к мышлению левым или правым полушарием и особенностей профессии.**

## БОКС ИЛИ АЭРОБИКА

Люди, думающие левым полушарием больше склонны к "бумажной работе" и отличаются аналитическим мышлением. Люди "правого" полушария отличаются художественным и творческим мышлением. Их интересует больше процесс, нежели результат. Кроме того, они более ленивы. Поэтому для первых больше подходит тот вид спорта, где можно достичь конкретных результатов - например забить гол на футбольном поле, а вторые получают максимум удовольствия от верховой езды.

Если вы занимаете руководящую должность и в вашем подчинении большой штат сотрудников, то самым подходящим для вас будет теннис или аэробика. Оба вида спорта позволяют максимально расслабиться и переключить свое внимание на упражнения. На этих занятиях просто невозможно заставить себя думать о чем-либо, кроме как о собственных движениях, поэтому рабочие проблемы волей-неволей остаются за пределами раздевалки.

Риелторы, курьеры, репортеры и люди, часто ездящие в командировки, наиболее подвержены стрессам. Лучший способ расслабиться - это занятия на стационарных тренажерах.

Бухгалтерам, аналитикам и исследователям можно заниматься любым видом спорта. Но лучше, если упражнения будут проводиться без определенной системы, хаотично. В идеале - сегодня бассейн, завтра велосипедная прогулка.

Дизайнерам, писателям и людям других творческих профессий необходимо ставить перед собой в спорте конкретные задачи независимо от того, чем вы занимаетесь - аэробикой или силовыми нагрузками, бегом или футболом. Это позволит привнести азарт в соревнования.

Люди, которые изо дня в день проводят свое время на рабочем месте, не меняя распорядка или сферы работы, такие, как секретари, повара, учителя, должны избрать для себя не одну, а несколько сфер будущей спортивной деятельности. Совмещение сразу нескольких видов спорта позволит избавиться от ощущения поглощающей вас рутины.

Но наиболее подходящим антистрессовым упражнением из всех, которые только известны на данный момент, является бокс. Нанесение ударов по тяжелой подвесной груше дает незамедлительные результаты. В этом виде спорта есть сразу несколько плюсов. Вы расслабляетесь морально, особенно если вместо груши представите что-то гнетущее вас. К тому же получите достаточную физическую нагрузку от тренировки.

Светлана ЛЕБЕДЕВА.





## СКВОРЕЧНИКИ, СИНИЧНИКИ

Технология изготовления сравнительно несложна, нужны только желание, время и умение работать с деревом. Домик для птиц делают из досок или горбылей в виде удлиненного ящика с квадратным дном (15x15 см), ровными по высоте стенками (30 см) и горизонтальной крышкой. Наиболее пригодны доски толщиной 2-2,5 см. Доски не строгают, дно снаружи не прибивают, а вставляют плотно, без просветов внутрь гнездовья и закрепляют двумя гвоздями с боков.

Задний и боковые срезы крышки делают вровень с наружными стенками птичьего домика. А спереди, над летком, крышка должна выдаваться вперед на 4-5 см в виде навеса. Крышку к гнездовью не прибивают. К ее нижней стороне прибивают квадратную втулку, равную по ширине гнездовью.

Круглый леток (для скворцов 5-6 см в диаметре, для синиц - 3,5-4 см) делают на расстоянии 2-3 см от крышки. Ближе к летку перед ним делать не надо, птицам они не нужны, а только облегчают охоту.

*Садоводам и всем любителям природы весной нужно позаботиться о привлечении птиц в сады. И лучшей "приманкой" тут служат скворечники и синичники, которые чаще всего делают из елового, соснового или липового теса.*

Подвешивают птичьи домики проволокой или пеньковой веревкой: скворечники на высоте 5-8 метров, а синичники - 2-4 метра от земли.

Чтобы предохранить птичий домик от кошек, надо на метр ниже его обить шест на 20-30 см жестью, и тогда любые кошачьи коготки не помогут перебраться четвероногим озорным "верхолазам". Можно соорудить на стволе и кольца, а между ними натянуть сетки.

Любители природы знают целый свод правил, как необходимо устраивать скворечники и другие домики для птиц. Например, нельзя их вешать с наклоном назад, а только слегка вперед; нельзя делать домики из фанеры: в них холодно и беспокойно - фанера звукопроницаема. Скворцы не терпят сквозняков, поэтому нельзя оставлять щели в скворечнике. Если все же щели остались, их надо замазать шпаклевкой или глиной. Но чтобы скворечник был сухим и проветривался, в дне ос-



ный скворечник охотно обживается синицами и дятлами.

Птицы охотно поселяются в искусственных дуплянках. Изготавливают их из обрубка дерева, имеющего гнилую сердцевину.

Дуплянка для мелких птиц должна иметь основание 10x10 см. Большие синицы предпочитают дуплянки глубиной 40-50 см. Диаметр

## ВКУСНАЯ ПАЛКА

*У нас собака вдруг стала грызть на улице палочки. И никак не можем ее отучить. Что нам делать?*

**Ирина ОЛОНЦОВА,**  
Архангельск.

Возможны две причины такого поведения животного. Первая - у него гельминты, и таким образом пес старается вызвать рвоту, чтобы избавиться от неприятных ощущений в желудке. Другая причина - нехватка витаминов. Присмотритесь - наверняка ваш питомец грызет не сухие поленья, а свежие прутьи.

В любом случае, сначала пройдите курс дегельминтизации (пирантелом, декарисом или другим препаратом), а затем попробуйте разнообразить собачье меню. Вводите в рацион побольше зелени, сырого мяса и печени, кисломолочные продукты. Или купите специальные собачьи витамины. Наверняка "древоедство" тут же прекратится.

**Людмила АЛЕКСЕЕВА,**  
ветеринарный врач.

радостью живет в синичнике, если повесить его на высоте около шести метров. Хорошо, когда ствол дерева, на которое укрепляют синичник, укрыт ветками: синица не любит гнездиться на открытом месте. Большинство мелких птиц ищут корм вблизи гнезда, для каждой птичьей семьи нужен свой "кормовой" участок. Нельзя вешать гнездовья часто, птицы могут их не заселить. Для большой синицы достаточно 1-2 гнездовий на гектаре. За сутки она съедает столько насекомых, сколько



ют. дно снаружи по приросту. а вставляют плотно, без просветов внутрь гнездовья и закрепляют двумя гвоздями с боков.

Задний и боковые срезы крышки делают вровень с наружными стенками птичьего домика. А спереди, над летком, крышка должна выдаваться вперед на 4-5 см в виде навеса. Крышку к гнездовью не прибивают. К ее нижней стороне прибивают квадратную втулку, равную ширине гнездовья.

Круглый леток (для скворцов 5-6 см в диаметре, для синичек - 3,5-4 см) делают на расстоянии 2-3 см от крышки. Полочку перед летком делать не надо: птицам они не нужны, а кошкам облегчают охоту на птенцов.

Можно соорудить на стволе и кольца, а между ними натянуть сетки.

Любители природы знают целый свод правил, как необходимо устраивать скворечники и другие домики для птиц. Например, нельзя их вешать с наклоном назад, а только слегка вперед; нельзя делать домики из фанеры: в них холодно и беспокойно - фанера звукопроницаема. Скворцы не терпят сквозняков, поэтому нельзя оставлять щели в скворечнике. Если все же щели остались, их надо замазать шпаклевкой или глиной. Но чтобы скворечник был сухим и проветривался, в дне оставляют отверстия или щели для вентиляции. Хорошо устроен-



ный скворечник охотно обживается синицами и дятлами.

Птицы охотно поселяются в искусственных дуплянках. Изготавливают их из обрубка дерева, имеющего гнилую сердцевину, которую выскребают с таким расчетом, чтобы образо-

вался полый цилиндр. Дуплянка для мелких птиц должна иметь основание 10x10 см. Большие синицы предпочитают дуплянки глубиной 40-50 см. Диаметр летка - до 3,5 см.

Особенно полезна в саду большая синица. Эта птица с

радостью живет в синичнике, если повесить его на высоте около шести метров. Хорошо, когда ствол дерева, на которое укрепляют синичник, укрыт ветками: синица не любит гнездиться на открытом месте. Большинство мелких птиц ищут корм вблизи гнезда, для каждой птичьей семьи нужен свой "кормовой" участок. Нельзя вешать гнездовья часто, птицы могут их не заселить. Для большой синицы достаточно 1-2 гнездовых на гектаре. За сутки она съедает столько насекомых, сколько весит сама.

**Анатолий САФОНОВ.**

При недостатке витамина А нарушается зрение, функции размножения, наблюдается задержка роста у щенков, снижение устойчивости к различным заболеваниям.

Недостаток витаминов группы В (тиамина, рибофлавина) приводит к слабости мышц, расстройству координации движений, параличам, судорогам, выпадению и депигментации шерсти, дерматитам, шелушению кожи.

Недостаток витамина D у щенков вызывает рахит, у взрослых собак - болезненное размягчение костей и атрофию костной ткани. D-авитаминозы возникают чаще всего при лишении собак солнца.

При недостатке витамина Е нарушается функция размножения, что приводит к бесплодию.

Недостатком витамина К обусловлена подкожная геморрагия (кровоизлияние в области шеи, груди, ног).

Недостаток витамина С ведет к заболеванию цингой.

Витамина А много в молоке, рыбьем жире, печени. В растительных кормах (моркови, зелени) содержится провитамин А - каротин, который в стенке тонкого отдела кишечника превращается в витамин и накапливается в печени. Употреблять морковь и зелень необходимо с добавлением жиров для усвояемости провитамина А. Витамина D много в рыбьем жире и пече-

### **В рационе собак, особенно в щенячьем возрасте, должны обязательно присутствовать витамины групп А, В, D, Е, К, С.**

ни; витамина Е - в овощах, зелени, проросших зернах злаков; витамина К - в капусте, шпинате, тыкве, помидорах. Витамин С содержится в овощах, квашеной капусте, витаминах группы В - в дрожжах, печени, твороге, молоке, муке грубого помола, картофеле, цветной капусте.

В рацион собак необходимо включать и минеральные вещества. При недостатке кальция и фосфора у щенков появляется рахит, у взрослых собак происходит размягчение и ломкость костей. Недостаток натрия и хлора (поваренной соли) приводит к потере аппетита, снижению выделения желудочного сока и ухудшению усвоения белка. При недостатке калия и магния нарушается сердечная деятельность. Недостаток железа, меди и кобальта снижает гемоглобин и другие составные крови. Возникает анемия. Недостаток цинка ведет к замедлению, причем быстрому, роста и полового созревания щенков, потере вкусовых ощущений, снижению обоняния. При недостатке марганца у сук рождаются мертвые или нежизнеспособные потомство.

В результате недостатка

йода возникает зобная болезнь (разрастание щитовидной железы), и у сук рождаются слабые щенки.

Следует знать, что для быстро растущего организма кальция, который щенок получает с творогом, недостаточно, поэтому дополнительно нужно давать следующие препараты кальция: глюконат кальция, лактат кальция, глицерофосфат кальция (но не в гранулах), а также мел и яичную скорлупу.

Недостаток минеральных веществ можно определить по поведению собаки. Если она поедает различные отбросы, грызет штукатурку и камни, ей явно не хватает минеральных веществ, а каких - можно определить по составу наиболее часто поедаемых предметов.

Вопрос правильного употребления витаминно-минеральной подкормки довольно сложен и зависит от рациона вашей собаки. Если пес получает полнорационный сухой корм, предназначенный для собак соответствующего размера и возраста, то необходимость в дополнительных витаминах отпадает.

Что касается минеральной подкормки, то может случить-

ся, что для вашего интенсивно растущего щенка будет недостаточно минеральных веществ, содержащихся в подобном корме. В таком случае рекомендуем воспользоваться специализированными минеральными подкормками, обратив внимание на отсутствие в их составе витаминов. Дело в том, что передозировка витаминов в сочетании с готовым кормом весьма нежелательна.

Напротив, если вы применяете традиционный рацион кормления, витаминно-минеральные подкормки будут для вашего питомца необходимы. В настоящее время в продаже имеется большой выбор подкормок для собак, и проще всего воспользоваться ими в соответствии с рекомендациями, изложенными на упаковке.

Из витаминов месячному щенку дают поочередно по капле в день то витамин А, то D в масле. К 3 месяцам норму доводят до трех капель в день. Витамины А и D не рекомендуются давать одновременно. Не следует давать больше трех капель витаминов - это может привести к передозировке. Передозировка витамина А ведет к нарушению функции печени и развития организма, а передозировка витамина D приводит к нарушению фосфорно-кальциевого обмена и выводу

кальция из организма. Давать витамины лучше всего, капнув на кусочек мяса и скормив его с руки перед кормлением.

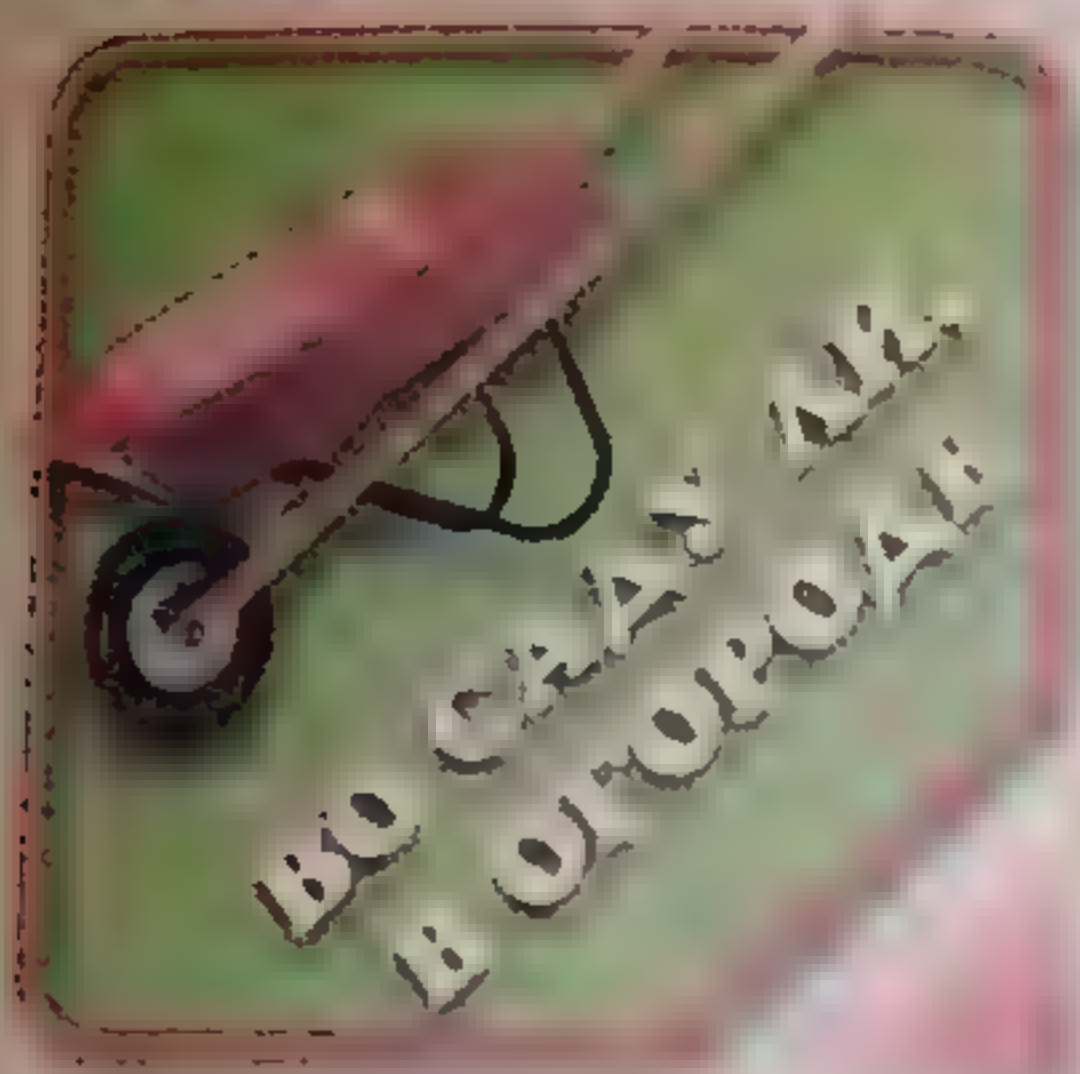
Незаменима в рационе морская капуста - источник йода и микроэлементов. Собаки, регулярно ее получающие, имеют блестящую, хорошо пигментированную шерсть, здоровый кожный покров. Морская капуста лучше всего усваивается с жирами. Нужно иметь в виду, что морская капуста обладает послабляющим эффектом, поэтому приучать к ней щенка начинайте с небольшого количества.

Щенку, да и взрослой собаке, иногда дают маленькую щепотку пищевой серы для блеска шерсти и чтобы не было перхоти. Иногда щепотка серы в течение недели перед выставкой может преобразить тусклую шерсть собаки. Сера содержится и в ветеринарном препарате "Цамакс".

В настоящее время продается большое количество различных подкормок, из которых хорошо зарекомендовали себя "Минеральная косточка" и "Слики". Безусловно, есть много и других вариантов, и ваш выбор должен зависеть от того, в чем именно нуждается ваш щенок.

**Екатерина СЕНАШЕНКО,**  
эксперт Российской  
кинологической  
федерации.





## УБЕРЕЖЕТ ОТ ЗАМОРОЗКОВ... СНЕГ

Почти каждый год заморозками повреждаются цветы клубники. Можно ли как-нибудь их защитить?

Елена КОВРОВА.  
г. Чехов  
Московской области.



Этот вопрос волнует многих садоводов. Действительно, в одну ночь урожай клубники может снизиться чуть ли не наполовину. Одно из решений этой проблемы может быть следующее. Весной соберите с участка снег и насыпьте на посадки клубники. Чтобы он подольше не таял, укройте его слоем торфа, опилок, опавшими листьями и т. п. В результате снег в этом месте будет таять намного дольше, и кустики клубники тронутся в рост, а значит, и зацветут позже обычного - после того, когда минует угроза ночных заморозков.

Такой способ задержки весеннего развития совершенно неприемлем для плодовых деревьев и кустов, но вполне подходит для клубники. Потому что в данном случае при пониженной температуре находится целиком все растение. После того как снег растает, укрывной материал можно использовать в качестве мульчи. Однако нужно следить, чтобы точки роста клубники не оказались засыпанными.



## ЛИАТРИС ЗАЩИТАЕТ СВЕЧИ

Бесспорным украшением цветника может стать лиатрис. Это оригинальное многолетнее травянистое растение с клубневидными корневищами способно сохранять свою декоративность в течение всего лета.

Лиатрис зимостоек под снежным покровом и при правильном выращивании редко повреждается болезнями и вредителями. Все эти качества позволяют рекомендовать лиатрис для оформления переднего края цветников вместе с другими низкими многолетниками. В июне-июле стебель лиат-

растение не переносит застоя воды в почве, поэтому если земля переувлажнена, то при устройстве цветника необходимо сделать дренаж.

Лиатрис - растение весьма неприхотливое и особого ухода не требует. В засушливые периоды его нужно поливать систематически.

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Как обеззаразить почву для выращивания растений?

лить розовым раствором марганцовки, которая препятствует развитию многих болезней растений.

Как предотвратить стрелкование лука?



# НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

*Как обеззаразить почву для выращивания рассады томатов?*  
**Роман СЕМАКИН.**  
Пенза.

Проще всего насыпать почвенную смесь в мешок (пластиковый или обычный) и хранить его в неотапливаемом помещении или просто на улице. При этом мороз погубит большую часть зимующих вредителей. Перед посадкой почву полезно по-

лить розовым раствором марганцовки, которая препятствует развитию многих болезней растений. Также можно обильно полить почвенную смесь крутым кипятком. Более радикальный способ - пропарить землю в духовке или русской печи. В промышленных хозяйствах дезинфекцию почвы в теплицах проводят при помощи горячего пара. Однако в домашних условиях такую технологию воссоздать практически невозможно.

*Как предотвратить стрелкование лука?*

**Нина КИБАНОВА.**  
г. Боровичи  
Новгородской области.

Лук репчатый в условиях средней полосы выращивают как двухлетнюю культуру. В первый год из семени образуется маленькая луковичка (лук-севок), из которой на второй год вырастает обычная луковица (репка). Если ее оставить в почве, то на третий год растение образует цветочную стрелку и даст семена. Иногда цветение лука наблюдается уже на второй год. Это нежелательно, потому что репка в такой ситуации уже не образуется. Цветение лука-севка происходит главным образом из-за неправильного хранения. Посадочный материал этой культуры зимой должен храниться при температуре или 18-20 градусов, или от 0 до плюс 2 градусов.

*Какой процент крахмала в клубнях картофеля влияет на его хорошее разваривание?*

**Светлана НИКИШИНА.**  
пос. Светлый, Якутия.

В среднем в клубнях картофеля содержится около 17 процентов крахмала и 20 процентов белка. Однако в зависимости от сорта соотношение этих веществ может в определенных пределах колебаться. Например, если сравнить российские сорта картофеля с европейскими, то можно обнаружить, что в наших клубнях много крахмала и относительно мало белка, в зарубежных наблюдается обратная картина. Подобная ситуация связа-

**Беспорным украшением цветника может стать лиатрис. Это оригинальное многолетнее травянистое растение с клубневидными корневищами способно сохранять свою декоративность в течение всего лета.**

Лиатрис зимостоек под снежным покровом и при правильном выращивании редко повреждается болезнями и вредителями. Все эти качества позволяют рекомендовать лиатрис для оформления переднего края цветников вместе с другими низкими многолетниками.

В июне-июле стебель лиатриса вытягивается, и на нем появляется оригинальное соцветие в виде светло-пурпурной или белой плотной свечи высотой до 35 см. Ярко-зеленые узкие листья, собранные в розетку, ниспадая фонтаном, придают лиатрису особую декоративность. Цветение лиатриса довольно долгое - 35-40 дней.

Для посадки многолетника необходимы хорошо освещенные участки с питательной садовой землей. Это красивое

растение не переносит застоя воды в почве, поэтому если земля переувлажнена, то при устройстве цветника необходимо сделать дренаж.

Лиатрис - растение весьма неприхотливое и особого ухода не требует. В засушливые периоды его нужно поливать, систематически мульчировать посадки, рыхлить почву и пропалывать сорняки. Кроме того, если вы не будете удалять отцветшие соцветия и дадите созреть семенам, то обеспечите семенами лиатриса всех соседей. Выращенные из семян лиатрисы зацветают на второй-третий год. Особо разросшиеся куртинки вы можете делить весной и рассаживать в цветники вашего сада.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.

зато из нее получаются очень вкусные варенье и компот.

*Какие растения лучше высаживать в подвесные кашпо?*

**Марина АВЕРИНА.**  
Иркутская область.

Подвесные кашпо были специально спроектированы для особой группы растений. Обычно их называют ампельными, или свисающими. К наиболее известным видам ампельных растений относятся традесканция, хлорофитум, сциндапсус, различные виды плющей, колумнея, хельксине, фикус карликовый, колокольчик равнолистный, очиток Моргана и некоторые другие растения.

*Какими полезными свойствами обладает ирга?*

**Светлана ЗУЕВА.**  
г. Ленинск-Кузнецкий  
Кемеровской области.

Ягоды плодового кустарника ирги обладают приятным сладким вкусом. Это объясняется тем, что они не содержат практически никаких органических кислот. Но вместе с тем в ягодах ирги найдено немало витаминов, минеральных солей и других полезных веществ. Лекарственными свойствами ирга не обладает, но



**Раздел ведет обозреватель "Друга дома" - агроном, цветовод и фитодизайнер Михаил ВОРОБЬЕВ**

## ТОВАРЫ - ПОЧТОЙ

**Высылаем наложенным платежом**

**Инкубатор на 70 яиц** (220 В / 12 В, механизм переворачивания яиц, гарантия 18 мес.) **1170 р.**

**Эл. сепаратор** (220 В, 55 л/час, гарантия 12 мес.) **1451 р.**

**Эл. зернодробилка** (220 В, 60 кг/час, вес 7 кг, гарантия 1 год) **1679 р.**

**Эл. мясорубка** (вес 4 кг, гарантия 1 год, в комплекте - соковыжималка) **1451 р.**

**Эл. прылка** (220 В, вес 2,5 кг) **945 р.**

**Озонатор** (12 В, 50 Вт): обработка озонном избавит урожай в хранилищах от гнили, плесени, грибка и грызунов **1480 р.**

**Преобразователь "Карась"** (12 В, 360 Вт) **1523 р.**

Цена включает все затраты и действительна до 30.04.2003 г.

ЗАЯВКИ ПО АДРЕСУ: 630129, Новосибирск-129, а/я 80 "Товары - почтой", телефон 8-383-2-74-04-42.

## ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - 9200 р. (на базе МК Крот)

**Переоборудование МК Крот в электрокультиватор - 4900 р.**



М. Ленинский просп.,

5 Донской пр-д, 216,

проходная ЭНИМС

Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88





# КАК ДОБЫТЬ ВОДУ

Как вручную пробурить скважину, чтобы качать воду из глубины более чем 10 метров? Причем через трубу 25-50 мм, поскольку толстую трубу трудно забить в грунт.

Максим ПЕТРОВ.  
с. Нижний Жирим,  
Республика Бурятия.

Судя по исходным данным, требуется вода в небольших количествах и невысокого качества. Дело в том, что малый диаметр трубы не обеспечит прокачку должных объемов воды, тем более хорошую ее фильтрацию. Тем не менее мы поделимся несколькими советами по устройству относительно недорогих и малотрудозатратных скважин.

Заданный тип скважины можно отнести к так называемым абиссинским колодцам, какими пользовались англичане во время войны с Абиссинией в конце XIX века. Колодец состоит из труб разного внутреннего диаметра - от 32 до 75 мм и длиной не более 1,5 м. Такая длина удобна для забивания труб в грунт строго вертикально без использования подмостей. Трубы должны быть прочными, со стенками толщиной не менее 5-6 мм с резьбой на концах. Часто вместо забивания трубы опускают в предварительно пробурен-

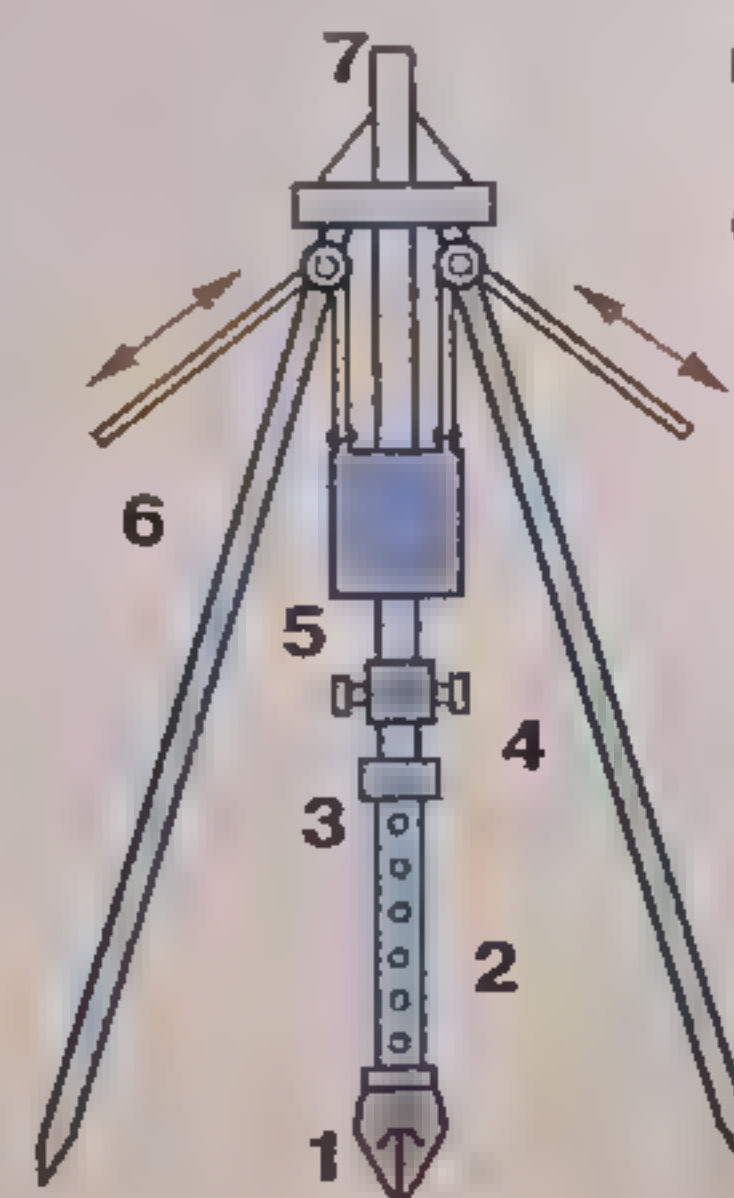
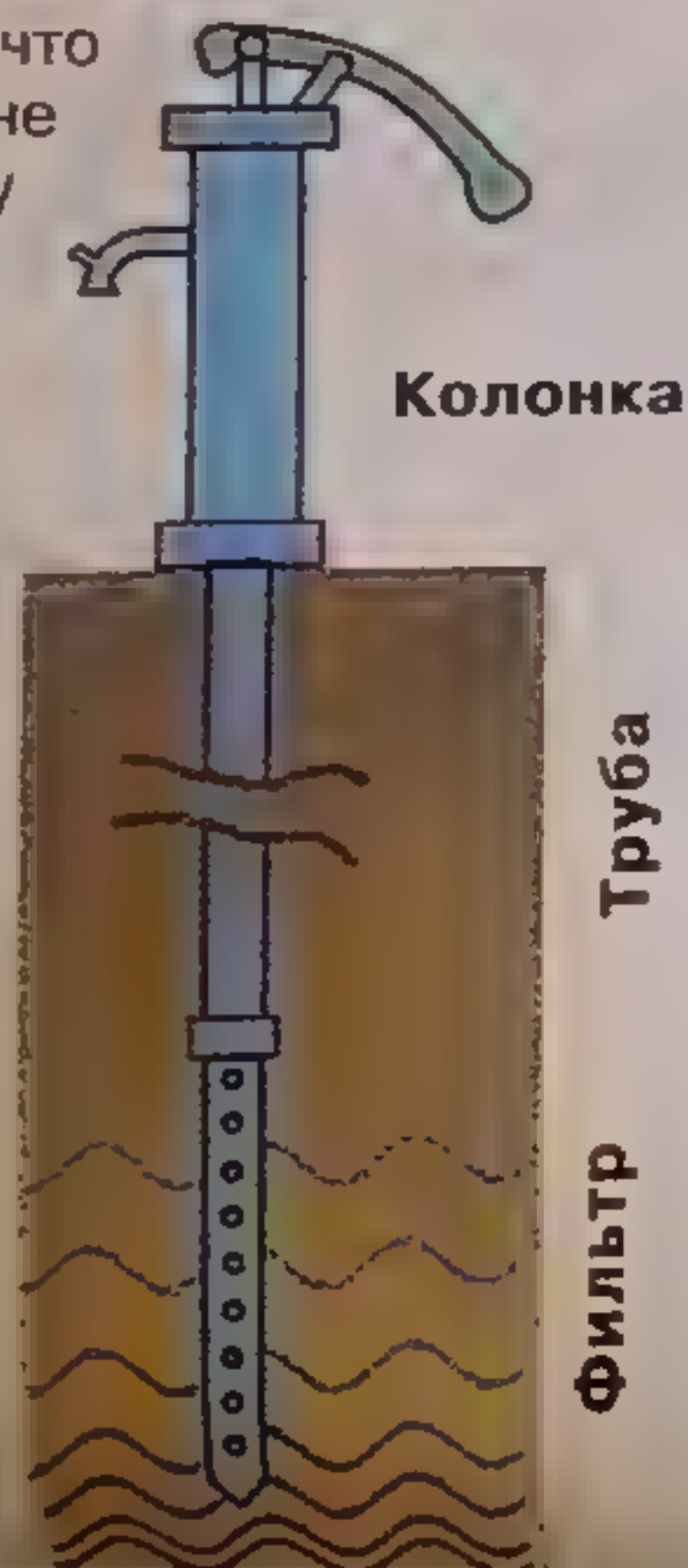


Рисунок 1.  
Абиссинский колодец.

конструкция включает следующие детали (рисунок 1): наконечник 1 для фильтра или башмака в виде острия длиной 200-300 мм с наружным диаметром, несколько большим диаметра фильтра с резьбой; закручивающуюся стальную муфту для соединения с трубами; фильтр 2; муфты стальные 3 с резьбой; муфты

тельно влияют на твердость трубы, и поэтому она может погнуться при забивке. На сверловую часть фильтра навивают проволоку диаметром 2-3 мм (лучше нержавеющей) с зазорами между витками 15-20 мм. Сверху навить проволоку крепят с помощью пайки или сшивки фильтровальную сетку.

Без сомнения, сооружение треноги, баба для забивки, муфты - все это довольно сложно, поэтому делать их целесообразно в складчину дачным коллективом, последовательно перенося оборудование по участкам.

Однако возможен и другой вариант, если изменить конструкцию острия фильтра. Если грунт позволяет не забивать, а вкручивать фильтр, то вместо жала изготавливают спиральное острие (рисунок 2). Потом с помощью стальной или деревянной муфты и ворот вкручивают фильтр в землю. Навин-

Рисунок 2.  
Фильтр с винтовым острием.

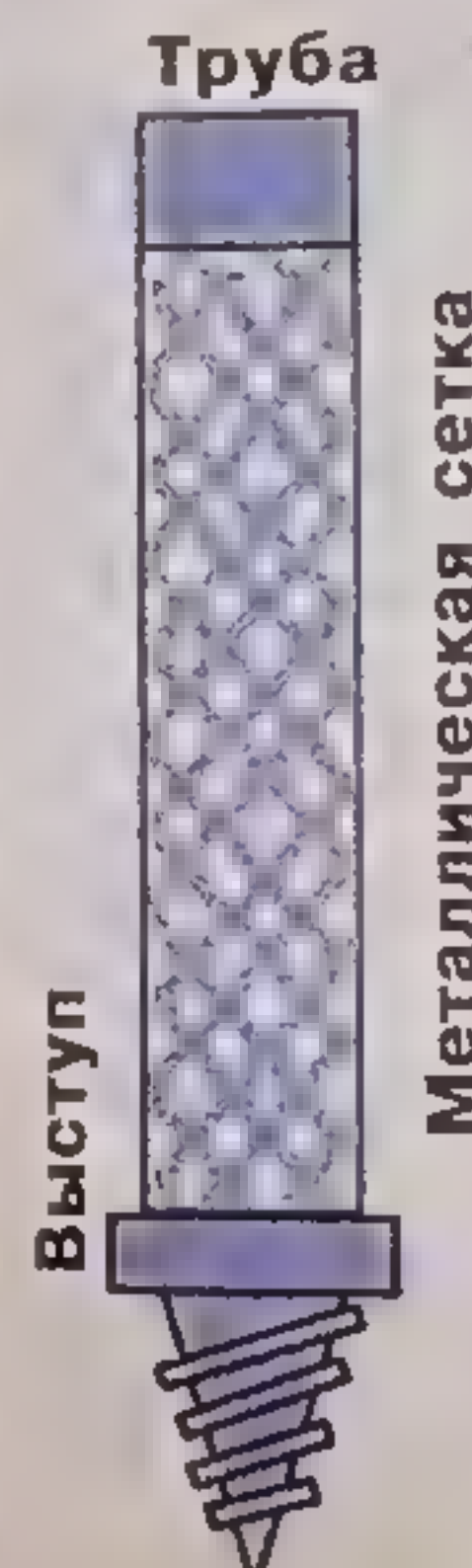


Рисунок 2.  
Спиральное острие

Помпа



няют к трубе насос. Колодец готов.

Для большей добычи воды следует задуматься над строительством бурового колодца. Понадобятся копер (тренога) (рисунок 3) или вышка, инструменты; фильтры. Копер, в отличие от первого случая, надо соорудить высокий, из бревен длиной до 9 м. Концы ног его заглубляют в грунт не менее чем на метр. Все зависит от длины обсадных труб, которые бывают от 4 до 6 м.

Между ногами копра крепят ворот для подъема и опускания труб. Вверху тонкие концы копра скрепляют скобами или связывают накрепко. Там же прикрепляют шкворнем штангу, через которую продевают трос с крюком для подвески серги. С ее помощью подвешивают трубу с насадкой (наконечником) для бурения. После этого при помощи ворот путем вращения начинают углубляться в грунт, последовательно навинчивая с помощью муфт другие трубы.

Поднимать из породы

тому грунту. Очень часто применяются спиральные буры, по подобию рыбацких для бурения льда. Долота применяют только для ударного бурения. Они бывают плоские, крестовые, зубильные, пирамидальные. Во время работы для округления ствола скважины долото после каждого удара проворачивают на угол 15-20 градусов. Весьма важно, чтобы диаметр скважины был всегда больше диаметра обсадной трубы, иначе ее не вставить.

Техника бурения заключается в следующем. Во-первых, надо изу-

чить хотя бы ориентировочно характер грунта, что является основой всей конструкции и от чего зависит выбор инструмента. Обязательны обсадные трубы, поскольку бурение от начала и до конца происходит в них и продолжается до тех пор,

пока нижняя обсадная труба не войдет в нижележащие водоносные породы (рисунок 4). Вращая (с корончатым наконечником) или забивая обсадную трубу, рабочие после поворота не ходят вокруг нее, а передают друг другу рукояти ворот, чтобы избежать перекосов.

Часто первую обсадную

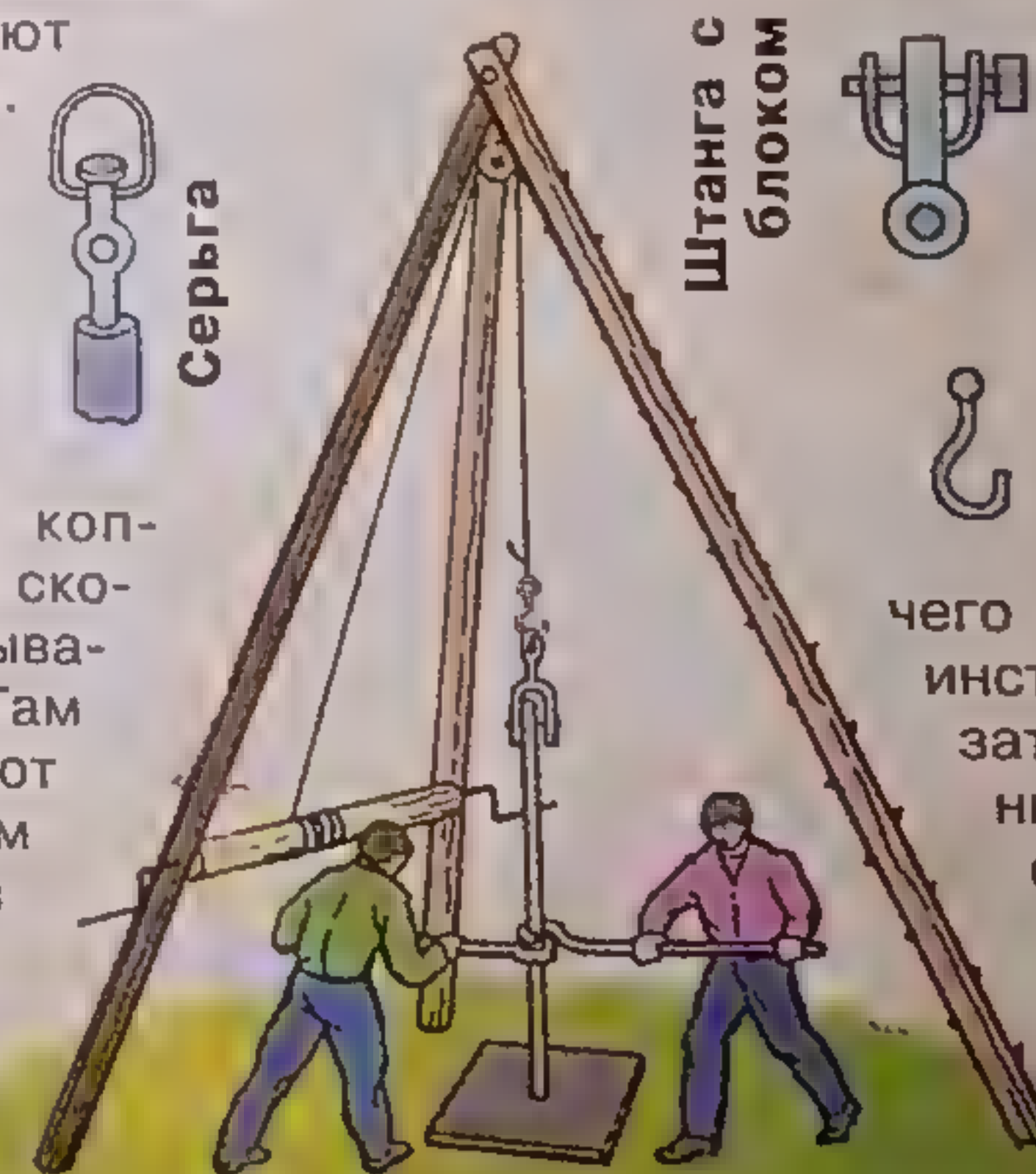


Рисунок 3. Общее устройство копра с воротом.



чане во время войны с Абиссинией в конце XIX века. Колодец состоит из труб разного внутреннего диаметра - от 32 до 75 мм и длиной не более 1,5 м. Такая длина удобна для забивания труб в грунт строго вертикально без использования подмостей. Трубы должны быть прочными, со стенками толщиной не менее 5-6 мм с резьбой на концах. Часто вместо забивания трубы опускают в предварительно пробуренное отверстие, что дает гарантию того, что при тяжелых грунтах трубы не погнутся, а легко опустятся в скважину. Особенно это относится к фильтрам, которые намного слабее труб и могут погнуться при забивке. Кроме труб к скважине положен насос поршневого типа - в виде колонки с рычагами. Электронасос, естественно, не годится, поскольку он погружной. Можно, конечно, попытаться установить мощный наружный электронасос, но объем воды недостаточен. И еще очень важно: ручная колонка технически не способна поднять воду с глубины более 7 метров!

Что касается устройства абиссинского колодца, то его

колодец.

конструкция включает следующие детали (рисунок 1): наконечник 1 для фильтра или башмака в виде острого наконечника длиной 200-300 мм с наружным диаметром, несколько большим диаметра фильтра с резьбой; закручивающуюся стальную муфту для соединения с трубами; фильтр 2; муфты стальные 3 с резьбой; муфты стальные с зажимом 4, по которым бьет баба 5; блок с веревками 6; трубу 7; небольшую деревянную треногу, желательнее с нижней рамой. К треноге прикрепляется направляющая стойка, к которой крепят забиваемый наконечник и трубы, по этой же стойке движется баба.

Фильтр состоит из трубы длиной до 2 м с отверстиями, расположенными в шахматном порядке, не доходя на 100-150 мм до муфты и наконечника. В фильтре по окружности трубы высверливают до 20 отверстий диаметром 3-8 мм. Эти отверстия отрица-

тельно позволяют не забивать, а закручивать фильтр, то вместо жала изготавливают спиральное острие (рисунок 2). Потом с помощью стальной или деревянной муфты и воротов закручивают фильтр в землю. Навин-

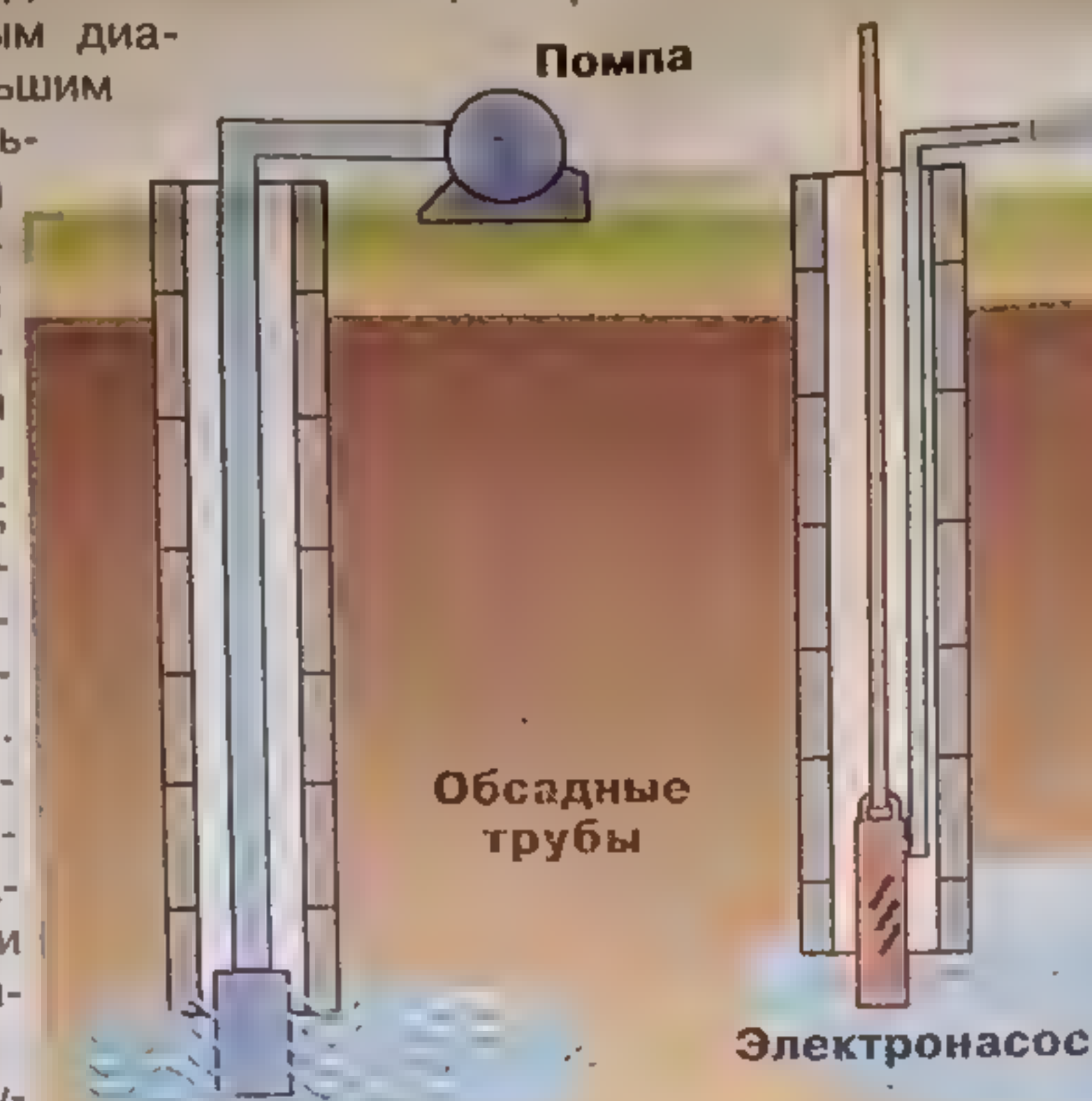


Рисунок 4. Обсадные трубы в артезианских скважинах.

чивая последовательно куски труб (муфтовое соединение), трубопровод доводят до водоносного слоя, затем присоеди-

няют для подачи воды. С ее помощью подвешивают трубу с насадкой (наконечником) для бурения. После этого при помощи воротов путем вращения начинают углублять скважину, последовательно навинчивая с помощью муфт другие трубы.

Поднимать из породы трубы можно двумя-тремя рычагами, подкладывая под них рычаги (ваги) и используя хомуты.

Теперь можно либо долбить грунт, либо выбирать его вращением. Для этой цели используются долота, буровые ложки, желонки. Ложки, как правило, цилиндрические со змеевиком на конце, которым ложка вгрызается в грунт. После наполнения цилиндра труба с ложкой поднимается вверх и освобождается от грунта.

Желонка используется по ударному принципу, но ее цилиндр имеет клапан внизу, не позволяющий высыпаться взя-

Рисунок 3. Общее устройство копра с воротом.

тое. Вращая (с корончатым наконечником) или забивая обсадную трубу, рабочие после поворота не ходят вокруг нее, а передают друг другу рукояти воротов, чтобы избежать перекосов.

Часто первую обсадную трубу не заворачивают, а забивают молотом через деревянную прокладку либо деревянной бабкой-колотушкой. В дальнейшем буровой инструмент работает внутри обсадных труб (трубы) с чередованием операций: сначала бурят, затем извлекают породу, далее вставляют инструмент обратно в трубу, опять бурят и так далее. Поскольку дать рекомендации на все случаи жизни невозможно, перед началом работ желательно получить консультации у тех людей, которые уже получили такой опыт именно в данном районе.

Сергей ДМИТРИЕВ.

Иногда нужно бывает ввинтить шуруп прямо в штукатурку, а она не держит, крошится. Сделайте следующее. Просверлите в штукатурке отверстие требуемой глубины диаметром чуть больше диаметра шурупа. Затем разведите цемент или строительную смесь канцелярским силикатным клеем до консистенции творога, забейте смесь в отверстие и в эту податливую массу вверните шуруп.

## ВИНТОВЫЕ ХИТРОСТИ

Когда смесь засохнет, шуруп будет сидеть в стене намертво, не вывернешь! А если понадобится все-таки его извлечь, приложите к шурупу паяльник или просто раскаленную железку. От нагревания шуруп расширится, и вывернуть его будет достаточно легко.

Обычно шкафчики и полочки

вешают на крюки или шурупы, ввернутые в деревянные пробки, просверленные в стене. Но есть и другой способ. Возьмите болт, просверлите в стене отверстие по диаметру головки болта, вставьте его резьбовой частью наружу и забейте отверстие той же смесью на силикатном клее. Когда смесь высохнет, на резьбовую часть вешаете то, что вам надо и притягиваете гайкой.

Сергей ПОДГУРСКИЙ. Тюмень.

Многие мастера сами делают ручки для инструментов: берут бумажный цилиндр и заливают его пластиком, "эпоксидкой". Я, кстати, и в "Друге дома" об этом читал.

## ХВОСТ КРЮЧКОМ

Но по своему опыту скажу: иногда хвостовики из ручек вылетают. Особенно если не обезжиришь их хорошенько: на грязный, сальный металл ничего не "сядет". Прежде чем заливать шпору инструмента (например, напильника), надо его слегка загнуть крючочками или расплющить несколькими ударами молотка. Можно нанести на шпору несколько рисок зубилом. Тогда, даже если клей или другой материал прихватит плохо, хвостовик не вылетит.

Алексей ПЛОТНИКОВ. Хабаровск.

## НЕ ВСЯКИЙ КЛЕЙ ПОЙДЕТ

У нас треснула дверца шкафа из ДСП. "Эпоксидка" не берет. Можно ее заклеить?

Иван ИРИСОВ. Самара.

Действительно, клей ЭДП не годится: он впитывается в ДСП быстрее, чем "схватываются" склеиваемые поверхности. Воспользуйтесь сухим столярным клеем (тем, который разводится холодной водой) или клеями "Момент", "Суперцемент".

Федор ЗАЙЦЕВ, строитель.

## ВНИМАНИЮ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РЫБОВОДЧЕСКИХ ХОЗЯЙСТВ!

### Преобразователь электрической энергии «КАРАСЬ»

Предназначен для отлова рыб-производителей, больной, сорной рыбы без причинения вреда рыбе и окружающей среде. Принцип работы основан на анодной реакции рыб.

#### Технические характеристики

Напряжение питания	12В (аккумуляторная батарея)
Максимальная мощность	400 Вт
Радиус действия	до 4 метров
Габаритные размеры	190x116x68 мм
Масса	0,8 кг
Регулируемая частота и скважность.	
Изделие сертифицировано.	

Гарантия 1 год.  
Отпускная цена 1280 руб.

Возможна отправка по почте наложенным платежом.

Стоимость 1520 руб. (цена прибора + почтовые сборы + оплата перевода).

Заявки по адресу:  
630129, г. Новосибирск 129, д/я 80  
ООО «ОЛСА-СЕРВИС» Тел. 8 (383-2) 74-04-42



Плоскорезы Фокина от Фокина! Вместо лопаты - сотка в час, прополка стоя - 5 минут - грядка! Комплект с 2 черенками и брошюрой = 270 руб.

С доставкой. Предоплата. 601384, Владимирская обл., Судогодский р-н, пос. Муромцево, ул. Шкурина, 8. Фокина Е.Н. Тел. (09235) 4-13-63.





Вот какими рецептами поделилась **Светлана ИВАНОВА** из Магнитогорска Челябинской области.

## ПЕЧЕНАЯ ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША

Помытые клубни с неочищенной кожурой уложите на противень и выпекайте в духовке на медленном огне минут 40. Подавайте это блюдо с маслом, а есть можно как с кожурой, так и без нее. Можно посолить и поперчить по вкусу.

## ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША С СУХАРИМИ

Клубни очистите, отварите в соленой воде, выложите на блюдо и полейте растительным маслом, посыпав толчеными сухарями.

## ПРОСТО ЗАПЕКАНКА

Вымойте 4-5 клубней, очистите, обжарьте на растительном масле. Полстакана молока взбейте с тремя яйцами и чайной ложкой манки. Все хорошо перемешайте и запекайте в духовке 20 минут.

## САЛАТ ИЗ ТОПИНАМБУРА

Натрите 2-3 клубня топинамбура на крупной терке, 2 сваренных вкрутую яйца мелко нарежьте, 2 пучка зелени салата нарежьте тонкими полоска-

# ЦЕЛЕБНЫЙ ДЕЛИКАТЕС

*Топинамбур, или земляная груша, прекрасно растет на наших дачных участках. Это растение отлично хранится и содержит множество витаминов. Считается, что регулярное употребление топинамбура продлевает молодость, стабилизирует давление, улучшает мозговое кровообращение, нормализует сон. При этом из него можно приготовить множество очень вкусных блюд. Во всяком случае, так утверждают наши читатели, поделившиеся в Клубе взаимопомощи со Светланой СУХАНОВОЙ из Оренбурга способами приготовления этого корнеплода.*

## ОВОЩНОЙ ВИНЕГРЕТ С ТОПИНАМБУРОМ

Вареный картофель, свеклу и морковь нарежьте ломтиками, кубиками или соломкой. Добавьте квашеную капусту, мелко нарезанные огурец и лук. Мелкие кусочки топинамбура в винегрет можно положить сырыми или вареными. Все овощи аккуратно перемешайте, заправьте растительным маслом с уксусом, солью, перцем и горчицей или майонезом.

## КОТЛЕТЫ ИЗ ТОПИНАМБУРА

Вам потребуется по 1 кг говядины и топинамбура, 3 яйца, четверть стакана манной крупы, луковица, соль по вкусу, панировочные сухари.

Клубни промойте, отварите в подсоленной воде, пропустите через мясорубку, затем хорошо разомните до получения однородной массы. Смешайте ее с мясным фаршем, добавьте яйца, измельченный лук, манную крупу. Сформируйте котлетки, обваляйте в сухарях и жарьте на растительном масле.

Выньте, обсушите, полейте лимонным соком и обжарьте на сковороде с разогретым маслом до розоватого цвета. Добавьте бульон, сметану, пассерованную муку, прокипятите смесь, постоянно помешивая. Посыпьте тертым сыром, сухарями, сбрызните маслом и поместите в горячую духовку на 15-20 минут.

## ТОПИНАМБУР, ЖАРЕННЫЙ ВО ФРИТЮРЕ

1 кг очищенных клубней отварите в подсоленной и подкисленной воде, добавив столовую ложку спассерованной на сливочном масле муки. Остудите.

Из половины стакана муки, половины стакана воды, яйца и щепотки соли приготовьте жид-

крупной терке. Все перемешайте. При желании можно добавить мелко порезанную зелень петрушки или сельдерея. Заправьте растительным маслом с уксусом или сметаной.

## САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"

Натрите на мелкой терке отваренную или запеченную в духовке свеклу и топинамбур, взятые в равных пропорциях. Добавьте по вкусу соль и чеснок. Заправьте майонезом.

## САЛАТ ИЗ ТОПИНАМБУРА С ЯЙЦОМ

Три клубня топинамбура натрите на крупной терке. Добавьте два сваренных вкрутую измельченных яйца, зелень по вкусу, посолите заправьте сметаной.

## ЛУКОВЫЙ САЛАТ

Лук и топинамбур берутся в равных пропорциях. Лук нарежьте толстыми кольцами, сложите в эмалированную кастрюлю. Вскипятите 1,5 стакана воды, подкислите столовым уксусом и кипящей смесью залейте лук. Закройте крышкой и дайте остыть. Топинамбур натрите на крупной терке, смешайте с луком и заправьте майонезом.

## ЗАПЕКАНКА С ЗЕЛЕНЕМ ЛУКОМ

1 кг клубней топинамбура натрите на крупной терке, слегка обжарьте на растительном масле. Дайте остыть, затем вбейте 3-4 яйца, перемешайте, посолите, запеките в духовке. Подавайте горячей, посыпав зеленым луком.

## ОЛАДЫ

1 кг топинамбура натрите на терке. Добавьте 2 яйца, 3 сто-

полстакана сметаны и подготовленные кусочки топинамбура. Можно к фаршу добавить немного молотых сухарей. Подготовленной массой наполните клубни, закройте верхушками, обвяжите нитками, сложите в кастрюлю, залейте бульоном или водой и тушите 20 минут. Готовые клубни освободите от ниток и подавайте на стол вместе с бульоном, в котором они тушились.

## БУЛОЧКИ

Возьмите 500 г топинамбура, 2 яйца, 150 г сахара, 500-800 г муки (в зависимости от сочности топинамбура), 10 г дрожжей, чайную ложку соли.

Корни топинамбура натрите на мелкой терке, добавьте яйца, соль, сахар, муку, дрожжи. Полученную массу перемешайте и поставьте подходить в теплое место. Поднявшееся тесто вымесите, при необходимости добавляя муку. Месить надо до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам. Сделайте булочки, разложите на противне, смазанном маргарином, и выпекайте в духовке при 200-250 градусах.

## ПЕЧЕНЬЕ

Приготовьте 500 г топинамбура, 2 яйца, пол чайной ложки соли, 100-150 г творога, чайную ложку соды, 100 г сахара, 100 г маргарина, 500 г муки.

Клубни топинамбура натрите на мелкой терке, добавьте яйца, соль, творог, сахар, соду, муку. Тщательно вымесите тесто и введите растопленный маргарин. Полученное тесто ложкой разложите на смазанный противень и выпекайте при температуре 200-250 градусов.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ,  
ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ  
ВЗАИМОПОМОЩИ**



**ПРОСТО ЗАПЕКАНКА**  
Вывойте 4-5 клубней, очистите, обжарьте на растительном масле. Полстакана молока взбейте с тремя яйцами и чайной ложкой манки. Все хорошо перемешайте и запекайте в духовке 20 минут.

**САЛАТ ИЗ ТОПИНАМБУРА**  
Натрите 2-3 клубня топинамбура на крупной терке, 2 сваренных вкрутую яйца мелко порубите, 2 пучка зелени салата нарежьте тонкими полосками. Все осторожно перемешайте, заправьте по вкусу майонезом. Если нужно, подсолите.

**Фаина ПОЛЮДНИНА** из г. Байкальск Иркутской области предлагает такие блюда.

**САЛАТ "ЗИМНИЙ"**  
Два клубня топинамбура натрите на терке. Добавьте натертую морковь, мелко нарезанный соленый огурец, измельченную луковицу. Посолите и заправьте майонезом.

**ИЗ ТОПИНАМБУРА**  
Вам потребуется по 1 кг говядины и топинамбура, 3 яйца, четверть стакана манной крупы, луковица, соль по вкусу, панировочные сухари.

Клубни промойте, отварите в подсоленной воде, пропустите через мясорубку, затем хорошо разомните до получения однородной массы. Смешайте ее с мясным фаршем, добавьте яйца, измельченный лук, манную крупу. Сформируйте котлетки, обваляйте в сухарях и жарьте на растительном масле. Предложила свои рецепты и **Людмила КУРГАНОВА** из д. Першино Псковской области.

**ТОПИНАМБУР, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАНЕ И СЫРЕ**  
Вам понадобится 1 кг топинамбура, сок лимона, столовая ложка муки, столовая ложка сливочного масла, стакан мясного бульона, две трети стакана сметаны, по полстакана тертого сыра и сухарей, соль по вкусу. Клубни очистите, вымойте, отварите в подсоленной воде.

месте в горячей духовке на 15-20 минут.

### ТОПИНАМБУР, ЖАРЕННЫЙ ВО ФРИТЮРЕ

1 кг очищенных клубней отварите в подсоленной и подкисленной воде, добавив столовую ложку спассерованной на сливочном масле муки. Остудите.

Из половины стакана муки, половины стакана воды, яйца и щепотки соли приготовьте жидкое тесто. Кусочки топинамбура опускайте в тесто и жарьте в кипящем растительном масле.

Множество блюд из топинамбура готовит **Алла КРИЦКАЯ** из Краснодара. Вот некоторые из них.

**САЛАТ "БОДРОСТЬ"**  
На 2 части капусты возьмите по одной части моркови и топинамбура.

Свежую капусту нашинкуйте и перетрите с солью, чтобы она стала мягкой. Топинамбур и морковь очистите и натрите на

смешайте с луком и заправьте майонезом.

### ЗАПЕКАНКА С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ

1 кг клубней топинамбура натрите на крупной терке, слегка обжарьте на растительном масле. Дайте остыть, затем вбейте 3-4 яйца, перемешайте, посолите, запекайте в духовке. Подавайте горячей, посыпав зеленым луком.

### ОЛАДЫ

1 кг топинамбура натрите на терке. Добавьте 2 яйца, 3 столовые ложки муки, посолите. Все тщательно перемешайте и жарьте, как обычные оладьи. Подавайте со сметаной.

### ФАРШИРОВАННЫЙ ТОПИНАМБУР

Очистите 5 клубней топинамбура, вымойте, отрежьте верхнюю часть, осторожно удалите сердцевину. Нарежьте ее маленькими кусочками и обжарьте на масле. 300 г отварного мяса мелко порежьте, добавьте сваренное вкрутую мелко порезанное яйцо, соль, перец по вкусу,

бура, 2 яйца, пол чайной ложки соли, 100-150 г творога, чайную ложку соды, 100 г сахара, 100 г маргарина, 500 г муки.

Клубни топинамбура натрите на мелкой терке, добавьте яйца, соль, творог, сахар, соду, муку. Тщательно вымесите тесто и введите растопленный маргарин. Полученное тесто ложкой разложите на смазанный противень и выпекайте при температуре 200-250 градусов.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ**



Можно ли в домашних условиях покрасить джинсы?

**Надежда КОРОБОВА**, с. Знаменка Алтайского края.



## МЫЛО ПО ОСОБОМУ РЕЦЕПТУ

бы его снова можно было использовать? В емкость залейте 350-400 мл воды, добавьте пол чайной ложки пищевой соды для смягчения воды и поставьте на огонь. В кипящую воду киньте мелкие кусочки мыла и варите, помешивая, до тех пор, пока мыло не растворится и жидкость не станет подобной киселю. Готовую эмульсию разлейте в пластмассовые бутылки (отрезав верх) из-под воды или растительного масла. Через короткое время она застынет, а через несколько дней затвердеет. Тогда его можно будет разрезать на бруски.

Когда таким способом варите хозяйственное мыло, мож-

но добавить и кусочки туалетного, не использованного до конца. В конце варки, перед разливом, в жидкость можно долить немного шампуня и хорошо его размешать.

Очень просто сделать и целебное мыло. Надо заварить в воде лекарственные травы, жидкость процедить, бросить в нее кусочки мыла и варить так же, как в первом случае.

Можно использовать разные лекарственные травы. Так, например, чистотел и одуванчик - от кожных заболеваний, крапиву - для укрепления волос, сосну - для успокоения нервной системы и так далее.

**Людмила КУНШИНА**, г. Котельниково Волгоградской области.

Хозяйственное мыло при продолжительном хранении пересыхает, растрескивает-

ся, крошится и становится непригодным для применения. А что сделать, что-

## СЕКРЕТЫ ВКУСНОГО БУЛЬОНА

Если вы хотите сварить крепкий вкусный бульон, мясо надо класть в холодную воду. Доведите до кипения, снимите пену и варите до готовности. Через час после снятия пены кладите морковь, лук, коренья, приправы.

Если надо отварить мясо для фарша, нужно опускать его в кипящую воду. Тогда оно сохранит вкус и аромат.

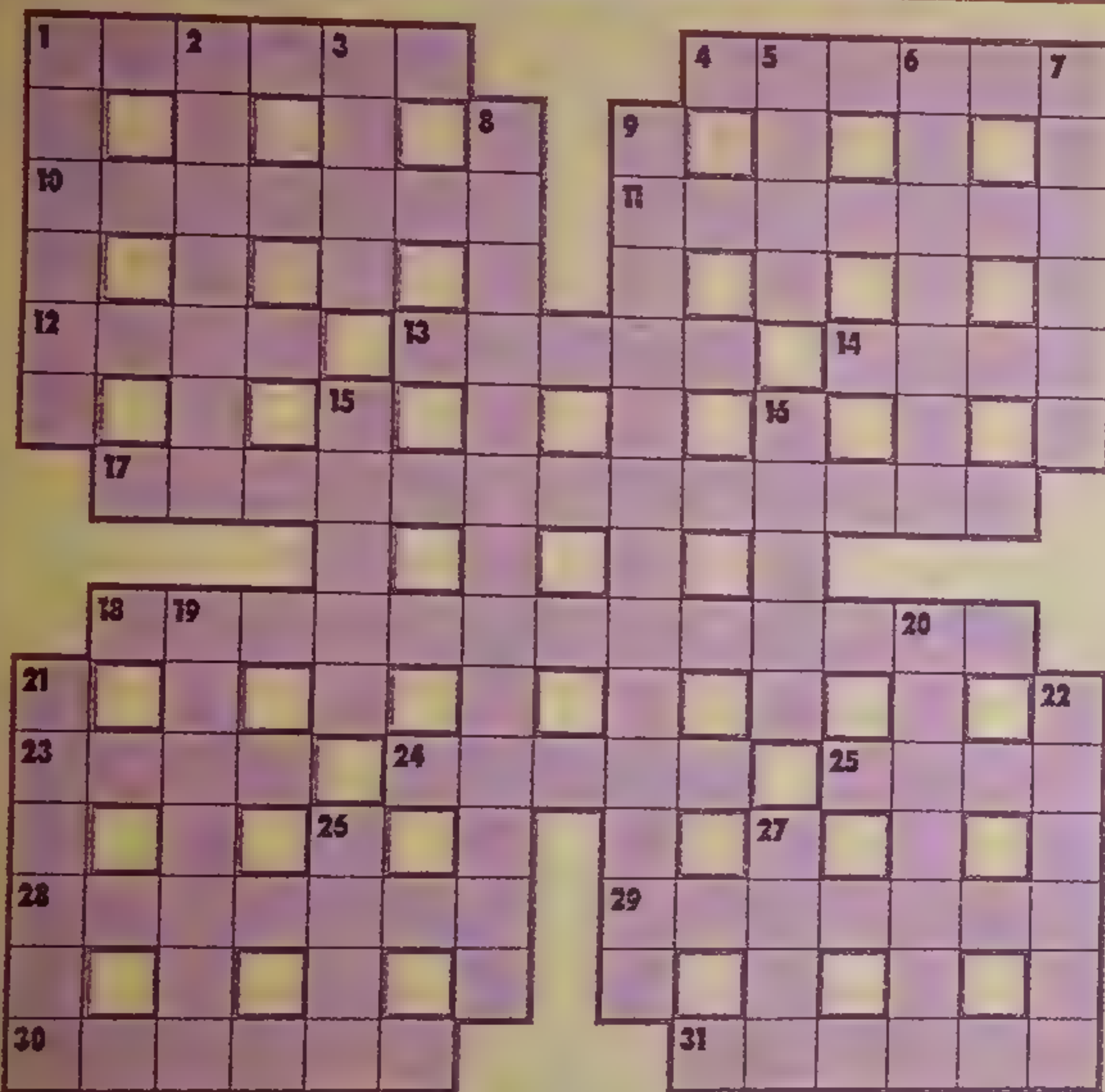
Варить бульон лучше на слабом огне, иначе он получится мутным.

Если вы не успели вовремя снять пену, влейте в кастрюлю стакан холодной воды, пена поднимется снова, и вы сможете ее снять.

**Валентина ТИХОМИРОВА**, д. Сухоломово Костромской области.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 1. Что хромает у того, у кого во рту каша? 4. Чача по-итальянски. 10. Если вас отовсюду гонят в три шеи, значит, вы - Змей ... 11. В греческой мифологии: одна из девяти муз, покровительница лирической поэзии. 12. Помесь бульдозера с броневиком. 13. Населенный пункт с мэром. 14. Грибоедов их носил, а Пушкин - нет. 17. Повествовательная художественная литература. 18. Уничтожение противника с воздуха. 23. Можжевельник из Средней Азии. 24. И категорическое "нет", и дипломатическое "может быть". 25. Пока он не выпадет, на нем кататься трудно. 28. Английский нату-

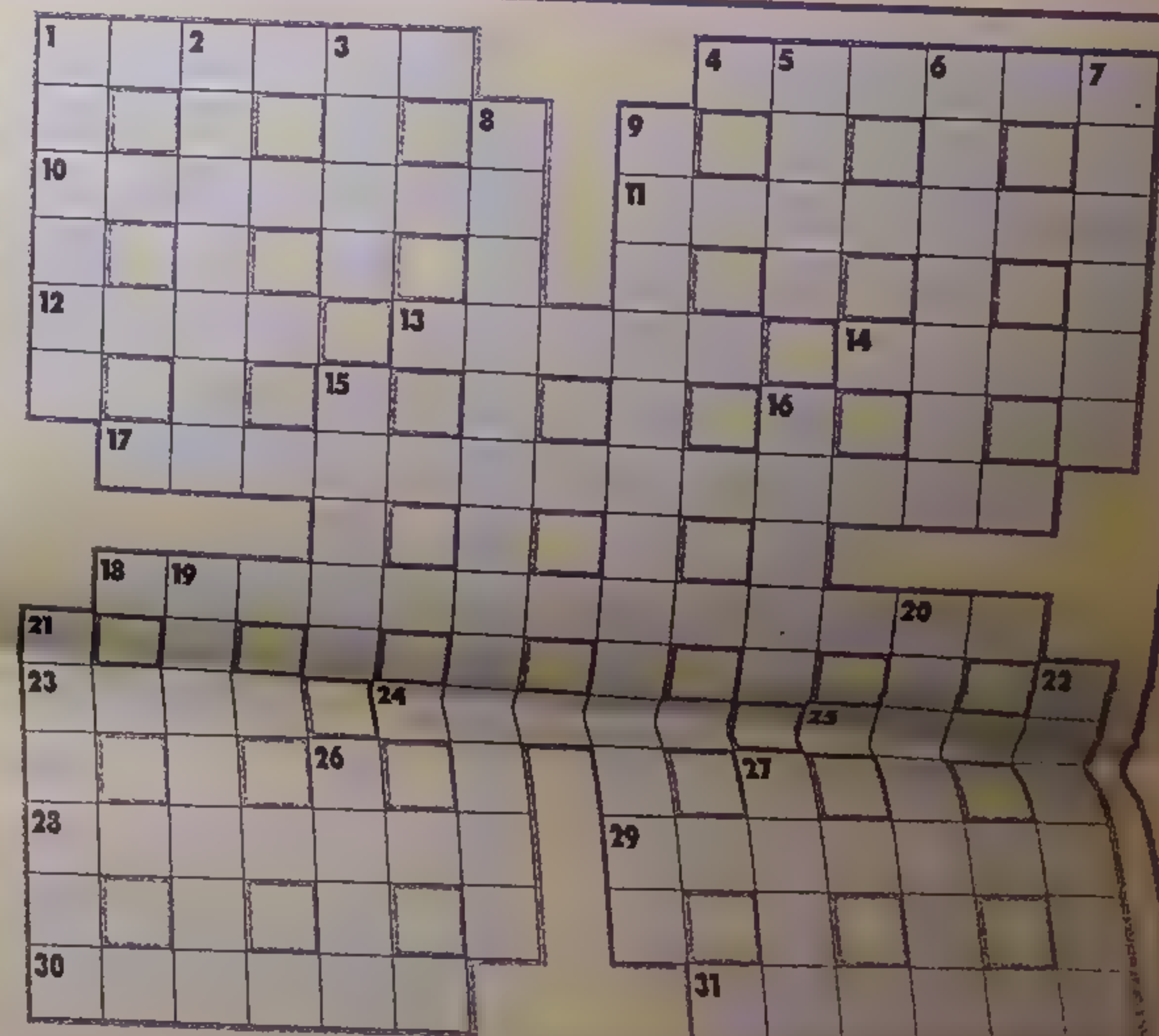
ралист по имени Джеральд Малколм. 29. Мысль, не позволяющая думать. 30. Процесс превращения кирпичей в стену. 31. Обиходное название штанов.

**По вертикали.** 1. Проверенное средство для порчи меда. 2. Поглощение никотина. 3. Пророк, который три дня и три ночи про- вел во чреве кита. 5. Войско богатырей. 6. Чин, в котором закончил карьеру артиллерист граф Лев Толстой. 7. В классическом балете: танец для не уснувших под него зрителей. 8. Специалист по введению в заблуждение. 9. Увольнение с воинской службы. 15. Отсутствие присутствия на месте преступления. 16. Политический режим в стране. 19. Восточно-европейская порода собак. 20. Гребец на одном колене. 21. Партизан молдавского разлива. 22. Американский теннисист. 26. Шибко популярный в прошлом танец. 27. Запрет в государственном и международном масштабе.

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Заготовка для заплатки. 4. Захват курочкой зернышка. 10. Кутюрье Джанни. 11. Конфетная смесь. 12. Легендарный шведский ансамбль. 13. Чужой разведчик. 14. Так звали толстовскую Каренину. 17. Русская народная сказка. 18. Горечь от несбывшихся надежд. 23. Иное название Якутии. 24. Страна, где находится знаменитый мавзолей Тадж-Махал. 25. Горы, родившие Амазонку. 28. Цветное смущение на лице. 29. Ткань, пропитанная водонепроницаемым составом. 30. Подаяние "на лапу". 31. "Гаремычная" часть дворца.

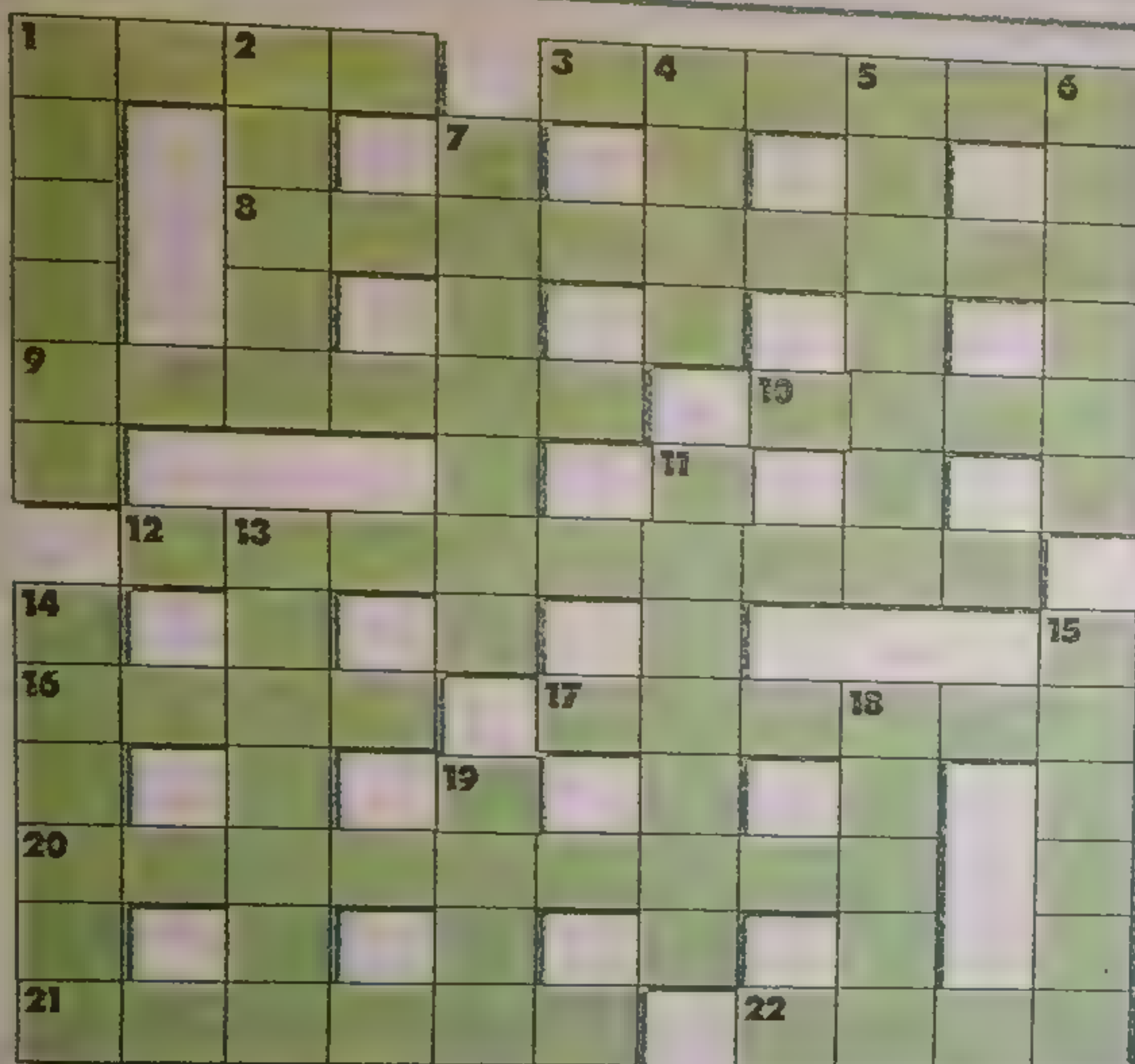
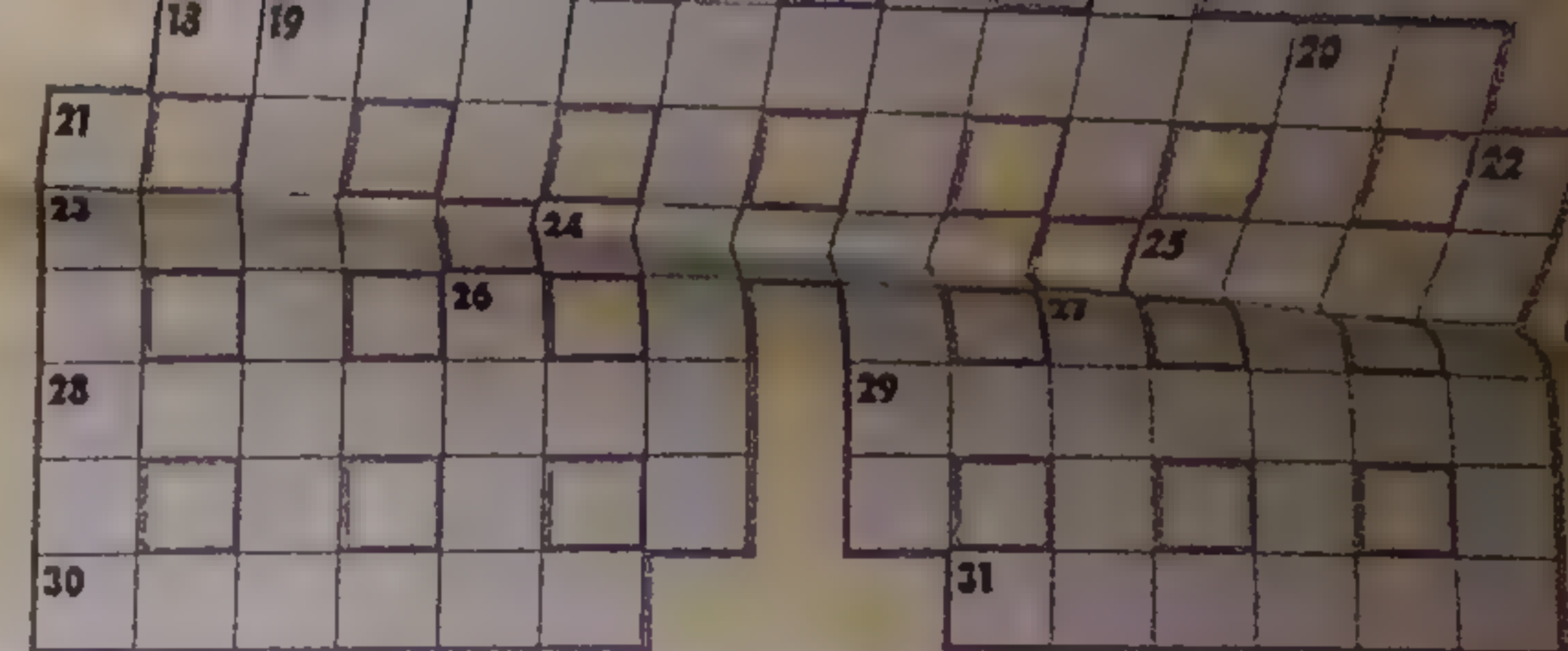
**По вертикали.** 1. Синтетическое волокно. 2. Металл, изводящий микробов. 3. "Провальное" место на дороге. 5. Стиральный порошок. 6. Блюдо из фруктов, которое посреди лета заготавливают на зиму. 7. Главный виновник плохой погоды в определенном месте. 8. Пьеса в основе фильма "Жестокий романс". 9. Машина для стрижки травы. 15. Покрой платья, костюма. 16. Флирт как жанр. 19. Искусство обращать металлы в золото. 20. Обратная сторона рубашки. 21. Суша в водном окружении. 22. Герой без страха и упрека. 26. Любимец бабушки и дедушки. 27. Легкое пирожное.





12. Помесь бульдозера с броневиком. 13. Населенный пункт с мэром. 14. Грибоедов их носил, а Пушкин - нет. 17. Повествовательная художественная литература. 18. Уничтожение противника с воздуха. 23. Можжевельник из Средней Азии. 24. И категорическое "нет", и дипломатическое "может быть". 25. Пока он не выпадет, на лыжах кататься трудно. 28. Английский нату-

Специалист по введению в заблуждение. 9. Увольнение с военной службы. 15. Отсутствие присутствия на месте преступления. 16. Политический режим в стране. 19. Восточно-европейская порода собак. 20. Гребец на одном колене. 21. Партизан молдавского разлива. 22. Американский теннисист. 26. Шибко популярный в прошлом танец. 27. Запрет в государственном и международном масштабе.



#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Мелкая сетка для просеивания муки. 3. От ее укулов защищает наперсток. 8. "Два братца хотят подраться, да руки коротки" (загадка). 9. Бурные и продолжительные аплодисменты. 10. Пацаненок на борту. 12. "Причал" для автобуса. 16. Планета, где жизнь под вопросом. 17. Упакованный груз. 20. Учитель вдобавок к учителю. 21. Первый при Петрове с Сидоровым. 22. Сказочный кот.

По вертикали. 1. Картинка от фотографа. 2. Небольшая коротконогая собака. 4. Главная песня страны. 5. Сынок Патрикеевны. 6. "Дух" из флакона. 7. Самая большая в мире картинная галерея. 11. Злоба наоборот. 13. Оркестровый инструмент, который бывает первым. 14. Детская игра "на ощупь". 15. Шар на клоунской шапке. 18. Писанный мешок, с которым дурень носится. 19. Мудренее вечера.

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ**  
**(095) 915-44-51**

**КРАСНОДАР И КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ**  
**(8612) 35-05-02**

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Директор по развитию Валентин УПОЛОВНИКОВ.  
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.  
Обозреватель Таисия ЛЕБЕДЕВА.  
Компьютерная верстка Ирины БУРСКОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ и ИТАР-ТАСС.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком (K), печатаются на рекламной основе.

Время подписания в печать по графику 02.04.2003 г. в 19.00.

#### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 14

##### ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Сари. 5. Поднос. 8. Гонор. 9. Балл. 10. Ирония. 11. Алиби. 16. Усы. 19. Сквозняк. 20. Безе. 22. Корень. 23. Кудель. 26. Экслибрис. 27. Зебра. 29. Перчатка. 30. Раствор. 31. Баунти.

По вертикали. 2. Адам. 3. Игла. 4. Анни. 5. Прииск. 6. Дион. 7. Офис. 12. Лизанька. 13. Буян. 14. Осока. 15. Аверс. 17. "Бенедиктин". 18. Семья. 21. Тумбочка. 24. Флуер. 25. Легар. 26. Эрато. 28. Пани. 29. Поп.

##### ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Тигр. 5. Стопка. 8. Октет. 9. Бром. 10. Алехин. 11. Батут. 16. Год. 19. Резистор. 20. Орда. 22. Тюрьма. 23. Молния. 26. Плацкарта. 27. Тверь. 29. Анонимка. 30. Дремота. 31. Экстаз.

По вертикали. 2. Игра. 3. Ромб. 4. Штат. 5. Статор. 6. Осел. 7. Клин. 12. Ансамбль. 13. Угол. 14. Врата. 15. Озеро. 17. Гранатомет. 18. Варяг. 21. Пожарник. 24. Сцена. 25. Дверь. 26. Прима. 28. Гааз. 29. Ату.

##### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Пеле. 3. Барби. 8. Светлячок. 9. Баобаба. 10. Шнур. 12. Сарделька. 16. Утро. 17. Ластик. 20. Масленица. 21. Ступа. 22. Трио.

По вертикали. 1. Пломба. 2. Лассо. 4. Алла. 5. Бочонок. 6. Петарда. 7. Якорь. 11. Алфавит. 13. Адресат. 14. Сумма. 15. Окошко. 18. Театр. 19. Темп.



Рисунок Виктора БОГОРАДА.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Газета "Друг дома" выходит с сентября 1994 г. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в "ОГФ Нижний Новгород". Тираж 187200 экз. Заказ № 15

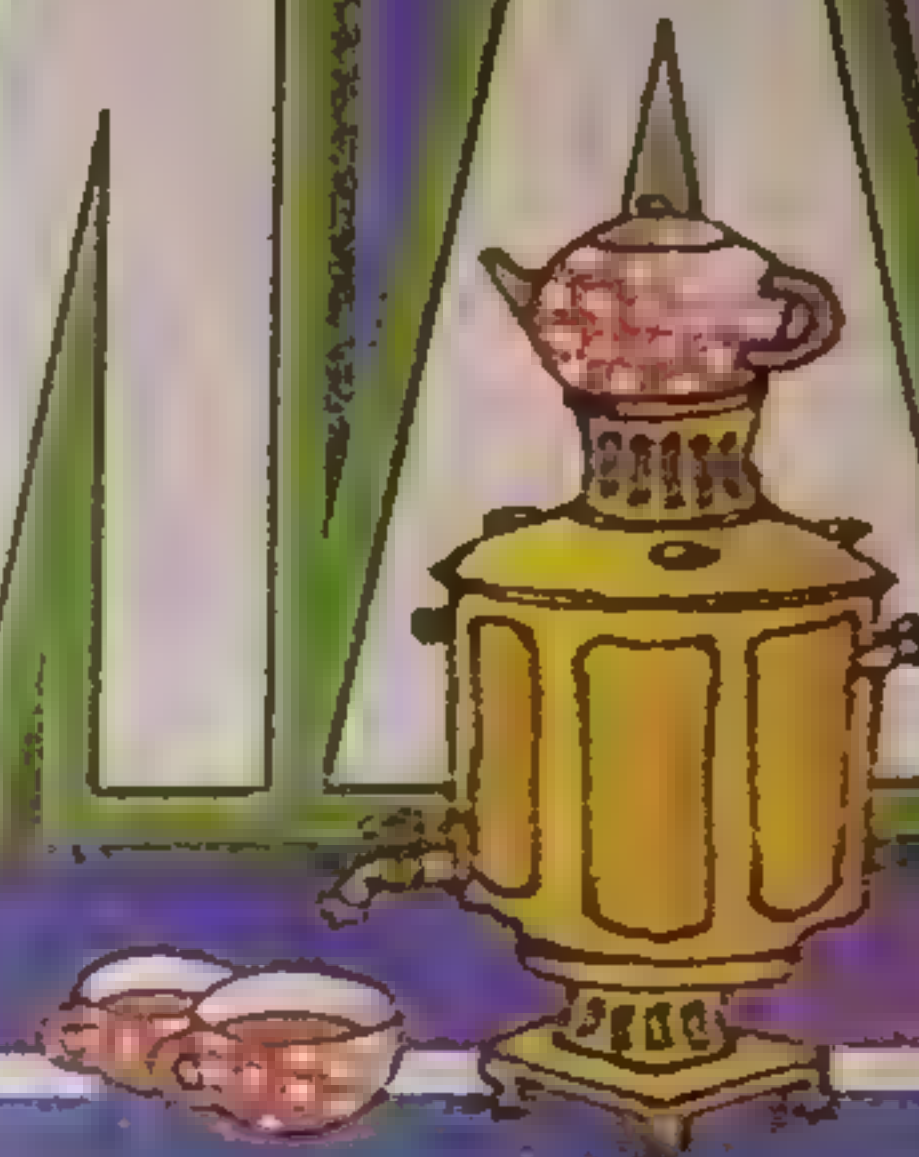
Цена свободная.

Подписано в печать 02.04.2003 г. в 17.00.



ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

# ДРУГ ДОМА<sup>©</sup>



Выходит четыре раза в месяц

25/329 июль 2004

## ФОРМУЛА ЛЮБВИ

ЗАГС



ора ФЕДОРОВА.

### ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Ловушка для одинокой  
женщины - стр. 4

Добавьте себе  
здоровья

Тайна бронзовой  
смерти - стр. 5







Рисунок Виктора ФЕДОРОВА.

**Когда двое молодых людей создают семью, им обоим кажется, что это окончательно, бесповоротно и вообще навечно. Но проходят годы, а порой и месяцы, и оба убеждаются, что совершили ошибку. Как этого избежать?**

**Н**а этот вопрос десятилетиями пытались ответить и сексологи, и социологи, и даже теологи. Но докопались до истины все же психологи Вашингтонского университета из города Сиэтла. По свидетельству журнала "Секологикал сайенс", они вывели математическую формулу, позволяющую предсказать степень надежности предстоящего брака. Естественно, такую перспективу помогают определить и сами кандидаты на создание семьи. Причем им не приходится заполнять какие-то там анкеты или формуляры.

Достаточно недолгого присутствия психологов при разговоре этих молодых лю-

дей. Причем важно, чтобы они обсуждали какой-нибудь спорный вопрос. Тема обсуждения может быть любой: финансы, дети, проблемы покупок в магазине, секс и т.д.

Итак, разговор идет, а в это время психологи фиксируют положительные или отрицательные сигналы между партнерами. За каждый сигнал начисляется по одному баллу соответственно со знаком плюс или минус. А соотношение этих баллов и дает ответ на вопрос об успешности планируемого брака.

Когда партнеры говорят с уважительной интонацией, стараются успокаивать друг друга, делают дружелюбные жесты и даже кокетничают - начисляются положительные баллы.

Если же они зло иронизируют, наве-

шивают друг на друга нелестные ярлыки, повышают тон, хмыкают, машут друг на друга рукой, то баллы, естественно, начисляются отрицательные.

После этого и составляется формула. Установлено, что пять положительных баллов против одного отрицательного - идеальное соотношение. Каждый перекос в сторону отрицательных баллов означает уменьшение шансов у исследуемой пары на долгую и счастливую совместную жизнь.

Проведенный в Сиэтле эксперимент был масштабным. В нем участвовали семьсот пар молодоженов, а продолжался он десять лет. Точность предсказаний составила около 95 процентов, что с любой точки зрения является очень высоким показателем.

Церковь же вряд ли отнесется к таким экспериментам с энтузиазмом. Ведь там считается, что браки заключаются на небесах.

Владимир ГУРЬЕВ.

Тайна бронзовой смерти - стр. 5

Салаты на любой вкус - стр. 9

Откуда ветер дует - стр. 10



Итоги фотоконкурса в июне - стр. 15





## А С САХАРОМ-ТО ЛУЧШЕ!

Здравствуйте, уважаемая редакция! Большое спасибо за такую яркую, интересную и нужную газету. Вот уже третий год стараюсь не пропускать ни одного номера. Особенно мне у вас нравятся медицинские статьи. Много полезного в них узнать можно. Вот я, например, столько лет мучилась: как приему кардиоаспирин - так желудок болит, прямо спасу нет. А не принимать тоже нельзя - ишемия сильная. Так вот в одном из ваших номеров прочла, что доктор советует принимать лекарство вместе с сахаром. Попробовала - и действительно лучше. Я этот номер нашей врачихе отнесла показать, чтоб другим так же это лекарство прописывала. А доктору вашему низкий поклон.

Алевтина КОВШОВА.  
Псков.

## ЕСЛИ ВДРУГ ПРИХОДЯТ ГОСТИ

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты "Друг дома"! Ой, ой, ой...

муж специально приезжает чего-нибудь вкусенького отведать. Говорит, лучше меня никто не стряпает.

Вот и хотела бы поделиться с другими читателями рецептами, очень выручающими, когда к вам неожиданно пришли гости.

Очень быстро можно сделать салат "Прелесть". Соломкой порежьте помидоры, ветчину, добавьте немного толченого чеснока, измельченные крутые яйца, заправьте майонезом, а сверху посыпьте натертым сыром и рубленой зеленью.

Совсем просто сделать закуску из помидоров. Помидоры порежьте кружочками. На каждый кружок положите смесь из сыра с чесноком и зеленью.

В качестве горячего подойдут куриные окорочка. Можно, конечно, сняв шкурку, обмазать их приправами, майонезом и запечь в духовке. Но можно приготовить по-другому. Это блюдо называется "Бристоль". Мясо отделите от костей, отбейте, посолите, поперчите, обваляйте в муке, обмакните во взбитые яйца и обжарьте с одной стороны. Сковороду снимите с огня, мясо переверните, а на обжаренную сторону выложите смесь из сыра и майонеза. Дальше мясо до готовности запекайте в духовке.

Так что гости голодными не останутся.

ОХАНОВА  
Галина Дмитриевна.  
Ярославль.

## ВОТ ТАК КАЛЬМАР!

"Друг дома", здравствуй!

Вот уже второй год ты являешься настоящим другом нашей

## МЫ УЧИМСЯ ПО ВАШИМ КНИЖКАМ!

Здравствуй, уважаемая Маргарита Гусакова!

Я являюсь постоянным читателем газеты "Друг дома" с 2000 года. Меня сразу заинтересовали Ваши статьи, так как в то время я вела кружок "Умелые руки". А последние два года я веду кружок флористики "Сувенир" в школе, где работаю учителем английского языка. Очень много интересных и полезных советов я беру у Вас, иногда что-то добавляю свое.

В библиотеке клуба удалось найти Вашу книгу "Аппликация" 1977 года издания, которая помогла мне разработать программу кружка флористики. В основном для работы мы используем природный материал - сухие листья, травинки, сухоцветы, мох, фасоль, пшено, рис, горох, гречку, различные семена, кору деревьев, кожуру яблок и апельсинов.

Очень интересные работы получаются, если комбинировать природный материал и пластилин.

Наши работы были на районных выставках. В прошлом году местная газета "Старожиловские просторы" напечатала статью о работе кружка, о картине "Розы", сделанной из яблочной кожуры.

## КОТ - МУЖИК УМНЫЙ

Однажды со мной произошел прелюбопытнейший случай, и, думаю, читателям

сократить путь, махнул через тайгу, но обманчиво безобидный туман сбил меня с верного



Жду с нетерпением очередные номера газеты "Друг дома". Несмотря на то что возникли трудности с продажей газеты в деревне, я регулярно покупаю ее в райцентре. Большое Вам спасибо за Ваш труд, за помощь в нашей работе. И хотелось бы узнать, есть ли еще Ваши книги об аппликациях? Подскажите, пожалуйста, их названия.

С уважением к Вам  
Светлана Николаевна  
ВОЛОХИНА.  
391182, Рязанская область,  
Старожиловский район,  
п/о Шелковая, д. Муяково,  
ул. Овражная, д. 46.

### Конкурс

## ПЕЛЬМЕНИ ЗАПЕЧЕННЫЕ КОКТЕЙЛИ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Награда победителям составляет 600 рублей каждому.

По итогам конкурсов в "Друге дома" № 24 кулинарный приз достался Ларисе Мокеевне НЫРКОВОЙ из с. Плесо Архангельской области, поделившейся рецептами и секретами приготовления различных видов пельменей. Приз получает также участница нашего Клуба взаимопомощи Люция СЛАЩЕВА из г. Туймазы, Башкирия, рассказавшая по просьбе читательницы, как готовить освежающие коктейли.

Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправлять в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывают полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ХОРОШИЙ СОВЕТ

Дорогие читатели!

Напоминаем, что одновременно с этим номером "Друга дома" вышло его очередное приложение "Хороший совет".

Этот выпуск особенно будет интересен дачникам-огородникам. Они найдут



нимать лекарство вместе с сахаром. Попробовала - и действительно лучше. Я этот номер нашей врачихе отнесла показывать, чтоб другим так же это делать.

АЛЕВТИНА КОВШОВА.  
Псков.

## ЕСЛИ ВДРУГ ПРИХОДЯТ ГОСТИ

Здравствуй, уважаемая редакция газеты "Друг дома"!

Однажды случайно прочитала вашу газету и стала спрашивать ее в киосках. Увы, ваш "Друг дома" редко в каком киоске встретишь. Стала искать по городу - нашла. Стараюсь покупать каждый выпуск, но не всегда удается.

Хочу поучаствовать в вашем конкурсе домашних кулинаров. Мне 41 год. У меня трое детей. Раньше жили в деревне, сейчас не стало работы, переехали в город. Конечно, нелегко приходится, снимаем квартиру, но мы не унываем. Дети очень любят, как я готовлю. Даже бывший

### ХОЧУ СПРОСИТЬ...

"Друг дома" старается отвечать на все вопросы читателей, представляющие интерес для большинства. Чтобы вам было удобнее их формулировать, предлагаем специальный купон.

Хочу спросить у "Друга дома" о...


мните с огня, мясо переворачивайте, а на обжаренную сторону выложите смесь из сыра и майонеза. Дальше мясо до готовности запекайте в духовке.

Так что гости голодными не останутся.

ОХАНОВА  
Галина Дмитриевна.  
Ярославль.

## ВОТ ТАК КАЛЬМАР!

"Друг дома", здравствуй!

Вот уже второй год ты являешься настоящим другом нашего дома. Ты действительно лучший советчик на каждый день, настоящая семейная энциклопедия, так необходимая каждой молодой хозяйке. Немного о себе: мне 27 лет, замужем, сейчас не работаю - воспитываю шестилетнюю дочку Настеньку. Готовить люблю и даже собираю наиболее понравившиеся рецепты в отдельную тетрадку.

А недавно у нас в доме такой забавный случай произошел. Мой муж вырос в Узбекистане, поэтому ко всяким морепродуктам относится настороженно. Я же их очень люблю. И очень переживаю, что редко полакомиться

удается - ведь не будешь мужу котлеты жарить, а себе креветки варить. А тут покупаю новый номер "Друга" и вижу - читательница одна поделилась рецептами блюд из кальмаров. Да такими аппетитными - читаю, а у самой слюнки текут. Не выдержала, пошла в магазин, купила несколько тушек, нафаршировала, как там было написано, - с черносливчиком и специями. Аромат на кухне - словами не передать. Попробовали с дочкой - оторваться невозможно. Тут муж с работы приходит. "Чего вы тут едите такие довольные?" Я и говорю: "Да вот новое блюдо приготовила, будешь?". Попробовал он и говорит: "Что же ты так раньше никогда не делала?" А я в ответ: "Так ты ж про кальмаров раньше и слышать не хотел!"

МАРИНА БУРОВА.  
Калуга.

семена - кору деревьев, кожуру яблок и апельсинов.

Очень интересные работы получаются, если комбинировать природный материал и пластилин.

Наши работы были на районных выставках. В прошлом году местная газета "Старожиловские просторы" напечатала статью о работе кружка, о картине "Розы", сделанной из яблочной - кожуры.

## КОТ - МУЖИК УМНЫЙ

Однажды со мной произошел прелюбопытнейший случай, и, думаю, читателям "Друга дома" было бы интересно узнать о нем.

Случилось мне как-то пару дней провести в небольшой таежной деревушке в Горной Шории. Сизым вечером расположился я на берегу реки, поглядываю на поплавок, слушаю сетования пожилого рыбака-соседа о том, что в прежние времена воздух здесь был чище, небо голубее, а рыба сама на крючок просилась... Вдруг за моей спиной зашелестела трава, я оглянулся и увидел кота, да какого! Огромного, поджарого, аспидно-черного, с холодным взглядом и жесткой проволокой усов. Кот, делая вид, что не видит нас в упор, сел неподалеку и уставился на воду.

- Чей такой? - интересуюсь.

- Геологи тут года три назад работали, как уходили - его, подростка, в деревне оставили. Живет сам по себе, все больше в лесу. Хомяков-бурундуков, даже зайцев ловит. И почти каждый вечер к реке приходит. Я так думаю: ждет хозяина.

- Одичал?

- Не-е, он не дикий. Просто гордый. За это, наверное, и не любят его у нас. А он все помнит: и зло, и добро. Пашка как-то бросил в него окурочку, так зверюга этот мужика через две недели подкараулил и сзади накинусь.

Я внимательно посмотрел на неподвижного, словно застывшего, кота и не позавидовал неведомому Пашке. Потом вытряхнул из своего ведерка наловленную рыбешку и положил ее рядом с котом. Тот не шелохнулся. В самом деле гордый.

Наутро отправился я на рыбалку в другое место. Чтобы

запомнить, как ловить рыбу. И хотелось бы узнать, есть ли еще Ваши книги об аппликациях? Подскажите, пожалуйста, их названия.

С уважением к Вам  
Светлана Николаевна  
ВОЛОХИНА.  
391182, Рязанская область,  
Старожиловский район,  
п/о Шелковая, д. Муяково,  
ул. Овражная, д. 46.

сократить путь, махнул через тайгу, но обманчиво безобидный туман сбил меня с верного пути. Под ногами жирно зачмокала почва - болото! Со всем нехотением вспомнились местные рассказы о том, что, кажется, именно здесь некогда сгинул деревенский бык.

Резко меняю направление - и вновь оказываюсь в липкой луже. Понятно - брожу по кругу...

Я был уже близок к отчаянию, когда вдруг - в паре метров от себя - увидел на поваленном дереве вчерашнего кота. Тот пристально посмотрел мне в глаза, соскользнул на землю, взглянул на меня еще раз - явно приглашал следовать по его пятам. Я принял вызов и через каких-то пять минут выбрался на знакомую просеку, а кот-проводник исчез. Растворился в мокрых зарослях. Что за чертовщина? Кот указал верную дорогу человеку? Кому расскажи - не поверят. Однако деревенским о происшествии я рассказал. Никто особенно не удивился: "А что, он - мужик умный". Вечером того же дня я разыскал своего спасителя на знакомом берегу, в знакомой позе, положил неподалеку рыбу. И снова с его стороны - никакой реакции.

Ночевал я у реки. Сквозь сон чудился мне какой-то шорох, но отзывать на него не хотелось. А когда предрассветный острый холодок, пробившийся сквозь брезентовую накидку, все же заставил проснуться, я обнаружил буквально под боком двух задыхавшихся сусликов. Вот так подарок!

Сергей РУБЦОВ.  
г. Новокузнецк  
Кемеровской области.

полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывают полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

## ХОРОШИЙ СОВЕТ

Дорогие читатели! Напоминаем, что одновременно с этим номером "Друга дома" вышло его очередное приложение "Хороший совет".

Этот выпуск особенно будет интересен дачникам-огородникам. Они найдут для себя много полезной информации. Мы расскажем также, как провести санитарный день для библиотеки, поможем в деле дрессировки собак.

Требуйте и покупайте новый сборник у распространителей печатной продукции. Вы можете оформить подписку на сборник "Хороший совет".

Наш подписной индекс - 15934 в Объединенном каталоге "Пресса России", т. I, стр. 96.

## ПРИГЛАСИ "ДРУГА" ДОМОЙ

Нуждаетесь в надежном совете хорошего друга? Так пригласите его домой!

Между тем купить "Друга дома" у распространителей становится все труднее. Поэтому лучший выход - пойти на почту, найти в I томе на 113-й странице Объединенного каталога "Пресса России" (он зеленого цвета) наш индекс - 34199 и оформить подписку на "Друга дома". Сделать это можно с любого месяца.

НАРОДНОЕ РАДИО  
СВ 612 кГц  
С 7.00 до 19.00  
ДЛЯ ВСЕХ И ДЛЯ КАЖДОГО  
www.narodinfo.ru  
E-mail: narodinfo@km.ru





## МУЖ И ЖЕНА - ОДНА САТАНА

Счастливы ли вы в браке? Справляетесь ли с ролью жены? На эти вопросы вам поможет ответить этот тест.

### 1. Вы готовите еду:

- а) учитывая вкус своего мужа - 6 очков;
- б) по своему вкусу - 2 очка;
- в) согласно определенному вами недельному меню - 4 очка.

### 2. Случается ли вам когда-нибудь думать, что:

- а) вот еще один день прошел бестолково, без приятных сюрпризов - 2 очка;
- б) если бы вы были не замужем, то ваша жизнь была бы лучше - 1 очко;
- в) ваша жизнь не из легких, но все же приятно быть вместе с ним - 5 очков.

### 3. Вы собираетесь вечером куда-то сходить вдвоем, но в последний момент муж сказал, что устал и никуда не пойдет:

- а) говорите, что и вы устали, и предпочитаете остаться дома - 5 очков;
- б) готовите праздничный ужин у себя дома - 6 очков;
- в) сердитесь и думаете, как ему отомстить, - 2 очка.

### 4. Вы засомневались, не нарушил ли ваш муж супружескую верность:

- а) в первую очередь думаете, не виноваты ли и вы сами, - 6 очков;
- б) готовитесь отомстить - 1 очко;
- в) считаете, что не стоит обращать внимания, - 3 очка.

### 5. Когда вы были маленькой девочкой, игра с чем больше всего вас радовала:

- а) с куклами - 2 очка;
- б) с детьми - 5 очков;
- в) когда с куклами, когда с детьми - 4 очка.

### 6. Когда вы были ребенком, то одевались в:

- а) обычные платья для девочек - 5 очков;
- б) предпочитали спортивный тип одежды - 4 очка;
- в) брюки и шорты - 1 очко.

### 7. В детстве вы предпочитали:

- а) игры для девочек, допустим, с куклами, - 5 очков;
- б) вы "играли" во взрослых - 4 очка;
- в) мальчишеские игры, допустим, футбол, - 1 очко.

### 8. Как вы вели себя во время игр:

- а) всегда были лидером - 2 очка;
- б) уступали инициативу другим - 6 очков;
- в) становились лидером, но не сразу, а в ходе игры - 4 очка.

### 9. Вы договорились с друзьями куда-то пойти вместе,

- а) вы идете одна - 4 очка;
- б) отменяете встречу - 6 очков;
- в) делаете то, что вам скажет муж, - 3 очка.

### 10. Если ваш супруг не может поехать вместе с семьей в отпуск или просто на выходные, вы:

- а) едете сами или с детьми - 4 очка;
- б) остаетесь с ним дома - 5 очков;
- в) остаетесь дома, но постоянно его укоряете - 2 очка.

### 11. Муж вернулся с работы не в настроении:

- а) вы пытаетесь разобраться в причинах - 6 очков;
- б) сердитесь, что он и дома думает только о своей работе, - 2 очка;
- в) догадываетесь, в чем дело, но не пристааете с вопросом "сам?" - 5 очков.

### 12. Если ваши мнения расходятся:

- а) вы остаетесь при своем мнении, - 5 очков;
- б) отстаиваете свою позицию, даже если она грозит вылиться в скандал, - 1 очко;
- в) отступаете, но после этого вините себя в мягкости - 2 очка.

## "ДЮНА" ПОМОГАЕТ СРАЗУ И ВСЕМ



Последние 7-8 лет меня мучил жуткий остеохондроз. Без слез не могла на кровать залезть. Сын привез из Москвы "Дюну", и через три недели я заплакала... от счастья. Прошло два года, обострений не было. Низкий поклон Вам.

Мария ДЕЖКО. г. Днепропетровск.

"Дюна" исцелила тысячи больных. Проникая в глубь ткани, волшебные лучи устраняют артрозы, артриты, остеохондроз, пневмонию, астму, аллергию, гипертонию, невралгию, ожоги, пролежни, угри, лишай, герпес, псориаз, простуду, отит, гайморит, геморрой, простатит и многое другое, но особенно хорошо лечит "Дюна" суставы и кожу. Она усиливает действие кремов и мазей. Как и все приборы квантовой медицины, она активизирует организм на клеточном уровне, и тот сам справляется с недугами. Потому перечень заболеваний так велик - более ста.

"Дюна" имеет золотые медали, дипломы, грамоты. Гарантия - 3 года. Это лучший домашний доктор для всей семьи. Цена: 1200 руб. Читателям "ДД" - скидка 100 руб.

Наши адреса: Москва, ул. 1905 года, д. 10 ("Трансагентство"); Ленинский пр-т, д. 45 ("Трансагентство" - касса 27). Тел.: (095) 739-06-02 (многоканальный).

Высылаем наложенным платежом (адрес для заявок: Москва, 119313, а/я 13). Высылаем также "Кремлевскую капсулу" - 350 руб., "Невотон" и "Невотон-люкс" - 300 и 700 руб., ультразвуковую машинку "Бионика-турбо" - 1200 руб. (Стирает и выводит пятна - проверено!). Почтовые расходы - 8 %.

Рег. уд. МЗ РФ №29/06070977 от 25.10.2000 г

### Результаты:

**До 25 очков.** Нельзя сказать, что вы особенно счастливы в браке. Вы непоследовательны в своих взглядах. Делаете то, что вам вздумается, не считаясь с мнением мужа. В ваших отношениях вряд ли что-то изменится, если только ваши конфликты не прекратятся.

**От 26 до 50 очков.** Вы миролюбивы, готовы уступить ради своего спокойствия в споре, но не отказываетесь от собствен-

ного мнения. Вы умеете не только приспособливаться, но и дипломатично "атаковать", когда считаете, что это необходимо, или когда чувствуете, что ваш брак под угрозой.

**Более 50 очков.** Вы женственны, тактичны, но очень решительны. Иногда, может быть, недовольны своим браком, но делаете все, чтобы его упрочить.

Подготовил  
Анатолий САФОНОВ.

ПОЧЕМУ



б) готовите праздничный ужин у себя дома - 6 очков;

в) сердитесь и думаете, как ему отомстить, - 2 очка.

4. Вы засомневались, не нарушил ли ваш муж супружескую верность:

а) в первую очередь думаете, не виноваты ли и вы сами, - 6 очков;

8. Как вы вели себя во время игр:

а) всегда были лидером - 2 очка;

б) уступали инициативу другим - 6 очков;

в) становились лидером, но не сразу, а в ходе игры - 4 очка.

9. Вы договорились с друзьями куда-то пойти вместе,

сами - 5 очков.  
12. Если ваши мнения расходятся:

а) вы остаетесь при своем мнении - 5 очков;

б) отстаиваете свою позицию, даже если она грозит вылиться в скандал, - 1 очко;

в) отступаете, но после этого вините себя в мягкости - 2 очка.

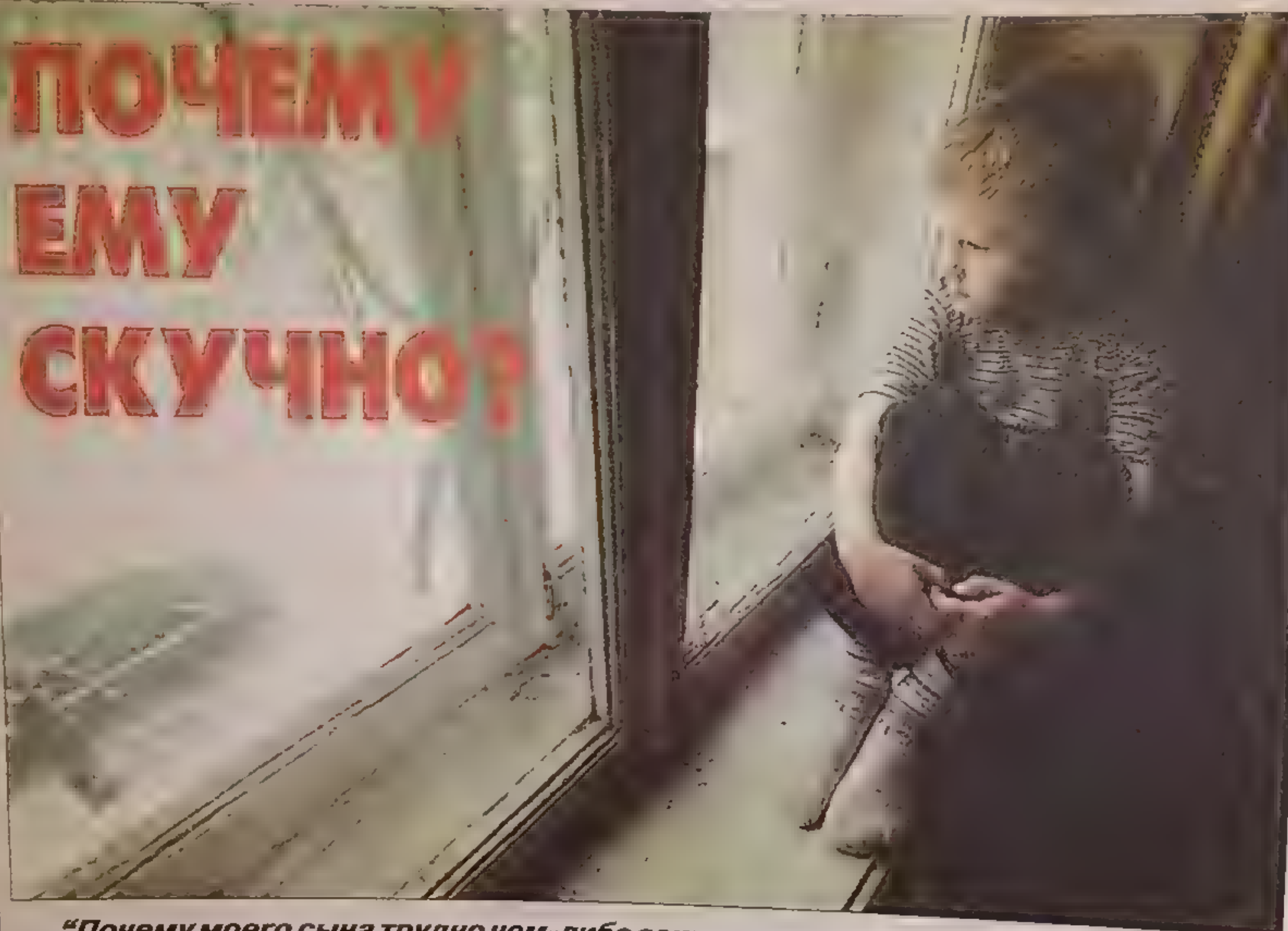
тельны в своих взглядах. Даже те то, что вам вздумается, не считаясь с мнением мужа. В ваших отношениях вряд ли что-то изменится, если только ваши конфликты не прекратятся.

От 26 до 50 очков. Вы миролюбивы, готовы уступить ради своего спокойствия в споре, но не отказываетесь от собствен-

что. Более 50 очков. Вы очень ответственны, тактичны, но очень решительны. Иногда, может быть, недовольны своим браком, но делаете все, чтобы его упрочить.

Подготовил  
Анатолий САФОНОВ.

## ПОЧЕМУ ЕМУ СКУЧНО?



**"Почему моего сына трудно чем-либо заинтересовать?" - с горечью задал вопрос отец шестилетнего Никиты. На первый взгляд тревога молодого папы была не совсем обоснованной, ведь здоровый, послушный ребенок не требовал к себе особого внимания и не создавал родителям никаких существенных проблем. Казалось бы, что могло насторожить взрослых в характере мальчика?**

Тем не менее причина для огорчений и тревог все же существовала, так как Никита рос совершенно безынициативным, пассивным и безразличным ко всему окружающему. Все свое свободное время мальчик проводил перед телевизором, без особого интереса просматривая все программы подряд. Его мало интересовали события, происходящие в семье, он не стремился принимать участие в

домашних делах, не проявлял заботы о близких. Трудно было понять по поведению Никиты, к каким видам деятельности он склонен более всего, чем можно его заинтересовать и увлечь. Так и подрастал маленький мальчик, не проявляя себя ни в чем, безразлично взирая на окружающий его мир. Родители же Никиты были обеспокоены будущим сына, понимая, что условия современной жизни

предъявляют каждому человеку огромные требования, ставят перед ним серьезные, порою трудновыполнимые задачи, для решения которых необходимо обладать особыми свойствами характера.

Между тем некоторые родители не всегда ответственно относятся к решению проблемы пассивного существования своих детей, полагаясь на то, что с возрастом все изменится и не-

обходимые для достижения успеха в жизни качества характера появятся сами собой. К сожалению, такая выжидательная позиция приводит к тому, что, взрослея, ребенок так и остается тем же инфантильным, беспомощным малышом, требующим постоянной заботы и руководства со стороны взрослых. Иногда сами родители своим неумелым воспитанием подавляют инициативу ребенка, лишают его возможности самостоятельно принимать решения, осуществлять свои мечты, добиваться поставленной цели.

Чем же могут помочь взрослые скучающим от безделья, бесцельно теряющим драгоценное время, безразличным к разным сторонам жизни детям? Давайте попробуем вместе разобраться, что мешает сформировать активную жизненную позицию нашим малышам, а что, наоборот, способствует воспитанию в характере ребенка предприимчивости, находчивости, устремленности, целенаправленности, воли, трудолюбия и многих других качеств, делающих человека полноценной личностью.

Для начала следует усвоить молодым родителям, что каждый малыш имеет право на свое собственное мнение. Поэтому с самого раннего возраста необходимо предоставлять детям возможность выбора. Начинать следует с самого простого: какое платье сегодня надеть, какую книгу почитать, во что поиграть, т.д. Со временем придет способность принимать и более сложные решения: в выборе основных видов деятельности, образа жизни, поведения.

Очень хорошо, если удастся у такого ребенка сформировать

устойчивый интерес к чему-либо, например к занятию спортом, литературному творчеству, рукоделию, наукам, музыке, изучению иностранных языков и т.д.

Чрезвычайно важно, чтобы всевозможная деятельность приносила не только удовольствие, но и являлась успешной, так как высокие достижения окрыляют человека, делают его более уверенным в себе. Особенно хорошо, если малыш получает признание со стороны окружающих, поэтому родители, которые не забывают хвалить своего ребенка за достигнутые результаты, в значительной степени способствуют формированию его счастливого будущего.

Умение общаться - еще одно важнейшее условие, помогающее проявлять активность и добиваться поставленной цели в любых начинаниях. Задача взрослых в данной ситуации - помочь детям преодолеть стеснение и робость, которые мешают им наладить дружеские контакты с окружающими.

И еще один ценный совет хотелось бы дать заботливым родителям: никогда не ругайте, не упрекайте и не унижайте своего малыша. Покажите ему, что вы любите его, несмотря ни на что, и будете любить, что бы ни случилось. Доверяйте ребенку решение сложных вопросов и выполнение важных дел. Чувство ответственности и высокая степень вашего уважения и доверия помогут малышу сформировать активную жизненную позицию и осмысленно вступить в более сложную взрослую жизнь.

Людмила АНДРЕЕВА,  
педагог-психолог.

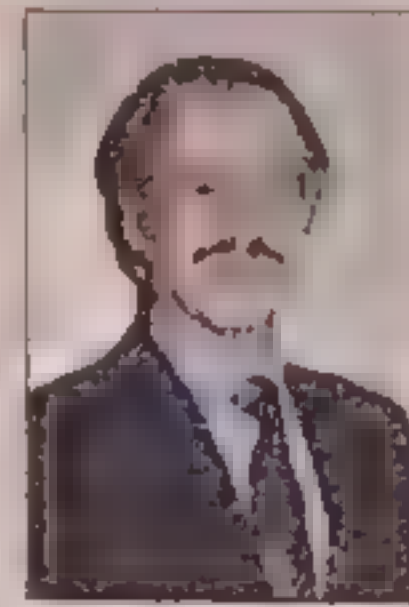




## ИЛИ Я НЕ ИМПОТЕНТ?

*Я жалуюсь врачу, что уже 6 лет не могу повторить акт в третий раз за ночь, а он смеется и говорит, что я здоров. Как же так, ведь раньше я мог!*

**Артур. г. Казань.**



**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексопатолог,  
кандидат  
медицинских наук,  
обозреватель  
"Друга дома"

Увы, старые истины нужно время от времени обновлять, иначе они забываются.

Что такое потенция? Это совокупность явлений, относящихся к осуществлению половой функции: половое влечение, возбуждение, качество и длительность эрекции (у мужчины), качество оргазма и удовлетворения и др. Поэтому импотенция - общее название при разных нарушениях. Один считает себя импотентом, потому что у него слабая эрекция, другой - потому что страдает от быстрого семяизвержения, третий - потому что не может иметь повторный акт, и т.д.

Импотенция бывает физическая и психическая.

К физической импотенции приводят диабет (в том числе и скрытый), нарушения кровообращения (болезни сердца, гипертония, склероз сосудов), неврологические заболевания (поражение периферических нервов или на уровне спинного мозга), гормональные расстройства (редко).

Психическая импотенция чаще бывает у практически здоровых мужчин. Она вызывается стрессами на работе или в семье, страхом не удовлетворить женщину, напряжением отношений в постели и вне ее.

При физической импотенции нарушения постепенно нарастают и усиливаются, могут захватывать все новые и новые показатели. А при психической импотенции периоды

ухудшения сменяются улучшением - пусть временными, пусть единичными, но удачными актами, и для врача это очень важный показатель. Если неудачные сношения перемежаются с удачными, то можно с уверенностью говорить о том, что проблема - в отношениях между супругами, которые и отражаются на потенции мужа.

Многие мужчины чрезмерно фиксируются на своей эрекции в преддверии сношения и во время него. Сведение всех отношений только к физической реакции очень быстро приводит к тому, что акт становится неинтересным, механическим и эрекция ухудшается.

Как ни банально, но одна из важных причин импотенции - курение. Каждый десятый из тех, кто выкуривает в день более 20 сигарет, страдает от сниженной эрекции. Отказ от табака у многих мужчин с такими проблемами приводит к восстановлению потенции. Но если силы воли не хватает на этот решительный шаг, то помните, что воздержание от курения хотя бы последние 4 часа до близости улучшает сексуальные показатели. То же касается и алкоголя. Лишь в начальной стадии потребления винно-водочных изделий может быть кратковременное улучшение эрекции, усиление желания. Но со временем отрицательное воздействие на нервную и эндокринную системы приводит к резкому снижению всех сексуальных показателей.

Одна из серьезных причин снижения потенции - ожирение. Тут и гормональные расстройства, и излишняя нагрузка на сердце и сосуды, и психологические комплексы. Снижение веса на 15-30 процентов нередко приводит к полному восстановлению потенции.

Чрезмерные же занятия спортом могут отрицательно влиять на нее. Но физкультура для собственного удовольствия тренирует мужчину и улучшает сексуальные показатели.

В 40 лет причины импотенции у 80 процентов мужчин - психические, а у 20 процентов - физические. К 60 годам они занимают примерно равные места в общей картине заболевания. К 80 годам 80 процентов составляет физическая импотенция и только 20 процентов - психическая. Но при этом независимо от причин импотенцию можно излечить в 90 процентах случаев.

Чтобы примерно понять, что именно происходит с вами, ответьте себе на следующие вопросы:

- Начались ли проблемы внезапно?

- Проблемы бывают с одной женщиной, а с другой все в порядке?

- Проблемы с эрекцией бывают время от времени?

- При мастурбации эрекция хорошая?

- Бывает ли болезненность в области мошонки?



- Проблемы исчезают при смене партнерши?

- Бывает ли эрекция во время сна?

Если вы ответили утвердительно хотя бы на два вопроса, то ваши проблемы, скорее всего, психического происхождения. Хотя это не исключает и физические заболевания.

В любом случае, если есть проблемы в интимной жизни, лучше решать их со специалистом. Нужно лишь установить правильный диагноз.

Например, слабая эрекция может быть вызвана более чем 15 причинами, а ускоренное семяизвержение - более чем 10. Понятно, что и лечение должно проводиться по-разному. С этим может справиться только профессиональный сексолог, который назначит лечение са-

мостоятельно или направит пациента к другому специалисту - смотря по тому, что он выявил в процессе обследования.

Лечение сексуальных расстройств включает в себя практически весь арсенал современных лекарственных средств и методов терапии - от гомеопатии до хирургических вмешательств. В подавляющем большинстве случаев проблему удастся решить, хотя далеко не всегда мужчина остается доволен результатами: он прекрасно помнит, как все это было в 20 лет, и не хочет замечать, что ему уже в три раза больше... Умение приспособиться к ныне существующим возможностям и быть довольным тем, что есть, - искусство, которое приходит с возрастом. К сожалению, не ко всем...



нервов или на уровне спинного мозга), гормональные расстройства (редко).

Психическая импотенция чаще бывает у практически здоровых мужчин. Она вызывается стрессами на работе или в семье, страхом не удовлетворить женщину, напряжением отношений в постели и вне ее.

При физической импотенции нарушения постепенно нарастают и усиливаются, могут захватывать все новые и новые показатели. А при психической импотенции периоды

приводит к восстановлению потенции. Но если силы воли не хватает на этот решительный шаг, то помните, что воздержание от курения хотя бы последние 4 часа до близости улучшает сексуальные показатели. То же касается и алкоголя. Лишь в начальной стадии потребления винно-водочных изделий может быть кратковременное улучшение эрекции, усиление желания. Но со временем отрицательное воздействие на нервную и эндокринную системы приводит к резкому снижению всех сексуальных показателей.

можно излечить в 90 процентах случаев.

Чтобы примерно понять, что именно происходит с вами, ответьте себе на следующие вопросы:

- Начались ли проблемы внезапно?

- Проблемы бывают с одной женщиной, а с другой все в порядке?

- Проблемы с эрекцией бывают время от времени?

- При мастурбации эрекция хорошая?

- Бывает ли болезненность в области мошонки?

то ваши проблемы, скорее всего, психического происхождения. Хотя это не исключает и физические заболевания.

В любом случае, если есть проблемы в интимной жизни, лучше решать их со специалистом. Нужно лишь установить правильный диагноз.

Например, слабая эрекция может быть вызвана более чем 15 причинами, а ускоренное семяизвержение - более чем 10. Понятно, что и лечение должно проводиться по-разному. С этим может справиться только профессиональный сексолог, который назначит лечение са-

тически весь арсенал современных лекарственных средств и методов терапии - от гомеопатии до хирургических вмешательств. В подавляющем большинстве случаев проблеме удастся решить, хотя далеко не всегда мужчина остается доволен результатами: он прекрасно помнит, как все это было в 20 лет, и не хочет замечать, что ему уже в три раза больше... Умение приспособиться к ныне существующим возможностям и быть довольным тем, что есть, - искусство, которое приходит с возрастом. К сожалению, не ко всем...

**- Хочу попросить у вас совета, - говорит 30-летняя Ольга. - Дело в том, что со мной произошла одна история, из которой я просто не вижу выхода и не знаю, как мне быть.**

В общем, началось все с того, что мне на работе дали отпуск в неурочное время. В неурочное в том смысле, что мы планировали с мужем вместе поехать в августе к морю, а получилось так, что мне пришлось ехать в июне, да к тому же одной. Я, конечно, здорово расстроилась - что за отдых в одиночестве? Быстренько опросила всех своих приятельниц и родственников. Но, увы, никто в это время составить мне компанию не мог. Но отдохнуть-то надо, и я скрепя сердце поехала. Всю дорогу я убеждала себя в том, что в конце концов я не маленькая девочка, как-нибудь справлюсь с ситуацией.

И вот прибыла я в дом отдыха, поселили меня в совершенно шикарном номере с видом на море. В первый же вечер я пошла на ужин и оглядела публику - все сидели за столиками именно парочками, с удовольствием потягивали вино, смотрели на вечерний закат и явно радовались жизни. Я постаралась сделать не принужденный вид, дескать, мне и одной хорошо, но чувствовала, что в моем взгляде явно сквозила беспомощность. И вдруг услышала рядом с собой приятный мужской голос: "Девушка, а можно к вам при-

## ЛОВУШКА ДЛЯ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ

сесть?" Я подняла глаза и увидела типичного отдыхающего: мужчина, примерно мой ровесник, светлые брюки, атлетическая фигура, еще влажные после купания волосы... Вполне приличный вид. Я радостно кивнула: а почему бы и не пообщаться? Его звали Романом. Он приехал в этот дом отдыха два дня назад с другом, но друг сегодня уехал на экскурсию, а он остался в одиночестве. Мы разговорились, Рома оказался довольно приятным, интеллигентным собеседником. И теперь я уже победно оглядывала отдыхающих людей - я была не одна. Все было замечательно! И как-то так постепенно сложилось, что мы стали с ним ходить, что называется, парочкой. Его друг к нам почти не подходил, он с переменным успехом кружил около двух очаровательных девиц. Мне было не скучно, и я была благодарна Роману за это.

Спустя пару дней мы решили сходить на дискотеку, с этого вечера, на мой взгляд, все и началось. Мы танцевали с ним, и я вдруг к своему ужасу почувствовала, что в наших отношениях что-то изменилось, изменилось как бы против моей воли - еще пару часов назад мы были приятелями, а теперь возникли отношения мужчины и женщины.

Не могу сказать, что это было неприятно: море, ночь, романтическая обстановка, в какой-то момент я даже поняла, что хочу

с ним поцеловаться. Он тут же уловил мое желание...

И как продолжение вечера он поднялся ко мне в номер. Роман старался быть ласковым и нежным, но я лишь подыгрывала ему, соблюдала, так сказать, некие правила курортного романа. А куда мне было деваться? Хотя по большому счету я чувствовала себя достаточно напряженно и с нетерпением ждала, когда же все закончится и я останусь одна. После этой ночи подобные отношения постепенно стали правилом. Я злилась, раздражалась, но уже завязла в самом банальном курортном романе.

Я как бы раздваивалась - мне было интересно и комфортно с Романом днем, но я ни за что не хотела проводить с ним ночи! Я пробовала ему это объяснить, но он, снисходительно меня выслушав, объяснил, что все дело в моей "излишней закомплексованности", и он как раз тот человек, который поможет мне от нее избавиться. Время отдыха шло, а во мне все сильнее и сильнее закипало раздражение, но я ничего не могла изменить. Теперь мне уже казалось, что лучше вообще быть одной, чем терпеть Романа. А я именно терпела его, и с большим трудом! Но он ходил за мной как хвост. И вот наконец настал долгожданный день моего отъезда. Последнюю ночь с ним я провела буквально стиснув зубы - я почти ненавидела этого человека, у меня было

ощущение, что он меня использует. А на следующий день, увидев встречающего меня мужа, я ощутила жуткое чувство вины, стыда и любви к родному человеку. Со дня моего приезда прошел месяц, а меня все не оставляет ощущение некой гадливости по отношению к Роману. Он постоянно звонит мне, требует "продолжения чудесных отношений". Я сама по глупости в начале нашего знакомства дала ему свой телефон. Теперь не знаю, как сказать ему "нет", как отвязаться от него и сделать так, чтобы его больше никогда не было в моей жизни!

История Ольги не совсем обычна. На самом деле она стала жертвой собственных страхов и манипуляции другого человека, к которому кинулась от неуверенности в себе. А потом за то, что он "помог" ей не быть одинокой, то есть на время избавил от страхов, она расплачивалась собой, по ее словам, "поддерживала правила игры". И даже чувствуя себя достаточно дискомфортно, не смогла прервать данную "игру", продолжая платить по счетам. Увы, подобное поведение свойственно многим зависимым женщинам, которые не уверены в себе, не могут за себя постоять. Это своеобразная ловушка в отношениях с мужчинами - "ты меня защити, а за это я..." (тут возможны варианты).

На самом деле, если вы чувствуете, что в отношениях с мужчиной происходит что-то

такое, что вызывает в вас агрессию, раздражение, и появляется чувство, что вас использовали, - это вполне может означать, что вы подвергаетесь неким манипуляциям с его стороны. В любом случае нужно хорошо подумать - а стоит ли поддерживать такие отношения даже ради чего-то?

А для того чтобы сказать мужчине "нет", нужно набраться мужества и сделать это твердо и спокойно - без эмоций, без объяснений, без оправданий. Причем слово "нет" должно звучать как приговор суда, который не подлежит обсуждению. "Нет" и "Я так решила" - двух фраз вполне достаточно, чтобы "отшить" кавалера. И сколько бы потом звонков ни раздавалось - от темы отклоняться не следует. Те же безапелляционные интонации, тот же набор фраз. Увидите - надолго не хватит даже самого настойчивого...

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.





# ДРУГ ДОМА



## ДОБАВЬТЕ СЕБЕ ЗДОРОВЬЯ

Кто же прав и что это такое - биологически активная добавка: "забава" для озабоченных собственным самочувствием людей или серьезное подспорье в борьбе с недугом?

С этим вопросом мы обратились к специалисту-нутрициологу **Игорю ТУЛЬСКОМУ**.

- **Игорь Викторович, давайте начнем, что называется, от печки и дадим определение: БАДы (биологически активные добавки) - это...**

- Это витаминно-минеральные комплексы на базе лекарственных трав или овощных культур. И их основная задача, в отличие от лекарств, - восполнить рацион питания и поддержать организм в норме.

Вы видите, все очень просто. Но сколько проблем стоит за этой простотой!

Знаете ли вы, к примеру, что недостаток в организме витамина может вызвать колебания содержания сахара в крови и способствовать развитию диабета? А недополучаясь пи-

Наши знания о биологически активных добавках разрозненны и весьма хаотичны. Один охотно рассказывает о том, как при помощи травяных капсул или шариков вылечил свою застарелую болячку, другой недовольтно вспоминает о вызванной ими аллергии, а третий прекращает обсуждение вопроса коротким и категоричным "Не верю!"

ществ, и применяемые технологии позволяют максимально сохранить их свойства.

Сегодня ученые уже согласились с тем, что человек может жить активной жизнью до 120-140 лет. Но это только при условии заботливого отношения к собственному здоровью. А оно, по данным Всемирной организации здравоохранения, на 70 процентов зависит от образа жизни и в первую очередь от качества питания! Так что БАДы - наше серьезное средство защиты.

- **Допустим, вы меня убедили, и я готова поближе познакомиться с БАДами. Надо непременно посоветоваться с врачом или можно пуститься в самостоятельное плавание?**

- Биологически активные добавки в аптеках отпускаются безрецептурно, и любой человек может применять их в широком ассортименте. Но надо определить свои проблемы, выработать определенную стратегию. Я бы сказал так: если вы достаточно образованны и ос-

Медицинские эксперты единодушны в том, что ультрафиолетовые лучи являются основной причиной возникновения рака кожи. "Журнал Американской ассоциации" опубликовал результаты тщательных исследований более чем трехсот тысяч раковых больных. Цифры оказались ошеломляющими. За последние 27 лет число случаев заболевания плоскоклеточным раком увеличилось на 260 процентов у мужчин и на 310 процентов у женщин. Главной причиной небывалого ранее роста ученые напрямую называют, цитирую по первоисточнику, "увеличение продолжительности добровольного пребывания на солнце".

Если раньше в Европе рак кожи, главным образом на лице и руках, поражал в первую очередь моряков и крестьян, которые в силу своей профессии чаще других оказывались на солнце, то теперь эта разновидность страшного кожного заболевания захватила практически все слои общества - с тех пор как солнечные ванны, пляжи, поездки для отдыха к южным морям стали общедоступными. Стоит ли удивляться тому, что число заболеваний раком кожи здесь удваивается каждые десять лет.

## ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА НА ЛАДОНИ

- Суперминиатюрная ультразвуковая машина вес всего 200 г
- Незаменима для молодой семьи, пенсионера, дачника, туриста
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Абсолютно бесшумно!
- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чисто!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электроролампочка и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
- Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.
- Без механической деформации белья, поэтому Ваши вещи всегда будут выглядеть как новые!
- Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам. При покупке от 3 штук стоимость чудо-машинки 1.690 руб. за 1 шт.

Заказать чудо-машину Вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 31-04-63 или написав заявку по адресу: 610000, Киров, а/я 11, отдел 64.

Лидер продаж!

## ТАЙНА БРОНЗОВОЙ СМЕРТИ



нять именно такую версию дальнейшего человеческого развития.

Однако климатические изменения могут произойти

которые придают коже эластичность. Миллионы женщин, страдающих от старения, приобретают живую молодость.



Медицинские eksper-  
единодушны в том, что  
ультрафиолетовые лучи  
являются основной при-  
чиной возникновения рака  
и. "Журнал Американ-  
ской ассоциации" опубли-  
ковал результаты тща-  
тельных исследований  
более чем трехсот тысяч  
онкологических больных. Цифры  
стали ошеломляю-  
щими. За последние 27  
лет число случаев забо-  
левания плоскоклеточ-  
ным раком увеличилось на  
100 процентов у мужчин и  
150 процентов у жен-  
щин. Главной причиной  
этого ранее роста  
является впрямую называ-  
емая по первоис-  
точнику "увеличение про-

## ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА - НА ЛАДОНИ

- Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
- Незаменима для молодой семьи, пенсионера, дачника, туриста!
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Абсолютно бесшумно!
- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чисто!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергию 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
- Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья.
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.
- Без механической деформации белья, поэтому Ваши вещи всегда будут выглядеть как новые!
- Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет.
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению,  
не оказывает неблагоприятных воздействий.  
Качество продукции соответствует мировым стандартам.

При покупке от 3 штук стоимость чудо-машинки 1.690 руб. за 1 шт.

Заказать чудо-машину Вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 31-04-63  
или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 64.

Цена с оплатой  
при получении на почте  
**1890 руб.**



*Лидер продаж!*

# ТАЙНА "БРОНЗОВОЙ СМЕРТИ"



Это витаминно-минеральные комплексы на базе лекарственных трав или овощных культур. И их основная задача, в отличие от лекарств, - восполнить рацион питания и обеспечить организм нутриентами.

Как видите, все очень просто. Но сколько проблем стоит за этой простотой!

Знаете ли вы, к примеру, что недостаток в организме хрома может вызвать колебания содержания сахара в крови и способствовать развитию диабета? А недополучая с питанием фолиевую кислоту (витамин B<sub>9</sub>), вы можете прийти не только к слабости и быстрой утомляемости, но и к катастрофической анемии.

Это, так сказать, конечный пункт несбалансированного, неполноценного питания, а промежуточных станций - тысячи: пониженная работоспособность, вялость, снижение умственной активности и ухудшение памяти, нарушение пищеварения и обмена веществ... Список можно продолжать.

**- Но из этого еще не следует вывод о необходимости применения БАДов. Многие утверждают: сегодня можно обеспечить полноценное питание и без добавок - прилавки ломятся от продуктов...**

Да, но каких продуктов? Необходимое для здоровой жизни количество витаминов, минералов и микроэлементов даже теоретически нельзя получить сегодня из пищевых продуктов. Овощные культуры выращиваются на площадях, которые эксплуатируются десятилетиями и истощены до предела. К тому же значительная часть территории России - экологически неблагоприятные земли.

Современные методы переработки и хранения пищевых продуктов резко (в 10-15 раз) уменьшают и без того скудное содержание питательных веществ.

Чтобы обеспечить потребности организма в микронутриентах, современному человеку надо в день съедать 15-20 видов свежих овощей и фруктов и 60-65 видов продуктов. Вы это можете делать?

А БАДы содержат высокую концентрацию полезных ве-

...шие серьезные средства защиты.

**- Допустим, вы меня убедили, и я готова поближе познакомиться с БАДами. Надо непременно посоветоваться с врачом или можно пуститься в самостоятельное плавание?**

Биологически активные добавки в аптеках отпускаются безрецептурно, и любой человек может применять их в широком ассортименте. Но надо определить свои проблемы, выработать определенную стратегию. Я бы сказал так: если вы достаточно образованны и осведомлены - можете решать эти вопросы самостоятельно. Если же не очень уверены в себе, лучше посоветоваться с врачом или консультантом, который поможет составить программу.

**- Бывают ли противопоказания к применению БАДов?**

В целом к добавкам не бывает, но может быть повышенная чувствительность к отдельным компонентам. Поэтому стоит внимательно прочитать аннотацию к добавке и надпись на упаковке.

Хочу обратить внимание и на такой момент. Действие любой биологически активной добавки (при регулярном приеме) может пройти через кратковременное обострение. Это нормально, не стоит пугаться и прекращать прием. Могут быть и реакции, похожие на аллергические, - так, бывает, начинается очистка организма. Но эти проявления довольно быстро проходят, так что проявите выдержку и "не бросайте ружье в кусты после первого выстрела".

**- Как долго следует принимать БАДы и можно ли одновременно принимать добавки разной направленности - допустим, для поддержки сердечно-сосудистой системы и для очистки почек?**

Длительность приема зависит от ваших проблем. Для профилактики достаточно два-три месяца, при хронических заболеваниях - курс длительный.

Что касается одновременного приема, никаких ограничений здесь не существует. "Посоветуйтесь" со своим самочувствием и здравым смыслом. И - повторю! - обязательно прочтите аннотацию.

Беседу вела  
Юлия СМЕРНОВА.

своей профессии чаще других оказывались на солнце, то теперь эта разновидность страшного кожного заболевания захватила практически все слои общества - с тех пор как солнечные ванны, пляжи, поездки для отдыха к южным морям стали общедоступными. Стоит ли удивляться тому, что число заболеваний раком кожи здесь удваивается каждые десять лет.

Не нужно быть сверхнаблюдательным, чтобы заметить: чем жарче климат, тем темнее кожа у проживающего там населения. Черные выходящие волосы, карие глаза, смуглая кожа - все в человеке неистово обороняется от палящих лучей солнца. В тех местностях, где воздействие его на людей уменьшается, появляется освежающее взгляд разнообразие: брюнеты и блондины, голубо- и зеленоглазые, нежно-розовощекие и словно выточенные из слоновой кости лица.

В чем тут причина?

По мнению специалистов, наш общий предок, родившийся в Африке, был черным. Затем в течение многих тысячелетий его генетическая программа подверглась ряду преобразований, либо спровоцированных ошибками природы, либо... ниспосланных свыше. Ученые допускают и такое. Они, эти преобразования, повлияли на развитие последующих поколений - пигментация ослабевала, цвет кожи становился светлее.

Утратив способность нормально существовать под безжалостным тропическим солнцем, "посветлевшие" люди стали перебираться на жительство в северные края. Мы, европейцы, их потомки.

"В очень далекой перспективе эта тенденция получит дальнейшее развитие, - считает парижский дерматолог Пьер Сесарини и объясняет причину: - ибо генетическое начало со временем ослабевает, а не укрепляется. Оно как бы растворяется".

Иными словами, через несколько миллионов лет человечество окажется еще менее приспособленным к сопротивлению пагубному воздействию прямых солнечных лучей. Люди станут преимущественно светловолосыми и светложеными, если при-

нять именно такую версию дальнейшего человеческого развития.

Однако климатические изменения могут произойти уже в нынешнем веке в результате всякого рода экологических катаклизмов. На проходившей в австралийской столице конференции Национального совета по здравоохранению и исследованиям в области медицины были высказаны прогнозы, рисующие весьма тревожную картину будущего положения в мире. Так, в одном из докладов высказано предположение, что потепление в результате "парникового эффекта" приведет к увеличению смертности от перегрева.

Учащаются случаи глазных заболеваний - катаракты и хронических конъюнктивитов, так как постоянная бомбардировка хрусталика глаза ультрафиолетом делает его коричневым подобно куску целлофана, выставленному в окне. Это, в свою очередь, может привести к частичной слепоте.

Мы появляемся на свет с персональным, как папиллярные узоры на пальцах, запасом защитных пигментных клеток, который быстро или медленно истощается в течение всей жизни. С легкой руки Бальзака я назвал бы это явление "эффектом шагреновой кожи". Ее размер уменьшается столь же стремительно, сколь велико наше желание любой ценой приобрести бронзовый загар.

Следует запомнить, что в течение десяти лет жизни теряется до 10 процентов остающегося запаса. Но это лишь при разумном наслаждении солнцем. Если же им злоупотреблять, то темпы распада возрастают, причем в геометрической прогрессии. Вместо марафона начинается спринтерский бег к пропасти...

Еще недавно считалось, что наша кожа с возрастом неизбежно покрывается морщинами и становится дряблой.

Сегодня точно установлено, что основной причиной ее старения являются ультрафиолетовые лучи. Они уничтожают ткани,

которые придают коже эластичность. Миллионы женщин, стремившихся приобрести "омолаживающий" загар, неожиданно для себя обнаружили, что годы пребывания на солнце оставили в наследство желтую дряблую кожу. Хотя нет ничего прощальнее, как убедиться в несостоятельности мифа о пользе "бронзового загара". Достаточно лишь приспустить трусики и взглянуть на гладкую упругую кожу, которая сохранила свою белизну и свежий вид лишь потому, что никогда не подвергалась солнечному облучению.

Вечно молодая Джейн Фонда с ранней юности предохраняла тело от солнца, так как уверена, что от него наступает преждевременное старение и повышенная опасность заболеть раком. "Я просто не хочу умирать зря", - говорит она по этому поводу.

Белоснежное тело Мирей Матье также давно не знает солнца. Даже находясь на курортах Франции, она ходит с накинутым покрывалом.

Многие западные законодатели моды призывают: "Вернемся в XIX век! Изюминка сезона - нежная бледность кожи". "Или, на худой конец, применяйте тональный крем, имитирующий загар", - добавляют американские косметологи.

Если те из моих читателей, кто любит "прожариваться" на солнце, еще не приняли решение отказаться от своего опасного увлечения, то я положу на противоположную чашу весов последний, быть может, самый весомый, аргумент. Сердцедеду США Биллу Клинтону пришлось перенести необычную операцию. С помощью жидкого азота ему было удалено на лице три участка кожи, пострадавших от избыточного ультрафиолетового облучения. К счастью, у пациента рак кожи не обнаружили.

"Бронзовая смерть" скосила кого-то другого.

Олег ЛЮБИН.





## Конкурс "Похудеть!"

## КОМФОРТНЫЕ КИЛОГРАММЫ

Здравствуй, уважаемая редакция "Друга дома"!

Считаю себя постоянной вашей читательницей (покупаю газету то ли с 1996, то ли с 1997 года), но раньше никогда не писала вам. А вот сейчас решила поведать о своей "судьбе-злодейке".

Моя "худеющая" жизнь началась с 1993 года - я поступила в институт, стала жить в общежитии. С рождения росла в деревне, поэтому ни о какой калорийности речи быть не могло. Считалось, что это за суп, коли полкастрили мясо не занимало. Ко всему же моя мамочка замечательно пекла, готовила. И что мы имеем? В 10-м классе "девочка-одуванчик" весила всего-то 70 кг(!). Так вот буквально за 2-3 месяца институтской жизни я похудела на 10 кг. Но не обольщайтесь, что все так просто: в то время я голодала каждую среду, обли-

валась холодной водой по утрам, ходила на шейпинг, не ела после 6 часов вечера.

Затем я долгое время весила 63 кг. Вышла замуж, забеременела и понеслось - хочу этого, хочу есть сейчас (время 10-11 вечера). Дочку родила, а вес остался. Но тут мне подруга сказала, что я похудею, как только начнутся первые месячные. Я так обрадовалась, что ела почти все и почти всегда в течение года. И что? Да ничего хорошего: весила 75,5 кг, не влезала ни во что. Всегда хотела купить весы, но где-то прочитала, что вес можно контролировать по одежде. Люди, не верьте! Штаны перестали застегиваться, только когда поправилась на 10 кг.

Я работаю учителем, и у большей части коллектива похожие проблемы. Так вот однажды мы не видели свою коллегу 2-3 недели, когда она вошла - все ахнули, она похудела на 8 кг. Это и сподвигнуло в очередной раз сесть на диеты. Вот несколько из них, опробованных мной в разное время и с разным результатом.

**Диета первая, самая легкая**

Вечером промойте 2 столовые ложки гречки, залейте стаканом кефира, оставьте на ночь. Утром съешьте эту "кашу" и 2

часа ничего не кушайте. Весь день можете есть все, что душе угодно до 18 часов. Все! Так как я сидела в декретном отпуске, мне эта диета очень понравилась, я приступила к похудению. Итог: дома чистота, порядок, все дела переделаны (нужно же чем-то себя занять 2 часа по утрам), а килограммы - те же самые. То есть мне эта диета никак не помогла.

**Диета вторая. Вычитала ее в каком-то журнале**

Программа рассчитана на 2 недели. В первый день утром разбавьте сок одного лимона на две трети минеральной водой и выпейте натощак. Прополощите рот водой с пищевой содой (треть чайной ложки на полстакана). Это чтобы зубная эмаль не портилась. Потом ежедневно по лимону прибавляйте - конечно, с сохранением пропорции - и так до шести. Затем - разгрузочный день. В трехлитровую банку с кипяченой водой выжмите сок 3 лимонов и добавьте 3 столовые ложки меда. Пейте только этот напиток. С 8-го дня количество лимонов уменьшайте до одного. И снова разгрузка. А есть - как обычно, не ограничивая себя ни в чем. Единственное - ни крошки после 7 часов вечера. Программу

повторите не раньше, чем через месяц. Людям с аллергией на цитрусовые, с гастритом и язвой применять методику не стоит.

Автор утверждает, что за полгода скинула 12 кг: применяла методику трижды, посвежело лицо, исчезли потливость, одышка.

Естественно, прочитав все это, я ринулась в бой, но совсем не учла, что кормлю дочь грудью. Итог: 5 дней лимонной диеты - похудела (на сколько, не знаю, так как не было весов), причем так, что брючки перестали расстегиваться при каждом наклоне, но у дочки началась аллергия и со вздохом пришлось прекратить свое чудодейственное превращение в худышку. Но раз я не сижу на диете, значит, ура, можно все. В общем, замок опять начал расстегиваться. Ну все, хватит, решила я, когда стрелка весов перешла 76-килограммовый рубеж, купила себе весы и... села на новую диету.

**Диета третья, героическая (тоже вычитала в журнале)**

Проснувшись, надо выпить стакан талой воды, затем до 14 часов дня можно есть все, что душе угодно. Но после 14 часов и до следующего утра есть

нельзя, можно только пить. Много пить. Лучше талую воду, чай, на ней заваренный, без сахара. Нельзя пить молоко. Чувство голода можно утолить огурцами, яблоками.

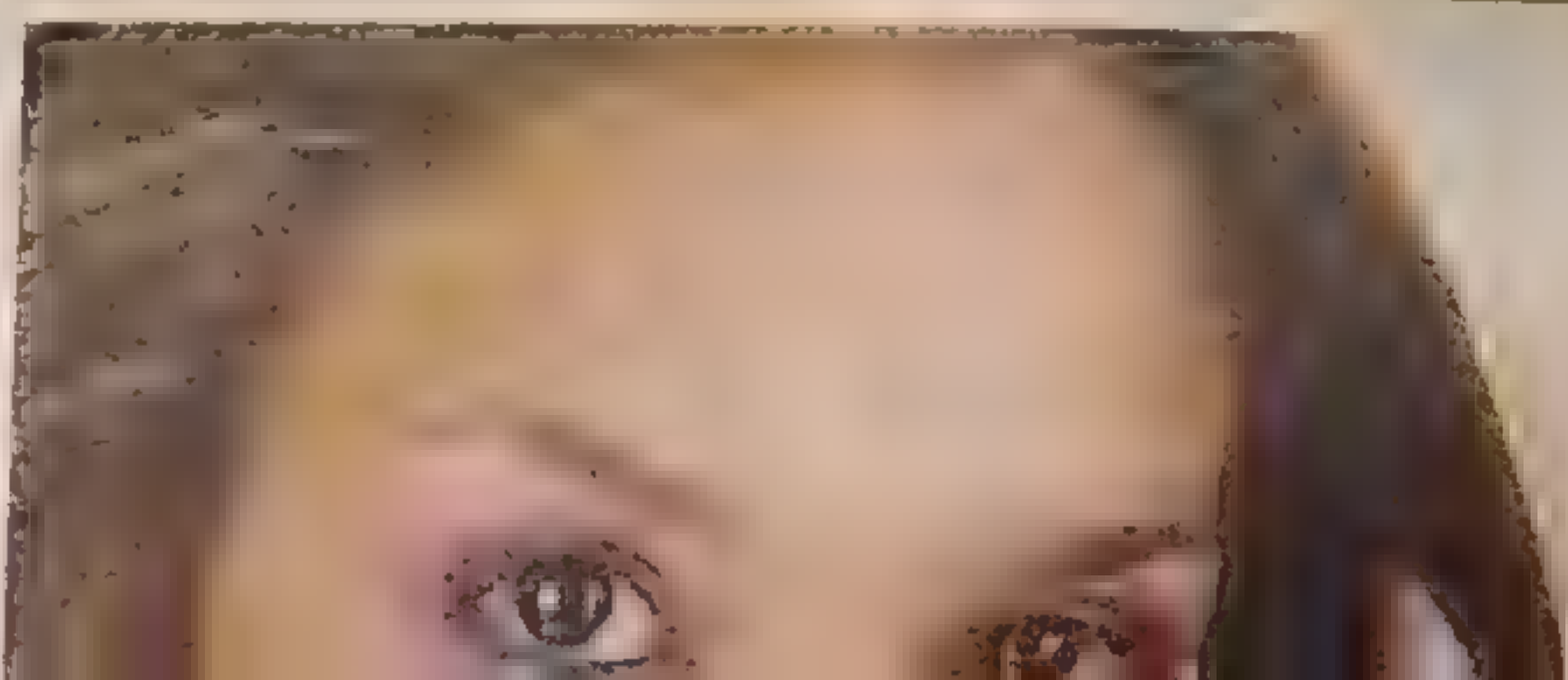
Первую неделю будет очень тяжело, а потом организм привыкает. За 3 летних месяцев можно сбросить от 10 до 15 кг, не нанеся вреда своему здоровью. Садиться на такую диету лучше летом.

А вообще я считаю: если человеку комфортно в таком весе - это его вес. Мне вот комфортно при 60 кг, я и стремлюсь этого добиться. А тем людям, которые хотят и не могут похудеть, я всегда говорю, что полненькие молодые выглядят и не имеют проблем с волосами, ногтями, и вообще есть такая поговорка со смыслом: "Лучше качаться на волнах, чем биться о камни". На этой ноте заканчиваю свое послание и желаю всем просто любить себя.

Правда, к сожалению, должна признать - я опять вешу 72 кг и меня все чаще посещает мысль: "А может, 70 кг - тоже мой вес?"

**И.В. ГЛУМОВА.**

**г. Прокопьевск Кемеровской области.**

ИДЕАЛЬНАЯ  
ФОРМА ЖИЗНИ

Молодость, беззаботность, веселье... У многих эти понятия ассоциируются с розовым цветом, самым модным, кстати, в этом сезоне! Сегодня мы предлагаем вариант макияжа в розовых тонах. Он смотрится особенно изысканно на еще не загорелой коже, освежает лицо. Этот визаж в сочетании с легкой экстравагантной одеждой



# ИДЕАЛЬНАЯ ФОРМА ЖИЗНИ

**Мелкие дефекты кожи могут быть связаны с неправильным питанием и малоподвижным образом жизни. Да-да, лицо нуждается не только в очистке, увлажнении и защите, но и в здоровом образе жизни его хозяйки. Порой мы забываем, что красивого цвета лица можно добиться не только нанесением пудры и румян, но и регулярными прогулками и отказом от курения.**

Комплекс простых и эффективных упражнений и вкусная, богатая витаминами еда - ваши лучшие союзники в борьбе с прыщиками, покраснением и другими недостатками кожи. Помните: спорт и регулярное употребление здоровой пищи не только делают вас красивыми (и что немаловажно - стройными), но и приносят море удовольствия!

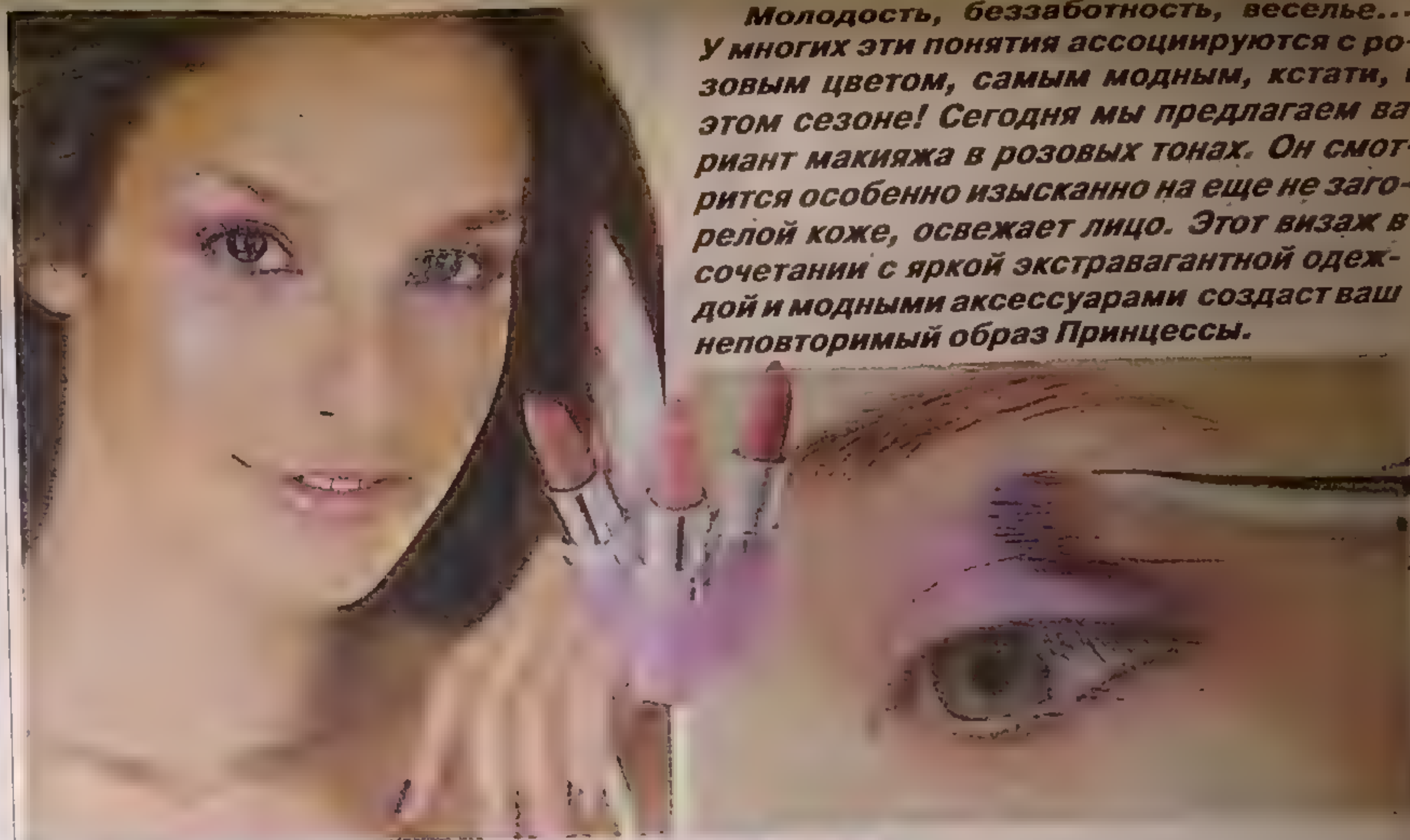
Начнем с зарядки, которую необходимо делать ежедневно (утром или вечером - решать вам). Она займет у вас всего четыре минуты. Понадобятся коврик, скакалка и обруч. Для начала поворачивайте голову, разомните плечевой пояс (обычные взмахи и вращения руками). Затем следуют вращения туловищем (никаких опасных для позвоночника скручиваний!). Взмахи ногами также полезны. Сделайте 15-25 приседаний. В положении лежа качайте пресс, сначала верхний (руки за головой, поднимайте верхнюю часть туловища), потом нижний (упражнения "велосипед" и "ножницы"). Попрыгайте со скакалкой (60-100 раз). Покрутите обруч, это полезно для талии. Не правда ли, быстрый и приятный способ приобрести рельефную мускулатуру и плоский живот? Единственное условие - не пропускать ежедневные четвертьминутные занятия.

Вы недовольны своей фигурой? Диета - самый действенный способ избавиться от лишних килограммов. Но худеть нужно грамотно. Ученые выяснили, что постоянное чувство голода приводит к стрессам, а отсутствие необ-

ходимых веществ в организме приближает старость и, конечно, отражается на состоянии кожи и волос. Поэтому есть нужно обязательно, другое дело как. Прежде всего измените стиль питания. Приучите себя кушать часто, но понемногу. Например, на завтрак съешьте йогурт и тост из зернового хлеба. Через несколько часов побалуйте себя любимым фруктом или стаканом сока. В обед приготовьте острый томатный суп с зеленью и макароны из твердых сортов пшеницы с сыром. Полдник - время фруктового салата и домашнего сыра. На ужин съешьте свежий салат и фрукт. Меню вы можете составить сами. Главное, чтобы пища была полезной, вкусной и разнообразной. Если не можете отказаться от любимого торта или шоколадки - не беда! Смело лакомьтесь вкусностями, но... ровно половиной привычной порции.

Еще один совет: каждую свободную минутку - в транспорте, на работе и дома - старайтесь расслабиться. Не накапливайте усталость - это вредит вашей красоте и молодости. Лучший способ отвлечься от будничности и рутины - помечтать о самом заветном и приятном! И вот уже ваше лицо озаряет улыбка, а в глазах появляются зазорные огоньки. Будьте собой, улыбайтесь миру, ухаживайте за своим телом с удовольствием, и зеркало услужливо покажет вам самую прекрасную женщину на земле - вас!

Мария ДЕБАБОВА.



**Молодость, беззаботность, веселье... У многих эти понятия ассоциируются с розовым цветом, самым модным, кстати, в этом сезоне! Сегодня мы предлагаем вариант макияжа в розовых тонах. Он смотрится особенно изысканно на еще не загорелой коже, освежает лицо. Этот визаж в сочетании с яркой экстравагантной одеждой и модными аксессуарами создаст ваш неповторимый образ Принцессы.**

## РОЗОВЫЕ СНЫ

Для начала позаботимся о красоте кожи. Очищение - одна из важнейших задач при уходе за внешностью. Замените мыло молочком или тоником для лица. Полезны протирания льдом области нижних век. Приготовьте лед заранее. Заморозьте отвар ромашки, натуральный сок или зеленый чай. Если кожа шелушится, помогут скрабы с фруктовыми экстрактами. Не забудьте об увлажнении. Питательные кремы (или специальные маски) и массаж лица предотвратят появление первых морщин.

Наносим основу. Тон должен быть максимально приближен к естественному цвету кожи. Небольшие недостатки замаскируйте специальными карандашами или тональным кремом (светлее общего тона визажа). Шелковистая компактная пудра придаст коже бархатистость. Она отлично впитывает избыток влаги и жира. Румяна выбирайте прозрачно-розового цвета, со светоотражающими частицами. Они великолепно моделируют овал лица, подчеркивая изящество линий.

На круглое лицо румяна нанесите ближе к височным впадинам, на вытянутое - высоко на скулы.

Переходим к макияжу глаз. Выбор теней за вами - от нежно-голубых до интенсивно-розовых. Можно использовать также перламутр или блеск. Ресницы удлините черной тушью с эффектом объема. Не забудьте о подводке. Взгляд станет глубже и загадочнее. На губы нанесите розовый или малиновый блеск с мерцающими частицами. Для более насыщенного цвета можно использовать увлажняющую помаду, содержащую витамины А и Е, сиренево-розовой гаммы. Выбирайте блеск для губ или помаду с приятным фруктовым запахом, сейчас это в моде.

Маникюр добавит вашему образу элегантность. Чтобы ногти не слоились, старайтесь стричь их сразу после ванны или душа. Можно предварительно смазать их кремом. Сделайте полукруглую форму ногтей. Накрасьте лаком с питательными маслами, защищающими ногтевую пластину. Цвет

товая гамма - от ярко-сиреневого до нежно-розового. Можно нанести оригинальный цветочный рисунок или стразы. Например, алое сердечко со стразом посередине на розовом фоне.

Завершающий штрих - выбор духов или туалетной воды. Выбирайте аромат, соответствующий вашему образу и розовому настроению. Запах может быть цветочным, фруктовым, сладким (например, парфюм с запахом шоколада и кокоса, клубничной жевательной резинки); легким девичьим или насыщенным женским.

Забавным аксессуаром станут розовые очки. Покажите всем ваше отношение к миру!

Мария ДЕБАБОВА.





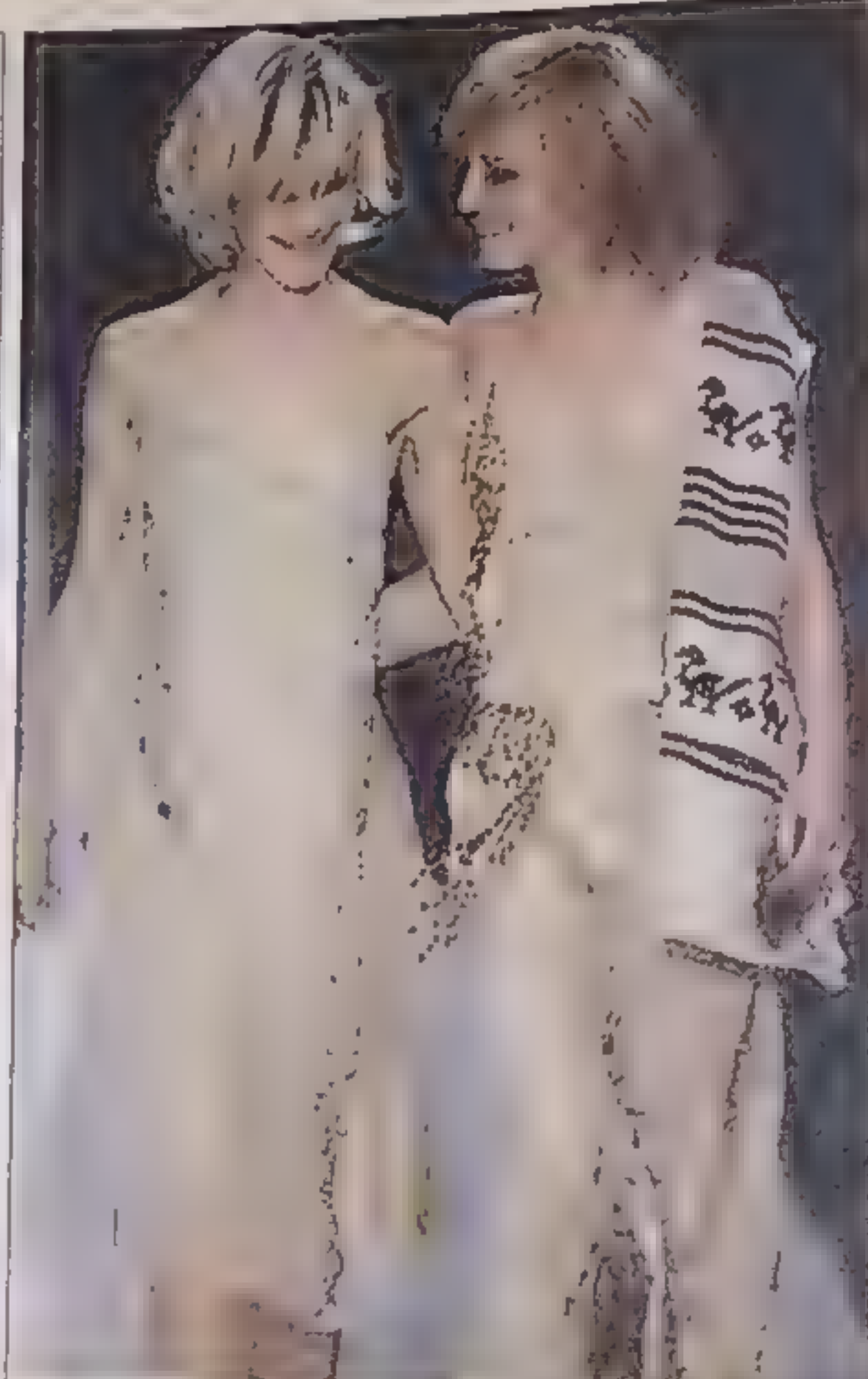
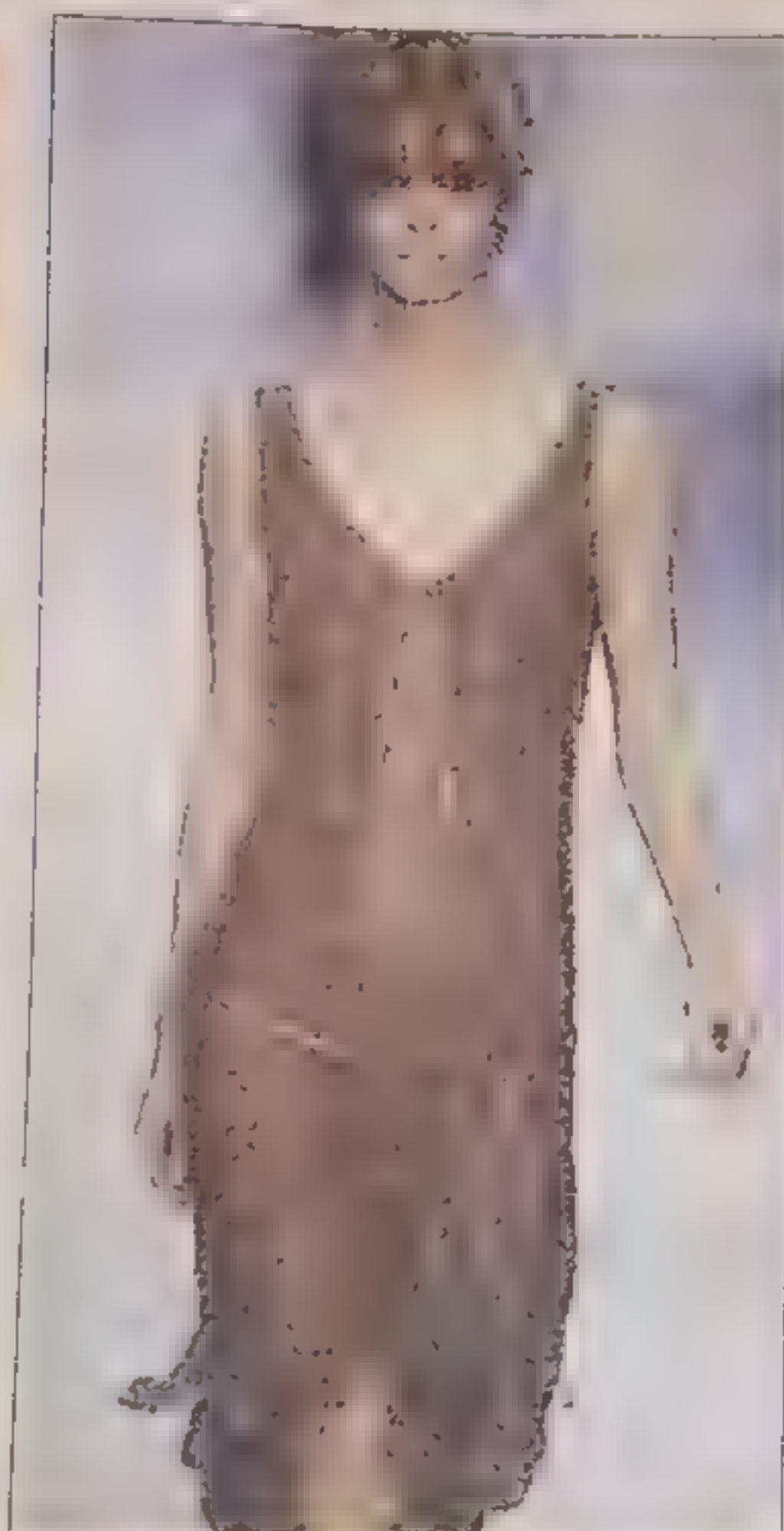


Сегодня в моде наступил период "соглашения", комбинирования моделей из прошлого с материалами, пропорциями и технологиями из будущего с целью создать нечто совершенно новое и гармоничное.

Нынешний летний сезон имеет несколько разнящихся друг от друга направлений, но, как всегда, есть ряд стилевых признаков, которые характерны для модной одежды в целом.

Первое, на чем фиксируется внимание, - это повальное увлечение модой 60-х и 80-х годов. Хотя многие модельеры еще не отказались от своего путешествия по 70-м. Заметны изменения в сторону большей романтичности одежды. Это направление получило название неоромантизма. Новые летние наряды струятся, развеваются, легко драпируются, резкие прямые линии смягчены легкими округленными линиями кроя, соответствующими очертаниям фигуры.

Лидирует изящный Х-образный силуэт и короткий силуэт. Линия плеч естественной ширины, мягких очертаний даже в случае их под-



## ГОСТИ ИЗ БУДУЩЕГО

**Многие специалисты считают, что летние коллекции никогда не определяют тенденций моды. Их цель прежде всего - создать настроение. Действительно, лето - это долгожданный отпуск, поездки к морю, на дачу. После окончания зимнего сезона, в котором женщине приходится быть элегантно, но все же "строго-деловой", ей хочется освободиться от подобной одежды и изменить свой образ на другой - женственный, кокетливый и соблазнительный.**

дождевики из легких материалов с тонким пленочным блестящим покрытием. Для них могут быть использованы вошедшие материалы и двулицевые ткани, мягкие внутри и гладкие снаружи.

В классических ансамблях мини-юбки большей частью замещаются мини-шортами, простого покрова без декора.

ширяющимися к низу и длиной до середины бедер. Материалами служат эластичные, чаще всего гладкокрашенные ткани, двух и более контрастных цветов, напоминающие весьма распространенные в свое время кримплени.

Нарядные летние платья по некоторым линиям и пропорци-

ные юбки в складочку по типу шотландских.

Африка - давний источник вдохновения для модельеров. И сегодня - платья простого, свободного кроя из летних, подвижных тканей, однотонных или с крупным рисунком.

А платья с длинными широ-

Спортивную окраску приобретает и оформление модных блузок. Свободные, широкие, они собираются по низу на кулиски или резинки, которые придают им схожесть с легкими куртками - ветровками и анораками.

В модных ансамблях новым организующим элементом становится майка. Она носится одна или в качестве дополнительного, чаще всего прозрачного, слоя поверх различных вещей: джемперов, блузок, топов и бюстов. Простые, даже примитивно оформленные, майки декорируются рюшами, оборками, кружевными фестонами. Легкие прозрачные обшиваются плотной резинкой или широкой бейкой.

Брюки - по-прежнему неотъемлемая часть гардероба. В спортивном стиле они носятся на бедрах, чаще всего с очень коротким верхом. Внизу могут стягиваться резинками, напоминая восточные шаровары. Длина - различна. Они могут быть очень длинными, заканчиваться под коленом или доходить до середины икр.

С подобными брюками существуют брюки "а ля Марлен-Дитрих" и приобретающие все большую популярность брюки "сигарета".





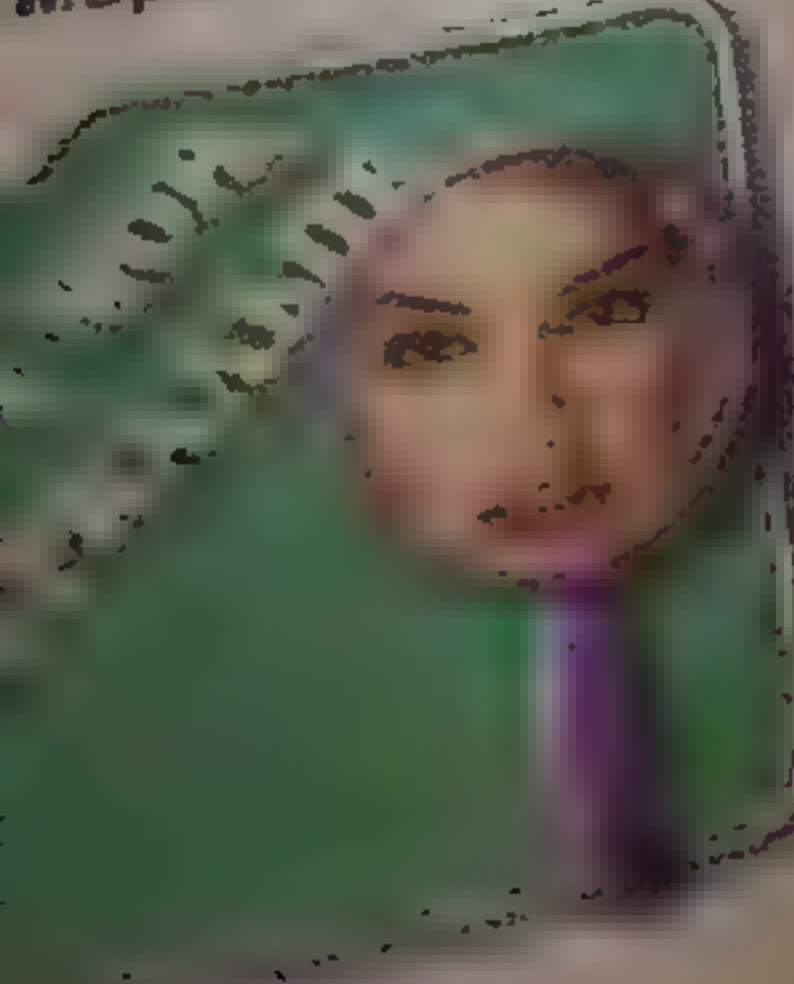
МДСА.  
Здесь  
области.

селье...  
тс с ро-  
стати, в  
агаем ва-  
Он смот-  
е не заго-  
от визаж в  
ной одеж-  
здаст ваш  
и.

от ярко-сирене-  
ро-розового. Мож-  
оригинальный цве-  
нок или стразы.  
ое сердечко со  
ередине на розо-

ощий штрих - вы-  
и туалетной воды.  
аромат, соответ-  
вашему образу и  
настроению. Запах  
цветочным, фрук-  
адким (например,  
запахом шоколада и  
убничной жеватель-  
ки), легким девичь-  
сладким женским.  
ым аксессуаром ста-  
е очки. Покажите  
отношение к миру!

Мария ДЕБАБОВА.



ся внимание, - это повальное  
уличение модой 60-х и 80-х  
годов. Хотя многие модельеры  
еще не отказались от своего  
путешествия по 70-м. Заметны  
изменения в сторону большей  
романтичности одежды. Это на-  
правление получило название  
неоромантизма. Новые летние  
наряды струятся, развеваются,  
легко драпируются, резкие пря-  
мые линии смягчены легкими  
закругленными линиями кроя,  
соответствующими очертани-  
ям фигуры.

Лидирует изящный Х-образ-  
ный силуэт и короткий силуэт  
трапеция. Линия плеч есте-  
ственной ширины, мягких очер-  
таний, даже в случае их под-  
черкнутого акцентирования.  
Объемы одежды небольшие,  
при движении они зрительно  
увеличиваются, часто собира-  
ются драпировкой.

Классическое направление  
сезона базируется на линиях  
моды 60-х и частично 50-х го-  
дов. Длинные жакеты костю-  
мов иногда полностью закры-  
вают юбку или оставляют лишь  
узкую ее полоску - как дань  
моде 60-х. Платья так коротки,  
что кажется: еще немного - и  
обнажится белье. Изящны и  
миниатюрны плащи, туго стя-  
нутые на талии широким по-  
ясом. Особенно модны плащи-

**Многие специалисты считают, что летние коллекции никогда не определяли тенденций моды. Их цель прежде всего - создать настроение. Действительно, лето - это долгожданный отпуск, поездки к морю, на дачу. После окончания зимней ССЗСНА, в котором женщине приходится быть элегантной, но все же "строг-деловой", ей хочется освободиться от подобной одежды и изменить свой образ на другой - женственный, кокетливый и соблазнительный.**

дождевики из легких материа-  
лов с тонким пленочным блестя-  
щим покрытием. Для них мо-  
гут быть использованы воше-  
ные материалы и двулицевые  
ткани, мягкие внутри и гладкие  
снаружи.

В классических ансамблях  
мини-юбки большей частью за-  
мещаются мини-шортами, про-  
стого покроя, без пояса, с зани-  
женной линией талии, из элас-  
тичных материалов. Или другой  
вариант - шорты мягкой формы,  
присборенные у пояса, полу-  
чившие когда-то название "ду-  
тики". В этих моделях талия так-  
же занижена и открывает жи-  
вот.

Большое место в этом сезо-  
не занимают платья различных  
стилевых направлений. Малень-  
кие платья с игрой цветовых  
блоков и широких окантовок  
напоминают платья 60-х годов,  
созданные знаменитыми моде-  
льерами того десятилетия:  
П. Кардена, А. Курежи. Их шьют  
с облеганием по фигуре, рас-

ширяющимися к низу и длиной  
до середины бедер. Материа-  
лами служат эластичные, чаще  
всего гладкокрашенные ткани,  
двух и более контрастных цве-  
тов, напоминающие весьма рас-  
пространенные в свое время  
кримплены.

Нарядные летние платья по  
некоторым линиям и пропорци-  
ям напоминают модели 80-х  
годов, но они моделируются  
более приближенными по фи-  
гуре и потому выглядят более  
естественно. Платья строятся по  
принципу асимметрии, косого  
кроя, игры клиньев, вставок и  
разнообразных прорезей. В них  
используются эластичные мус-  
лины, трикотажные атласы, ши-  
фоны, гладкие фактуры кото-  
рых оживляются плиссировка-  
ми, защипами, драпировками и  
оборками.

Остаются в моде маленькие  
платья в стиле "ампир" - воспо-  
минание о моде 70-х: отрезные  
под грудью и с глубоким де-  
кольте и максимально минималь-

ные юбки в складочку по типу  
шотландских.

Африка - давний источник  
вдохновения для модельеров.  
И сегодня - платья простого,  
свободного кроя из летних, под-  
вижных тканей, однотонных или  
с крупным рисунком.

А платья с длинными широ-  
кими юбками с неровным подо-  
лом, с асимметричными оборо-  
ками заимствованы из арсенала  
цыганского костюма. Конструк-  
ции таких моделей усложнены  
различными вставками, косыми  
клиньями, многочисленными  
швами. Такие платья выглядят  
особенно стильно из "сухих"  
шелковых тканей.

Спортивная одежда модели-  
руется под влиянием моды 80-х  
годов, когда она приобрела ста-  
тус повседневной. Предлагает-  
ся большое количество курток  
взамен традиционных жакетов.  
Дополнением к ним служат не  
только брюки, но и юбки, и  
даже женственные платья из  
тонких тканей.

оумствую...  
лен Дирих" и приобретаю...  
все большую популярность  
брюки "сигарета".



Не теряет своей актуальнос-  
ти и направление, получившее  
название "рабочая" одежда -  
четких, прямых линий с глубо-  
кими разрезами, вырезами, об-  
нажающими тело. Она комфор-  
тна, функциональна и приобрела  
статус городского повсед-  
невного гардероба. Топы на  
бретелях, имеющие верхнюю  
часть полукомбинезона, юбки  
наподобие фартуков, свобод-  
ные брюки с множеством кар-  
манов шьются из жестких плот-  
ных материалов, матовых или  
блестящих, в традиционной гам-  
ме черных, синих, серых цветов  
с выражением ярких тонов.

Особое место в нынешней  
моде занимает тема романти-  
ческого трэша (trash). Одежда  
этого стиля выглядит так, будто  
сшита и собрана неумелой или  
начинающей портнихой в до-  
машних условиях. Здесь при-  
сутствует эффект вторичной  
переработки. Детали соединя-  
ются приблизительно, схваты-  
ваются в отдельных местах швом  
через край. Края деталей об-  
резаются без обработки, об-  
трепываются, потом заутюжи-  
ваются и застрачиваются, как  
придется. В этом направлении  
заложена женская философия:  
нарочитое пренебрежение ча-  
сти современных людей к ве-  
щам, к своему внешнему обли-  
ку и обществу.

Татьяна САХАРОВА,  
ИСКУССТВОВЕД.







## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

*Я хочу поделиться несколькими рецептами из своей копилки для лакомок, которыми постоянно пользуются в нашей семье по выходным и праздничным дням.*

### КОПИЛКА ДЛЯ ЛАКОМОК

#### ТОРТ "РЫЖИК"

Взбейте 2 яйца со стаканом сахара. Растопите половину пачки сливочного маргарина, добавьте 2 столовые ложки меда. Все хорошо перемешайте, поставьте на огонь, доведите до кипения, все время помешивая, чтобы не пригорело. Всыпьте 2 чайные ложки соды, хорошо размешайте и снова доведите до кипения. Снимите с огня, помешивая, постепенно всыпьте по одному 3 полных стакана муки, все перемешайте и оставьте на час, укутав. Выложите на доску с мукой и хорошенько вымесите. Разделите на 8 частей. Раскатайте каждую часть и выпекайте в духовке на горячей смазанной маслом сковородке 2-3 минуты, пока коржи не станут коричневыми. Смажьте охлажденные коржи кремом.

Для крема банку сгущенки взбейте с 200-300 г масла. Но лучше приготовить заварной крем. Яйцо взбейте со стаканом сахара, добавьте 2 столовые ложки муки и столовую

меда, 2 яйца перемешайте и доведите до кипения, добавьте 2 стакана муки и чайную ложку соды. Перемешайте. Разделите тесто на 8 частей. Пока тесто не остыло, раскатайте на кальке очень тонкие коржи. Выпекайте прямо на кальке.

Для крема банку сваренной в течение двух часов сгущенки смешайте с 200 г сливочного масла. Взбейте до однородной массы. Готовым кремом промажьте горячие коржи.

#### ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Для его приготовления понадобится пачка размягченного маргарина, 2 яйца, стакан сахара, 1,5 стакана муки, четверть чайной ложки гашеной соды, чуть-чуть соли, 6 горстей "Геркулеса". Все перемешайте и поставьте в холодильник на 30 минут. Затем тесто скатайте в шарики, приплюсните в лепешечки и разложите на смазанном противне. Раскладывать надо, учитывая, что при выпечке тесто расплзается. Выпе-

## ПУСТЬ ВСЕГДА БУДЕТ ТЕСТО!

#### ТЕСТО ДЛЯ ПИРОЖКОВ

Вам потребуется стакан молока, яйцо, 70 г дрожжей, 2 столовые ложки сахара, 3 стакана муки, 200 г маргарина.

В теплом молоке разведите дрожжи, добавьте сахар, маргарин и муку. Замесите тесто, постепенно добавляя туда оставшееся молоко, взбитое с яйцом. Месить надо руками, чтобы в тесто вошел воздух. Выложите тесто на доску, если надо, добавьте еще муки и скатайте в шар. Положите в целлофановый мешок и закройте, но так, чтобы осталось место для подхода теста. Поставьте его в холодильник на 4 часа. Такое тесто можно хранить 3-4 дня.

Начинка подойдет любая: грибная, мясная, из капусты и сладкая. Из этого теста получается очень вкусная пицца.

Раскатайте тесто достаточно тонко. Уложите его в форму для пиццы. Смажьте тесто кетчупом или томатным соусом. Выложите обжаренный лук с грибами и морковью. Сверху нарежьте сосиски или колбасу, слегка смажьте майонезом, натрите на терке сыр. Поставьте в духовку на 20-25 минут. И не забудьте смазать жиром форму.

#### ДРОЖЖЕВОЕ СЛОЕНОЕ ТЕСТО

Возьмите 600 г муки, 1,5 стакана молока, 125 г сливочного масла, 30 г дрожжей, 2 желтка, 1,5 чайной ложки соли. Для сладкой выпечки добавьте столовую ложку сахара и чайную ложку корицы.

Из муки, молока, дрожжей, желтков, соли и 30 г масла замесите тесто. Подошедшее тесто перемесите и раскатайте в пласт толщиной 1 см. Смажьте тонким слоем масла и сложите вчетверо. Положите на 10 минут в морозилку. Вновь раскатайте и снова смажьте маслом, сложите вчетверо и - на 10 минут на холод. Повторите 3 раза. Дайте тесту подняться в холодном месте, разделайте его под пироги с любой начинкой или пирожки и булочки.

#### СМЕТАННОЕ ТЕСТО

Вам понадобится 400 г муки, 200 г сметаны, 100 г масла, 2 яйца, пол чайной ложки соли.

Замесите тесто из всех компонентов, дайте постоять 10 минут, накрыв полотенцем. Раскатайте в пласт толщиной 0,5-1 см и разделывайте под пироги.

Из этого теста получается

очень вкусный пирог с грибами и куриной.

2-3 окорочка отварите, остудите, отделите мясо от костей, нарежьте кубиками или соломкой. 400 г любых грибов отварите в подсоленной воде, дайте воде стечь. Нарежьте грибы соломкой или кубиками. Обжарьте на сливочном масле с добавлением порубленной луковицы. Смешайте мясо с грибами. Выложите остывшую начинку на пласт теста, накройте вторым пластом, более тонким, защипите края и дайте слегка подойти. Выпекайте в духовке при температуре 220 градусов 30-40 минут.

#### СКОРОЕ ТЕСТО ДЛЯ ПИРОЖКОВ

Вам потребуется 250 г творога, 2 яйца, стакан муки, соль, сода.

Все смешайте, замесите тесто и дайте полежать час. Из этого теста получается 16 пирожков с любой начинкой. Жарьте на растительном масле под плотно прикрытой крышкой.

**Валентина ЯКОВЛЕВА.**  
г. Волгоград.

#### МЯСО ПО-АДЫГЕЙСКИ

На большой сковороде обжарьте много лука, посыпьте

## МЯСО ДЛЯ ГУРМАНА



смазанной маслом сковороде 2-3 минуты, пока коржи не станут коричневыми. Смажьте охлажденные коржи кремом.

Для крема банку сгущенки взбейте с 200-300 г масла. Но лучше приготовить заварной крем. Яйцо взбейте со стаканом сахара, добавьте 2 столовые ложки муки и столовую ложку крахмала, перемешайте, разведите стаканом молока, а второй стакан молока вскипятите, влейте в него подготовленную массу и варите крем, как кисель, в алюминиевой кастрюльке, часто помешивая, чтобы не пригорело. Добавьте 300 г масла и взбейте, положив чуть-чуть ванилина. Смажьте коржи кремом и поставьте на пару часов в холодильник.

### ПИРОГ "ЯБЛОЧНЫЙ"

Возьмите пачку маргарина, 3 яйца, 2,5 стакана муки, 1,5 стакана сахара, 4 кислых яблока, соль, соду.

3 желтка разотрите со стаканом сахара и маргарином. Добавьте муку, немного соды, погашенной уксусом. Все перемешайте. Готовое тесто уложите на противень или в продолговатую форму и сделайте бортик. Сверху на тесто натрите на крупной терке очищенные яблоки. Белки взбейте с половиной стакана сахара и залейте ими пирог. Выпекайте в умеренно разогретой духовке 35 минут.

### ТОРТ "НАПОЛЕОН"

50 г сливочного масла, стакан сахара, столовую ложку

чайной ложки гашеной соды, чуть-чуть соли, 6 горстей "Геркулеса". Все перемешайте и поставьте в холодильник на 30 минут. Затем тесто скатайте в шарики, приплюсните в лепешечки и разложите на смазанном противне. Раскладывать надо, учитывая, что при выпечке тесто расползается. Выпекайте в духовке при 200 градусах 15 минут.

### КЕКС

Вам потребуется по 6 столовых ложек сметаны и сахара, 2 яйца, сода на кончике ножа, 7 столовых ложек блинной муки. При желании можно добавить изюм.

Все продукты перемешайте и взбейте тесто венчиком. Сковороду смажьте маслом и посыпьте сухарями. Переложите в нее приготовленное тесто и запеките в духовке со средним жаром до готовности.

### РОГАЛИКИ

Возьмите пачку маргарина и 200 г сметаны, 2,5-3 стакана муки, чуть-чуть соли. Маргарин натрите на терке, добавьте муку и сметану, соль. Тонко раскатайте тесто и разрежьте на 4 части. Каждую из частей разрежьте на полоски и положите на них мармелад. Скрутите трубочкой. Уложите на противень, смазанный маслом, и поставьте в духовку на 40 минут. Готовые рогалики обсыпьте сахарной пудрой.

Татьяна САВЧЕНКОВА.  
Москва.

### ПИРОГ "ЛЕТНИЙ"

Вам потребуется 6 яиц, 1,5 стакана сахара, 2 стакана муки, по 0,5 чайной ложки соды и лимонной кислоты.

Соду и кислоту смешайте сухими с мукой, яйца взбейте с сахаром, добавьте муку, хорошо вымешайте тесто.

Противень хорошо смажьте маслом, вылейте тесто (оно должно быть жидким, как на густые оладьи) и разложите начинку. Начинка может быть разной - если это начало лета, то первым идет ревень, затем абрикосы, яблоки и так далее. Фрукты порежьте дольками, густо разложите по тесту (но не вдавливая), можно сверху немного посыпать сахаром. Поставьте в разогретую духовку. Печется пирог минут 15-20 при температуре 180-200 градусов.

Валентина КОЛЕСНИКОВА.  
г. Миллерово Ростовской области.

Сверху нарежьте сосиски или колбасу, слегка смажьте майонезом, натрите на терке сыр. Поставьте в духовку на 20-25 минут. И не забудьте смазать жиром форму.

### МЯСО ПО-АДЫГЕЙСКИ

На большой сковороде пережарьте много лука, посыпьте его красным молотым перцем и приправой хмели-сунели. Быстро перемешайте все и уложите любое мясо, нарезанное кубиками или соломкой. Посолите, подлейте воды и тушите под крышкой час. Затем отодвиньте мясо в сторону и на освободившееся место положите крупно нарезанный картофель. Посыпьте чесноком, растертым с солью, подлейте воды и продолжайте тушить, время от времени переворачивая картошку, еще в течение 40 минут. Выложите мясо на середину блюда, вокруг него картошку, политую сверху оставшимся на сковороде соусом, подайте на стол.

### СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

Вам потребуется 0,5-1 кг свиных ребрышек, крупная луковица, литр воды, 2,5 столовой ложки 70-процентного уксуса, 3 столовые ложки томатного соуса, 4 зубчика чеснока,

замесите тесто из всех компонентов, дайте постоять 10 минут, накрыв полотенцем. Раскатайте в пласт толщиной 0,5-1 см и разделяйте под пироги.

Из этого теста получается

рожков с любой начинкой. Жарьте на растительном масле под плотно прикрытой крышкой.

Валентина ЯКОВЛЕВА.  
г. Волгоград.

## МЯСО ДЛЯ ГУРМАНА

1-2 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки крахмала, специи по вкусу.

В воду добавьте уксус и этой смесью залейте ребрышки и лук, нарезанный полукольцами. Оставьте на 1,5 часа. Затем воду слейте, а ребрышки залейте смесью из томатного соуса, чеснока, пропущенного через чесночницу, соевого соуса и специй (можно использовать приправу для моркови по-корейски) и оставьте на час. Затем ребрышки уложите в разогретую сковороду, посолите и тушите до готовности. Если жидкости мало, можно добавить немного кипяченой воды. Когда все будет готово, разведите крахмал в половине стакана воды и вылейте в готовое блюдо. Доведите до кипения и выключите.

### СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

На 0,5 кг мякоти постной свинины возьмите 2 столовые

ложки жира, 2 луковицы, 3 стакана мясного бульона, 800 г картофеля, 5-6 столовых ложек томатного соуса, соль, перец, зелень.

Свинину нарежьте ломтиками, слегка отбейте, обжарьте в разогретом жире с обеих сторон до светло-коричневой корочки, посыпьте солью и перцем, выложите на блюдо и держите в тепле.

В том же жире подрумяньте нарезанный кольцами лук, полейте его горячим бульоном и сверху положите очищенный и разрезанный на половинки картофель. Ломтики поджаренного мяса разложите поверх картофеля, добавьте сверху томатный соус и посыпьте тмином или другими специями. Тушите под крышкой на слабом огне на плите или в духовке до готовности.

Светлана СУХАНОВА.  
Оренбург.

## ПОПРОБУЙ, УГАДАЙ!

### КОТЛЕТЫ "УГАДАЙКА"

Возьмите 6 столовых ложек манки, 3 яйца, 4 луковицы, 2 бульонных куриных кубика, 0,5 л воды, немного подсолнечного масла.

Яйца перемешайте с манкой, лук мелко порежьте и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Все перемешайте и выпекайте котлетки.

В глубокую сковороду налейте воду, добавьте бульонные кубики, уложите котлеты и тушите на слабом огне 10 минут.

### ЭКСПРЕСС-ПИРОГ

Для теста возьмите 250 г майонеза, 2 яйца, треть чайной ложки соды, 6 столовых ложек муки.

Для фарша потребуется 100-200 г курицы, ветчины или любого другого мяса, пассерованная луковица, картофеля, натертая на крупной терке, соль, перец по вкусу.

Замесите тесто, половину вылейте в глубокую сковороду, смазанную маслом, сверху положите фарш и залейте второй половиной теста.

### ПЕЧЕНОЧНЫЙ ТОРТ

Вам потребуется 0,5 кг печени, 2 яйца, 200 г майонеза, по 2 морковки и луковицы, по пол столовой ложки соли и черного перца, полтора стакана муки.

Говяжьё печень и лук пропустите через мясорубку, добавьте яйца, майонез, соль, перец, муку. Выкладывайте столовой ложкой на разогретую сковороду и обжаривайте 3-5 минут с каждой стороны.

Каждый блин намажьте майонезом, сверху положите обжаренные лук, морковь и нарежьте другим блином.

Зоя МАРИНИНА.  
С.-Петербург.





# ОВОЩНЫЕ ИКЕБАНЫ

Эти удивительные композиции, выполненные учащимися московских кулинарных училищ, составлены из обыкновенных овощей - тыквы, свеклы, моркови, редьки и кабачков. Правда, для того чтобы вырезать такие шедевры, нужно обладать хорошей фантазией и большим терпением. Зато результат послужит прекрасным украшением любого стола.





### ДЕЛИКАТЕСНАЯ ФАСОЛЬ

На 200 г фасоли возьмите по 200 г моркови, чернослива, меда, по 100 г сливочного масла и очищенных орехов.

Фасоль отварите. Морковь мелко порежьте и тушите в масле с добавлением небольшого количества воды. Затем тушеную морковь соедините с отваренной фасолью, добавьте предварительно замоченный чернослив, мед. Потушите еще 15 минут. При подаче посыпьте салат измельченными жареными орехами.

### САЛАТ ИЗ ЯБЛОК

Нашинкуйте яблоки, добавьте мелко нарезанной свеклы (так, чтобы салат имел приятный красноватый оттенок), посолите, заправьте хреном и майонезом, перемешайте. Все продукты берутся произвольно.



# ПАРИЖСКИЙ БАРХАТ

### САЛАТ С ТВОРОГОМ

Натрите на крупной терке одну вареную свеклу, смешайте ее с 300 г протертого через сито творога. Добавьте мелко нарезанные зелень, репчатый лук, 3 вареных яйца, натертое яблоко и 5-6 измельченных грецких орехов. Все перемешайте, заправьте майонезом и украсьте зеленью.

### ПАРИЖСКИЙ САЛАТ

Возьмите 2-3 вареные моркови, корень сельдерея, вареную свеклу, горсть стручковой фасоли, банку любых рыбных консервов (в собственном соку или в масле, но масло и сок предварительно слейте).

Все компоненты салата мелко порежьте, хорошо перемешайте и заправьте майонезом.

### САЛАТ ИЗ РЫБНОГО ФИЛЕ

Вам потребуется 300 г филе морской рыбы, яйцо, майонез, сметана, зелень петрушки.

Филе отварите, охладите и нарежьте тонкими ломтиками, а сваренное вкрутую яйцо - кубиками. Сложите в салатник, добавьте по вкусу соль и перец. Перемешайте, заправьте май-

онезом, смешанным со сметаной и мелко рубленной зеленью петрушки.

### РЫБНЫЙ САЛАТ

На 200 г рыбы возьмите 100 г помидоров, 150 г картофеля, 100 г цветной капусты, 100 г свежих огурцов, 50 г зеленого горошка, 50 г моркови, 200 г майонеза.

Рыбу, картофель, морковь, цветную капусту отварите до готовности. Капусту разберите на соцветия, все остальные компоненты салата, включая огурцы и помидоры, нарежьте ломтиками. Перемешайте, добавьте зеленый горошек и заправьте майонезом.

### САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

Вам понадобится 300 г картофеля, морковь, свежий огурец, 200 г копченой рыбы, майонез.

Отварные картофель и морковь, свежие или маринованные огурцы нарежьте кубиками, добавьте очищенные от костей мелкие кусочки рыбы. Все заправьте майонезом и выложите в салатницу.

### САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ФРУКТАМИ

Вам потребуется 400 г вареной рыбы, крутое яйцо, 150 г яблок, 50 г слив, сметана, майонез, хрен, специи.

Вареную рыбу очистите от костей, разделите на кусочки и смешайте с нарезанными куби-

ками яблоками, сливами, рубленным яйцом. Все выложите в салатницу и залейте смесью сметаны, майонеза и хрена, заправьте специями.

### САЛАТ ОРИГИНАЛЬНЫЙ

Возьмите 100 г сыра, 2 яблока, 3 сваренных вкрутую яйца, луковицу, соль по вкусу, майонез.

Луковицу нарежьте кольцами и положите в тарелку. Натрите на терке яблоки, уложите на лук. Тертый сыр смешайте с мелко нарубленными крутыми яйцами, посолите, положите на яблоки, залейте майонезом.

### САЛАТ "БАРХАТНЫЙ"

Вам потребуется вареная свекла, 2 горсти чернослива, полстакана ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Чернослив обдайте кипятком, удалите косточки и мелко нарежьте. Свеклу натрите на терке, орехи измельчите ножом. Чеснок также натрите на терке. Все продукты смешайте, посолите, заправьте сметаной.

### ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ПОМИДОРАМИ

Вам понадобится 4 груши, 3 кисло-сладких яблока, 5 спелых твердых помидоров, соль, чайная ложка сахара, сок одного лимона, 200 г сметаны.

Груши и яблоки очистите, вырежьте сердцевину, нарежьте соломкой и сбрызните ли-

монным соком. Помидоры нарежьте тонкими кружками, смешайте их с яблоками и грушами, посолите, посыпьте сахаром, осторожно перемешайте со сметаной. Перед подачей на стол салат охладите в холодильнике.

### САЛАТ ЛЕТНИЙ С ФРУКТАМИ

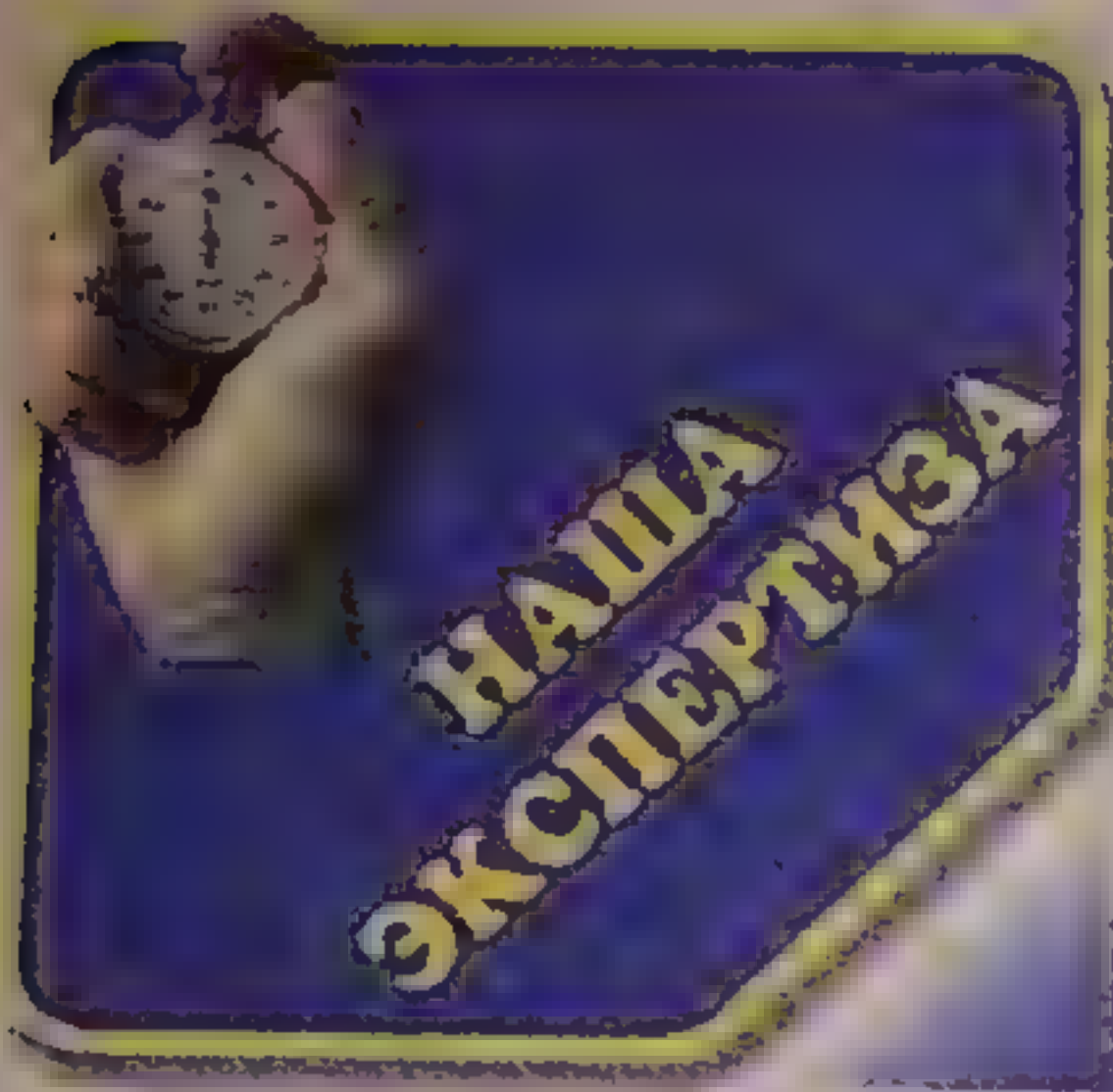
Возьмите 100 г цветной капусты, свежий огурец, свежий помидор, яблоко, морковь, 2 сливы или несколько ягод винограда, 100 г сметаны, чайную ложку сахарной пудры, 2 чайные ложки сока лимона, соль.

Цветную капусту промойте, опустите на 30 минут в соленую воду, после чего ополосните, отварите и откиньте на дуршлаг. Огурцы и яблоки нарежьте кубиками, помидоры - кусочками, морковь - тонкой соломкой, сливы разделите на половинки, удалив косточки. Уложите все горкой в салатник, заправьте сметаной, смешанной с сахарной пудрой, соком лимона и солью по вкусу.

Н. ГОМЕРШМИДТ.  
с. Быково  
Алтайского края.





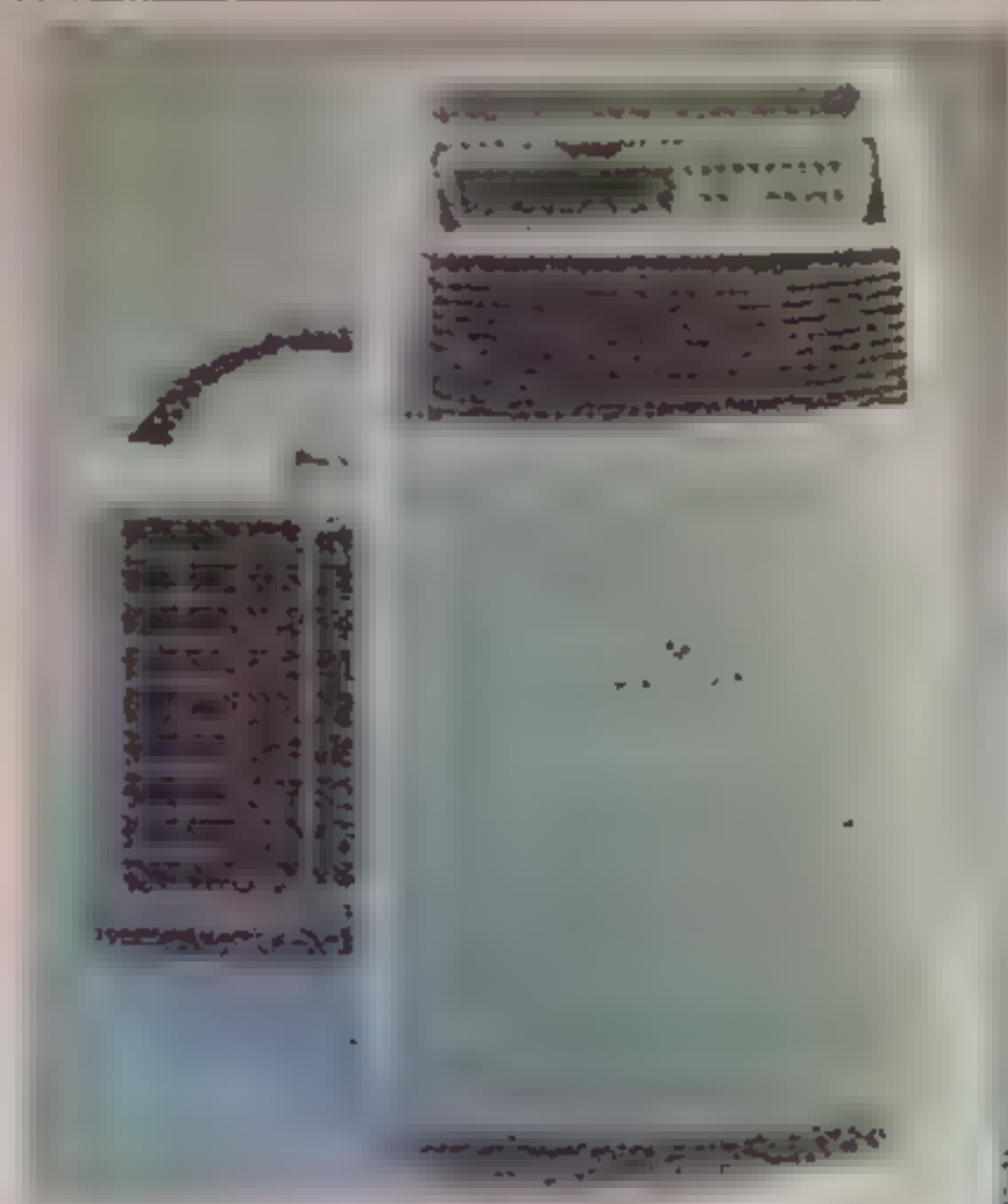


Надо сразу сказать, что для охлаждения помещения никакого воздуха с улицы бытовые кондиционеры не забирают. Принцип их действия во многом напоминает работу холодильника: часть комнатного тепла поглощается хладагентом (фреоном) и выводится на улицу, понижая таким образом температуру в помещении.

Со временем выяснилось, что кондиционер может не только охлаждать комнаты, но и обогревать их.

Помимо основных режимов работы по охлаждению и обогреву кондиционеры способны осушать, вентилировать и фильтровать воздух.

Когда комнатная температура в норме, можно включить режим вентиляции. В отличие от традиционного электро-вентилятора здесь дело не ограничится простым обдувом помещения. Проходя через кондиционер, воздушный поток фильтруется. В первую очередь задерживаются крупные частицы пыли, которые осаждаются на сеточке воздушного фильтра. Затем подходит черед тонкой очистки, которая проводится в зависимости от модели опико-каталитической, электростатической и дезодорирующей фильтрации. Для страдающих аллер-



↑ Мобильный моноблок

→ Напольный моноблок

тивным средством фильтрации является фотокаталитическая очистка, способная уничтожать даже бактерии и вирусы.

Правильный выбор кондиционера не только обеспечит комфортную атмосферу в доме, но и существенно сократит затраты на ее создание. Прежде всего необходимо определить, какой тип кондиционера подойдет для конкретного помещения. Для этого потребуются учесть площадь, объем и даже форму помещения, а также способ установки кондиционера.

Если планируется создать микроклимат в отдельно взятой комнате (до 30 м<sup>2</sup>), то выбор разделится между оконным кондиционером, мобильным или сплит-системой. У каждого из этих вариантов есть свои достоинства и недостатки.

Приобретение оконного кондиционера - это наиболее простой и дешевый способ получения долгожданной прохлады. Так как сам прибор заключен в единый корпус (моноблок), то его установка и подключение не потребуют больших затрат. Обычно он монти-



возникает неприятное дребезжание стекол. Однако этот дребезг попросту тонет в шуме работающего компрессора и вентиляторов, поэтому оконный кондиционер лучше не располагать в спальне или детской.

Удобной европейской разработкой является мобильный кондиционер, который можно подключить в любом удобном месте квартиры, просто перекатывая его из комнаты в комнату, или возить с собой из дома на дачу. Выполненный в виде моноблока, он подает в дом прохладный воздух, а избыток тепла выдувает через гофрированный шланг на улицу. Этот шланг можно кинуть в приоткрытое окно, форточку или балконную дверь. А чтобы избежать притока уличного воздуха через образовавшуюся щель, шланг лучше выпустить через специальную заглушку. Стоит напомнить, что мобильные модели не имеют дренажа, и конденсируемая влага накапливается во внутренней емкости, и ее придется регулярно выли-

## ОТКУДА ВЕТЕР ДУЕТ

**Создать оптимальные климатические условия в доме и достичь максимального комфорта можно при помощи кондиционера. Если только его правильно выбрать и удачно расположить.**

щения кондиционера в доме и заметно снижает естественное освещение комнаты, так как перекрывается часть окна. К тому же от вибрации нередко

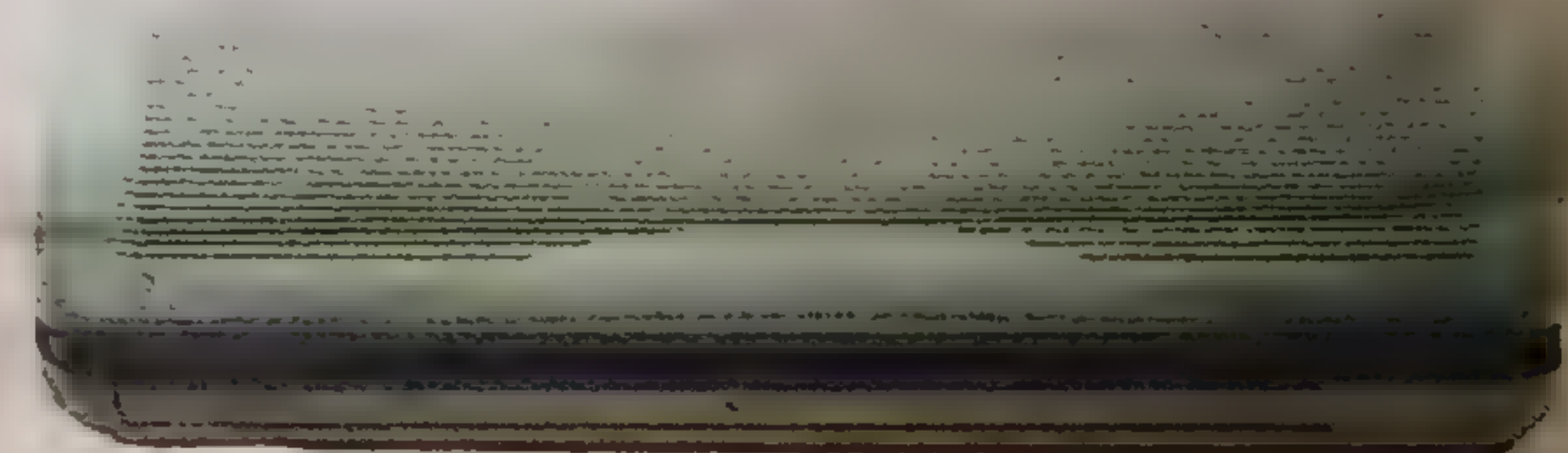
трубками, по которым циркулирует фреон. Разделение на блоки позволило увеличить эффективность работы кондиционера почти в 1,5 раза по сравнению с оконными моделями.

Конструкция сплит-систем дает богатый выбор вариантов размещения кондиционера. Во многом это зависит от типа внутреннего блока: настенный, напольно-потолочный, колонный, кассетный или канальный.

Для кондиционирования одной комнаты хорошо подойдет сплит-система с настенным бло-

ный климат как в просторных, так и в угловатых помещениях сложной формы. Основная трудность установки таких сплит-систем в том, что они сами и их коммуникации монтируются за подвесным потолком. Сам блок полностью скрыт фальшпотолком, а на виду остается лишь лицевая панель. Причем воздушный поток из блока не просто дует вниз, а может быть направлен аж в четырех направлениях одновременно.

Хорошим вариантом кондиционирования нескольких комнат являются канальные сплит-системы. Они, как и кассетные, устанавливаются за подвесным потолком или на антресолях. Прохладный воз-



Настенная сплит-система

дух по системе скрытых воздуховодов подается в определенные места большого помещения или в разные комнаты. С помощью мощной канальной сплит-системы (более 7 кВт) можно кондиционировать всю квартиру (например, 4-комнатную). Это обойдется в полтора раза дешевле, чем установка в каждой комнате своей сплит-системы.

Если в квартире уже установлены стеклопакеты или



вентилятора здесь дело не ограничится простым обдувом помещения. Проходя через кондиционер, воздушный поток фильтруется. В первую очередь задерживаются крупные частицы пыли, которые осаждаются на сеточке воздушного фильтра. Затем подходит черед тонкой очистки, которая проводится в зависимости от модели оптико-каталитическим, электростатическим и дезодорирующим фильтрами. Для страдающих аллергией применяются фильтры с так называемой плазменной очисткой, которые задерживают пылевых клещей и пыльцу растений, а от неприятных запахов спасают угольные или цеолитные фильтры. Эффек-

Если планируется создать микроклимат в отдельно взятой комнате (до 30 м<sup>2</sup>), то выбор разделится между оконным кондиционером, мобильным или сплит-системой. У каждого из этих вариантов есть свои достоинства и недостатки.

Приобретение оконного кондиционера - это наиболее простой и дешевый способ получения долгожданной прохлады. Так как сам прибор заключен в единый корпус (моноблок), то его установка и подключение не потребуют больших затрат. Обычно он монтируется в оконном проеме (реже - врезаются в тонкую стену), одной стороной выступая на улицу, а другой - в комнату. К сожалению, такая привязка к окну ограничивает варианты разме-

та. Выполненный в виде моноблока, он подает в дом прохладный воздух, а избыток тепла выдувает через гофрированный шланг на улицу. Этот шланг можно кинуть в приоткрытое окно, форточку или балконную дверь. А чтобы избежать притока уличного воздуха через образовавшуюся щель, шланг лучше выпустить через специальную заглушку. Стоит напомнить, что мобильные модели не имеют дренажа, и конденсируемая влага накапливается во внутренней емкости, и ее придется регулярно выливать. Хотя в некоторых моделях существует система рециркуляции воды. Уровень шума в помещении, где работает мобильный моноблок, сравним с шумом оконного кондиционера и составляет 43-49 дБ.

Решение проблемы повышенного шума возникло в 1961 году, когда японская компания Toshiba запустила в серийное производство первые сплит-системы. Такие кондиционеры конструктивно разделены на две части: внутри помещения находится блок с испарителем, внутренним вентилятором и фильтрами, а шумный компрессор вместе с конденсатором и внешним вентилятором вынесены наружу отдельным блоком. Этот внешний блок обычно крепится непосредственно на стену здания или монтируется на балконе. Между собой блоки связаны электрическими кабелями и теплоизолированными медными

трубами. Выполнив в последние годы наибольшее распространение. Во-первых, легче подобрать настенную модель с подходящей мощностью охлаждения (2-3,5 кВт), не переплачивая за избыток мощности. Во-вторых, ее установка оказывается проще и дешевле, чем сплит-систем других типов. Однако если комната имеет вытянутую форму, называемую в народе "трамваем", то для создания прохлады на всем пространстве лучше установить более мощную напольно-потолочную сплит-систему. Ее внутренний блок может крепиться либо вертикально на стене возле пола, либо горизонтально под потолком. Он направляет сильный воздушный поток вдоль стен или по поверхности потолка, не создавая ощущения сквозняка.

Для охлаждения больших залов, гостиных и широких холлов понадобится мощный кондиционер колонного типа (от 7 кВт). Он хорошо впишется в просторное помещение, ненавязчиво обдувая его из угла. Но чтобы ненароком никого не продуло, перед колонным блоком нужно оставлять 2-3 метра свободного пространства.

Большой равномерностью при подаче прохладного воздуха отличаются сплит-системы кассетного и канального типов. Они способны создать оптималь-

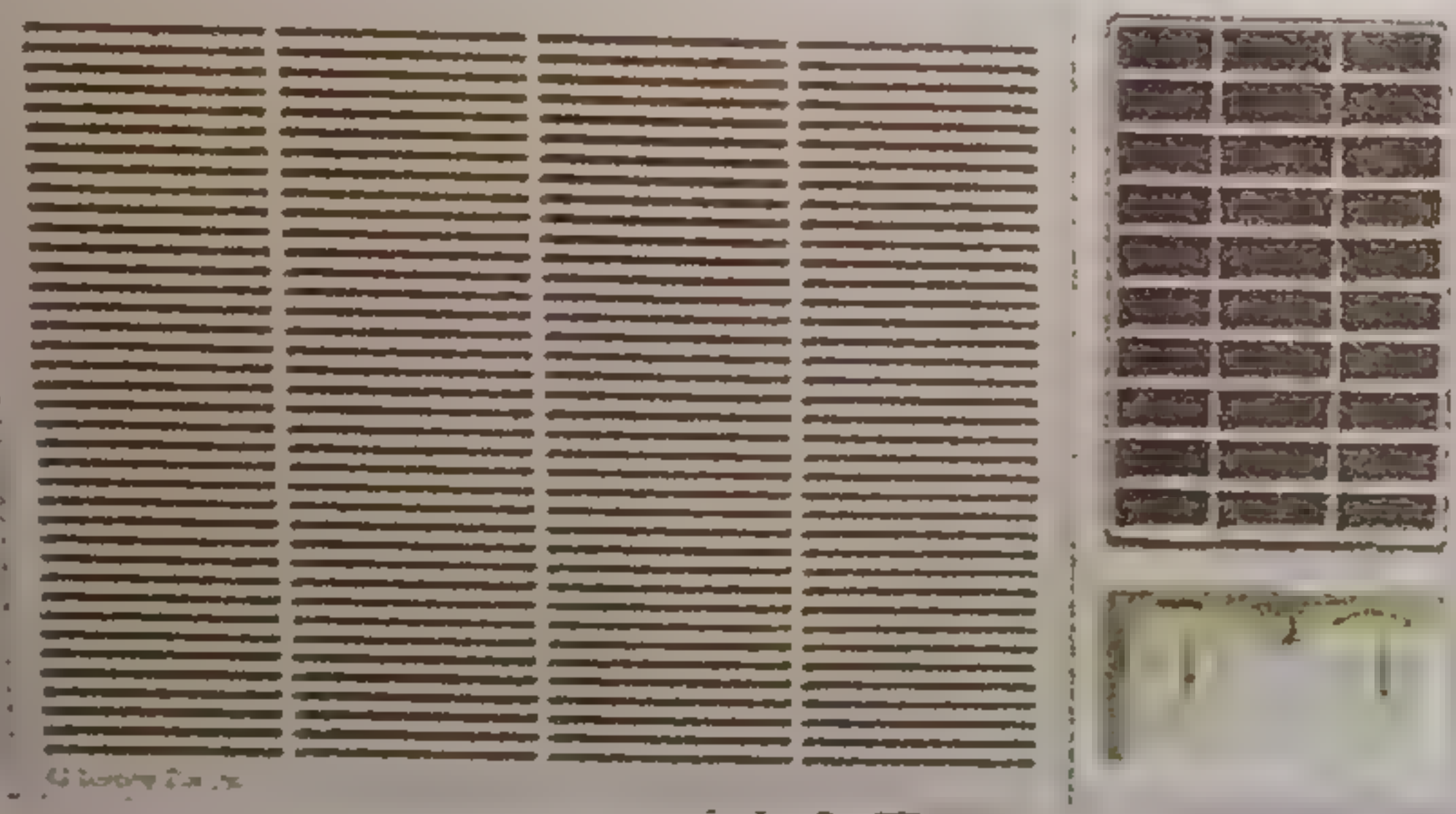
## Настенная сплит-система

дух по системе скрытых воздуховодов подается в определенные места большого помещения или в разные комнаты. С помощью мощной канальной сплит-системы (более 7 кВт) можно кондиционировать всю квартиру (например, 4-комнатную). Это обойдется в полтора раза дешевле, чем установка в каждой комнате своей сплит-системы.

Если в квартире уже установлены стеклопакеты или витражи, то монтаж оконного кондиционера может обойтись неоправданно дорого. В этом случае проще купить сплит-систему. Кстати, прокладку коммуникаций и монтаж сплит-системы лучше всего выполнять до начала ремонта или во время его проведения, тогда это обойдется гораздо дешевле.

Внешний блок сплит-системы должен быть в пределах досягаемости. Если его установить на голой стене высотного дома, то для обслуживания и ремонта придется вызывать промышленных альпинистов. Лучшее место для внешнего блока - балкон или лоджия, где он доступен и защищен от падающих сосулек и... посторонних глаз.

В комнате кондиционер не должен располагаться над радиаторами, конвекторами или обогревателями, так как исходящее от них тепло будет влиять на датчик температуры, заставляя кондиционер непрерывно охлаждать помещение.



Оконный кондиционер

Какими льготами пользуется опекун по уходу за престарелым человеком (88 лет)?

Е. БАЖИНА. Киров.

Согласно пункту 6 части 1 статьи 11 Федерального закона "О трудовых пенсиях в Российской Федерации" от 17 декабря 2001 года № 173-ФЗ период ухода, осуществляемого трудоспособным лицом за лицом, достигшим возраста 80 лет, засчитывается в страховой стаж наравне с периодами работы и (или) иной деятельности, которые предусмотрены статьей 10 данного федерального закона. Этот период засчитывается

## ЛЬГОТЫ ДЛЯ ОПЕКУНА

в страховой стаж решением органа, осуществляющего пенсионное обеспечение, по месту жительства лица, за которым осуществляется уход, принимаемым на основании заявления трудоспособного лица, осуществляющего уход, и документов, удостоверяющих возраст лица, за которым осуществляется уход (Постановление Правительства РФ от 24 июля 2002 г. № 555).

В соответствии с Указами Президента Российской Федерации от 17 марта 1994 года № 551, от 26 июня 2001 года

№ 767 неработающему трудоспособному лицу, осуществляющему уход за престарелым лицом, нуждающимся в постоянном постороннем уходе по заключению лечебного учреждения или достигшим 80 лет, предоставляются ежемесячные компенсационные выплаты в размере 60 процентов минимального размера оплаты труда, а с 1 августа 2001 года - 120 рублей.

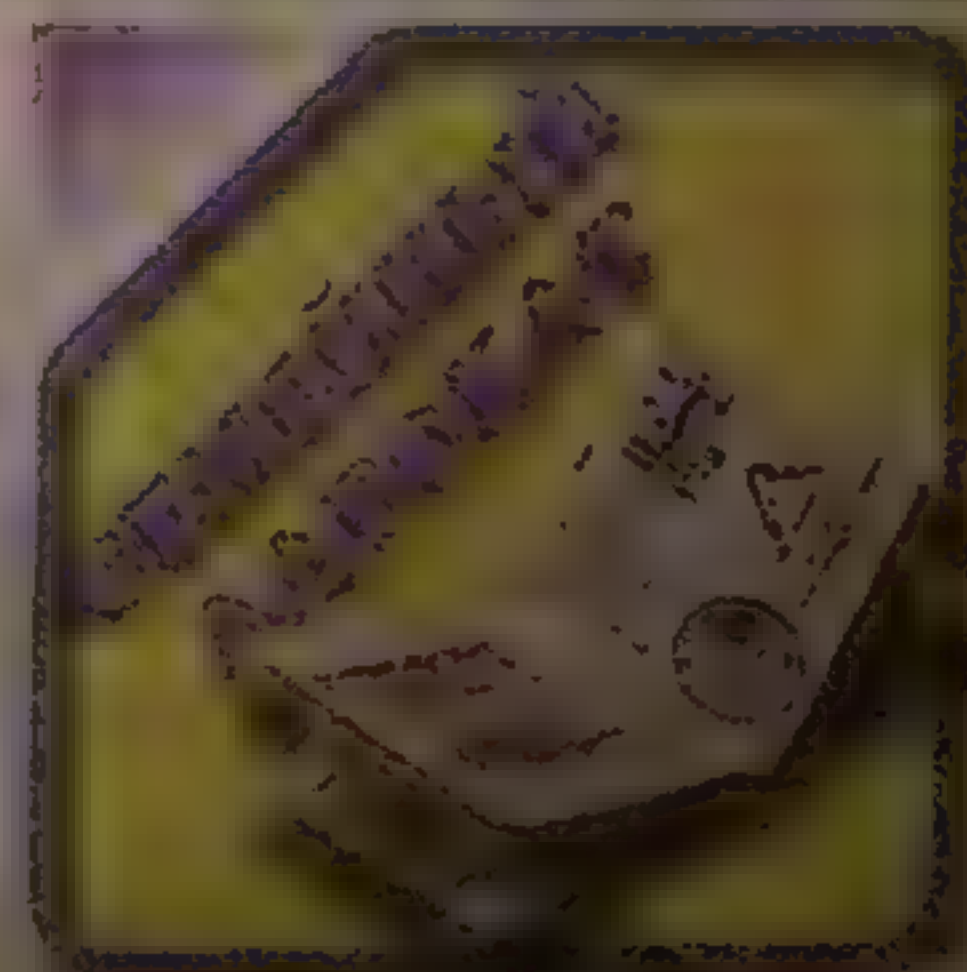
Указанные компенсационные выплаты производятся названным категориям нетрудоспособных граждан к установ-

ленной им пенсии в период осуществления ухода за ними.

Данные компенсационные выплаты устанавливаются неработающему трудоспособному лицу, фактически осуществляющему уход за нетрудоспособным гражданином независимо от их родственных отношений и совместного проживания, и производятся с месяца подачи документов, необходимых для назначения указанных выплат, на весь период такого ухода.

Екатерина РУДОВА, юрист.

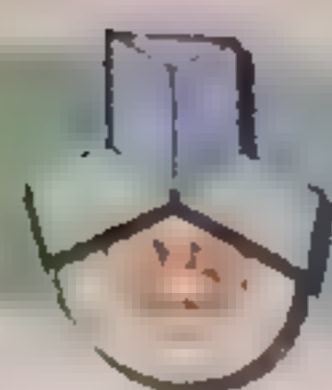
Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос"



Согласно американской истории, большинство из нас не имеют представления о том, где зарплата, где расходы, где быстрое движение. Выясните, что происходит в вашей жизни.



# ДРУГ ДОМА



## ЧУДЕСА НА ИВАНА КУПАЛУ

С детства все мы слышали о чудесах, происходящих в праздник Ивана Купалы. Считается, что в ночь с 6-го на 7-е июля и клады можно найти, и судьбу свою узнать.

Итак, сначала о кладах. Говорят, что тот, кому посчастливится в эту волшебную ночь разыскать цветок папоротника, сможет с его помощью достать из земли сокровища. Любой ботаник тут же возразит, что папоротник не цветет. Не будем спорить - у науки своя правда, у магии - своя.

Дело в том, что в ночь на Ивана Купалу можно искать клады всеми известными способами: с помощью ореховой веточки (она изогнется в сторону, где спрятано золото), черного кота (кот должен быть диким и самостоятельным - он сам придет и ляжет отдыхать именно в том месте, где зарыто богатство) и с помощью все того же цветка (правда, его еще найти надо). Клады охраняют совершенно разные силы: и души бывших владельцев; и стражи места - лешие, домовые, то есть те, на чьей территории добро было припрятано; и самая натуральная нечистая сила - если клад зарыл человек злой и нехороший, да еще и попросил беречь его ото всех. Поэтому, отправляясь на поиски какого-то конкретного клада, следует все-таки собрать информацию и выяснить, кто, когда и с помощью каких магических ритуалов его зарыл. Тогда и будете знать, как со стражами бороться. С нечистой силой все очень просто - она боится

реведите клад в деньги, а еще лучше - потратьте. Правда, тогда дух начнет приставать к тем, кому золотишко и драгоценности достанутся. Но если уж вы пошли за кладами, то подобная мелкая щепетильность неуместна.

Категорически запрещается трогать клад "на крови", то есть такие, при которых был убит человек. Тут можно вместе с деньгами получить и родовое проклятие. Нежелательно также покушаться на клад монастырские - как известно, сие принадлежит божьим людям, так что и в этом случае жадность обернется против вас.

Но в ночь на Ивана Купалу можно не только обогатиться. Можно еще и погадать о своем будущем.

Именно в этот вечер, до захода солнца, молодые незамужние девушки пускали свои венки по реке, а стоящие ниже по течению парни эти венки вы-



в большой компании, чтобы у кавалеров был выбор, чей венок ловить. Кстати, заранее венки показывать муж-

(имя), найти суженого-ряженого, близкого-далекого, на всю жизнь желанного". После чего следует поклониться солнышку, повернуться на восток и пойти, не оглядываясь. Желательно, конечно, хорошо

Пожалуй, ни один человек, за исключением схимников, не живет изолированно. Его окружают родственники, друзья, сослуживцы. И всех он вроде бы знает с их достоинствами и недостатками. Но... Иногда в подсознании человека таится тиран, который ждет удобного случая, чтобы вырваться наружу и показать свое истинное лицо. Как же определить, не таится ли такой тиран в вас самих или в ком-то из ваших близких?

## ТИРАН И СУНАСЬРОД

Для этого вам надо честно ответить на вопросы предлагаемого теста. Невредно также попросить ответить на эти вопросы своих родных и близких. За ответ "да" начисляется одно очко, за "нет" - ноль.

1. Всегда ли принцип "цель оправдывает средства" подходит вам?

2. А вызывает ли у вас раздражение составление графика на весь день?

3. Хотели бы вы выбрать профессию актера или политика?

4. Разговариваете ли вы со знакомыми на интимные темы?

5. Взялись бы вы за трудную для вас работу, чтобы доказать другим, что для вас это по силам?

6. Испытываете ли вы внутренний дискомфорт, когда ваш коллега добивается больших успехов по службе?

7. Вызывают ли у вас положительные эмоции люди, одевающиеся экстравагантно?

8. Быстро ли вы реагируете на оскорбление?

9. Нравится ли вам пере-



...найти надо). Клады (кра-  
няют совершенно разные  
силы: и души бывших владель-  
цев; и стражи места - лешие,  
домовые, то есть те, на чьей  
территории добро было при-  
прятано; и самая натуральная  
нечистая сила - если клад зарыл  
человек злой и нехоро-  
ший, да еще и попросил бе-  
речь его ото всех. Поэтому,  
отправляясь на поиски какого-  
то конкретного клада, следует  
все-таки собрать информацию  
и выяснить, кто, когда и с по-  
мощью каких магических ри-  
туалов его зарыл. Тогда и бу-  
дете знать, как со стражами  
бороться. С нечистой силой  
все очень просто - она боится  
креста, святой воды и чистоты  
помыслов. Впрочем, люди с  
чистой душой клады обычно  
не ищут. Лешие и домовые  
нуждаются во "взятке" - под-  
ношении еды, желательно с  
выпивкой. Да еще и придется  
им толково объяснить, зачем  
вам деньги понадобились.  
И-если ваше объяснение по-  
кажется лесной нечисти не-  
удовлетворительным, извини-  
те, к денежкам вас не допус-  
тят. С духами прежних вла-  
дельцев вообще разговаривать  
не стоит: зла они причинить  
не могут, только напугать. Так  
что сражаться с ними можно  
лишь мужеством и наплева-  
тельным отношением к их  
жутким завываниям, брэнча-  
нию костями и цепями и про-  
чим шуточкам. Зла-то от них  
никакого, но вот если при жиз-  
ни владелец клада трясся над  
своими деньгами и драгоцен-  
ностями, то и потом пойдет за  
ними хоть на край света. Так  
что, если хотите впоследствии  
спокойной жизни, скорее пе-

будущем.  
Именно в этот вечер, до за-  
хода солнца, молодые незамуж-  
ние девушки пускали свои вен-  
ки по реке, а стоящие ниже по  
течению парни эти венки вы-



лавливали. Чей венок поймает -  
ту и замуж возьмет. И вот что  
удивительно - ни разу никто не  
ошибся. Условия гадания про-  
сты: венок должен быть сплетен  
лично вами, желательно из по-  
левых цветов, и хоть немного  
его следует поносить на голо-  
ве, а потом уже пускать в плава-  
ние. Такое гадание проводится

в большой ком-  
пании, чтобы у  
кавалеров был  
выбор, чей венок  
ловить. Кстати,  
заранее венки  
показывать муж-  
чинам нельзя.  
Если ваш венок  
никому не дос-  
тался - не судьба  
вам в этом году  
выйти замуж.  
А если его на пол-  
дороге прибило  
к берегу, лучше  
расстаться со сво-  
им нынешним  
другом сердца -  
ничего, кроме  
горя, эта любовь  
вам не принесет.

Кстати, моло-  
дые разведенные  
женщины или  
вдовы в этот день  
тоже могут выяс-  
нить, не ждут ли их приятные  
перемены "на личном фронте".  
Для этого нужно пойти вече-  
ром, перед заходом солнца, в  
тихий близлежащий лесок, выб-  
рать полянку, где нет гуляю-  
щих, обернуться на закат и про-  
читать следующий заговор:  
"Солнышко красное, солнышко  
ясное. Помогите мне, молодухе

(имя), найти суженого-ряже-  
ного, близкого-далекого, на  
всю жизнь желанного". После  
чего следует поклониться сол-  
нышку, повернуться на восток  
и пойти, не оглядываясь. Же-  
лательно, конечно, хорошо  
представлять себе, где вы на-  
ходитесь, чтобы потом не заб-  
лудиться. Когда вы выйдете на  
более оживленную дорожку,  
спросите у первого же мужчи-  
ны, который вам повстречает-  
ся, как его зовут. Так же будут  
звать и вашего будущего су-  
женого. Кстати, можно спра-  
шивать и мужчину, прогулива-  
ющегося вместе с дамой. Но  
учтите, что истинную причину  
подобного любопытства открыв-  
ать нельзя. Кавалера также не  
благодарите и не говорите ему  
"до свидания".

В общем, гадайте, ищите  
клады, потому что на Ивана  
Купалу возможны даже са-  
мые расчудесные чудеса и  
приятные неожиданности.  
Только помните - праздник  
это языческий, так что крес-  
тики и четки лучше с собой  
не брать, если только вы не  
собираетесь сражаться с не-  
чистью за золото.

**Надежда ДОРНИНА,**  
магистр бытовой магии.

4. Разговариваете ли вы со  
знакомыми на интимные темы?  
5. Взялись бы вы за труд-  
ную для вас работу, чтобы до-  
казать другим, что для вас это  
по силам?

6. Испытываете ли вы внут-  
ренний дискомфорт, когда ваш  
коллега добивается больших  
успехов по службе?

7. Вызывают ли у вас поло-  
жительные эмоции люди, оде-  
вающиеся экстравагантно?

8. Быстро ли вы реагируете  
на оскорбление?

9. Нравится ли вам пере-  
ставлять мебель в квартире?

10. Доставляет ли вам удо-  
вольствие уличать своего на-  
чальника в том, что у него "ду-  
тый" авторитет?

Теперь суммируйте очки  
и прочитайте, насколько  
вы или ваши близкие  
склонны к тирании.

8-10. Человек легко воздей-  
ствует на окружающих. У него  
нелегкий характер. Он всегда  
уверен в своей правоте и своих  
убеждениях. Из него может по-  
лучиться классический тиран.  
А может быть, уже получился.

4-7. Такому человеку лег-  
ко работать с людьми, да и они  
сами тянутся к нему. Он легко  
может их в чем-либо убедить,  
оказывает поддержку окружа-  
ющим, за что его и любят.

0-3. Скромный, нереши-  
тельный человек, не любящий  
новшеств и цепляющийся за  
старые обычаи. Такого трудно  
в чем-либо убедить, он сам  
убеждать других не способен.  
Тут уж не о склонности к тира-  
нии надо говорить, а о необ-  
ходимости выработки умения  
постоять за себя.

**Владимир ГУРЬЕВ.**

## ДОХОДНАЯ ВНЕШНОСТЬ

**Красота, как известно было прежде теоретически, -  
страшная сила. Теперь это доказано научным образом.**

со средней внешностью, а не-  
красивые - на девять процентов  
меньше, чем середнячки.

Понятно, что оценки "краси-  
вый - обычный - некрасивый"  
субъективны, но в среднем, по  
статистике ученых, примерно  
треть сослуживцев мужского

пола оцениваются как красав-  
чики или симпатяги, 60 про-  
центов - как люди с обычной  
внешностью, а 10 процентов -  
как некрасивые. Так что обла-  
дание непривлекательной вне-  
шностью невыгодно даже эко-  
номически, ибо наносит мате-

риальный ущерб человеку. Увы.  
Интересно, что для мужчин  
вопреки распространенному  
мнению красота важнее, чем  
для женщин, поскольку боль-  
ше сказывается на их зарпла-  
те. Внешность Гюльчатай из  
"Белого солнца пустыни" в со-  
временных условиях оказалась  
менее значимым фактором,  
чем физиономия Петрухи: при-  
зыв "открыть личико" теперь  
актуальнее для мужчин.

**Алина МОРЕВА.**

Согласно исследованиям  
американских ученых внешне-  
сть может способствовать  
карьерному росту, но способ-  
на и мешать владельцу про-  
двигаться по службе. Причем  
речь идет не о тех професси-  
ях, где зарабатывают лицом, -  
актерах или моделях, а о самых  
обыкновенных служащих.

Выяснилось, что красивые  
мужчины зарабатывают при  
прочих равных условиях на пять  
процентов больше, чем люди







Главная цель воспитания собаки заключается в том, чтобы избежать проблем, связанных с плохим поведением.

Если какие-то проблемы остались, то у вас есть три выхода: смириться, отдать собаку другим людям, воспитывать.

Если вы испробовали все известные вам способы, чтобы отучить собаку делать то, что вам не нравится, и считаете, что исправить такое поведение гораздо сложнее, чем к нему привыкнуть, то в этом случае вам придется смириться.

Существуют ситуации, в которых владельцу лучше найти для собаки другого хозяина. Например, когда он по каким-либо причинам не может удовлетворить те или иные потребности животного - дать ему полноценную физическую нагрузку, проводить с собакой больше времени, играть, заниматься с ней. Или если человек и собака не достигли определенного уровня взаимопонимания. В этих ситуациях лучше будет передать питомца в хорошие руки, туда, где потребности собаки будут лучше удовлетворяться.

Если вы не хотите мириться с плохими привычками вашего

любимца, то в этом случае нужно проявить очень много терпения, чтобы объяснить вашему четвероногому другу, как правильно нужно себя вести.

Некоторые хозяева уверены в том, что их собаки плохо себя ведут исключительно из вредности. Они считают, что знают, что же все-таки нужно, чтобы питомец был счастлив. Также уверены, что целиком обеспечивают его жизнь: кормят, гуляют, лечат, когда собачка захворала, и практически ничего не требуют взамен, разве только то, чтобы домашний любимец не жевал новые туфли, не грыз ножку кухонного стола и не "модернизировал" по своему вкусу диван.

Хочу сразу вас заверить, что собакам чуждо чувство мести. Они делают все это исключительно для того, чтобы получить удовольствие от самого процесса. Вот, например, собака начинает что-то грызть или жевать. Значит, в данный момент она испытывает скуку и одиночество, а эти занятия помогают ей отвлечься.

Собаки не могут жить в одиночестве, и своими действиями, которые вам кажутся недопустимыми, они стараются привлечь ваше внимание, чтобы вы поиграли с ними, позанимались и похвалили.

В этом случае надо бороться не с собачьим поведением, а с причинами, побудившими собаку так себя вести. Поэтому нет никакого смысла наказывать животное, это приведет только к тому, что собака будет вас бояться и у вас не будет никакого взаимопонимания.

Если у собаки возникают проблемы в поведении, сами

# ОН СОВСЕМ МЕНЯ НЕ СЛУШАЕТСЯ!

*Почему собака плохо себя ведет*



хозяева должны проанализировать ситуацию и понять, что побудило собаку к плохому поведению. Мотивы могут быть совершенно разные. Например, такие, как недостаток физических нагрузок, долгая изоляция, проблемы со здоровьем, не-

правильно сформированный рацион, также сюда можно отнести неправильные методы дрессировки.

Если вы хотите воспитать настоящего друга и компаньона, то не забывайте о том, что собаке требуются:

- физические нагрузки;
- общение и любовь;
- крепкое здоровье;
- полноценное питание;
- грамотная дрессировка.

**Екатерина ЛЕОНОВА,**  
кинолог.



...удет передать питомца в хорошие руки, туда, где потребности собаки будут лучше удовлетворяться.

Если вы не хотите мириться с плохими привычками вашего

ваше животное, это приведет только к тому, что собака будет вас бояться и у вас не будет никакого взаимопонимания.

Если у собаки возникают проблемы в поведении, сами

будило собаку к плохому поведению. Мотивы могут быть совершенно разные. Например, такие, как недостаток физических нагрузок, долгая изоляция, проблемы со здоровьем, не-

рацион, также существуют неправильные методы дрессировки.

Если вы хотите воспитать настоящего друга и компаньона, то не забывайте о том, что собаке требуются:

- крепкое здоровье;
- полноценное питание;
- грамотная дрессировка.

**Екатерина ЛЕОНОВА,**  
кинолог.

## О КОРМАХ И ЛИНЬКЕ

кошкам, нарушаются. Усиленное выпадение шерсти свидетельствует о заболевании. Возможно, волос обламывается (участки кожи покрыты короткой "щетинкой"), тогда срочно посетите ветеринара.

*Кот средних лет. Ест только сосиски и кефир. Подходит ли такое питание?*

**Ольга КОНЫШЕВА.**  
Воронеж.

Вероятно, вашему коту подходит. Об отклонениях (нерегулярный стул, плохая шерсть и т.п.) вы не сообщаете. Тут надо сказать, что эти продукты - основа и вашего питания, иначе как бы кот узнал их вкус. С точки зрения теоретика-фелинолога, эти продукты не должны попадать в кошачью миску. А с точки зрения практика, от привычек котов отучать трудно. А в данном случае надо ли? Любая резкая смена питания ведет к диарее, запорам, экземам и т.д. Кто сказал, что питание кошки должно быть разнообразным? "Набор продуктов" вольно живущих кошек весьма ограничен: мышь, птичка, рыбка - зато все живьем. В какой-то момент и ваш кот выбрал для себя сосиски - он же никогда не ел грызунов. Попробуйте, понемногу сокращая одно, вводить что-то другое. Например, кефир можно смешать с желтком, кусочки сосиски с гречневой кашей. При этом вы и сами должны за обе щеки уплетать гречку - пусть недовольный кот убе-

дится в этом, ткнувшись в вашу тарелку. Несъеденную порцию стоит убрать и выдать только к следующему кормлению. А примеров тому, что и сегодня коты прекрасно живут, питаясь плавленным сырком, предостаточно.

*У котика постоянные запоры, а кал - "овечий". Кроме того, мы замучились лечить его шерсть - то экзема мокрая, то сухая. Витамины не ест.*

**Марина КОЛОСОВА.**  
Санкт-Петербург.

Трудно отвечать на такой вопрос, не зная, например, чем и как долго вы лечили животное, какой рацион его питания, в каком возрасте он был взят в семью и т.д. Предположу, что в организме не хватает микроэлементов, особенно цинка. Думаю, что не последнюю роль в таком плачевном его состоянии играет однообразное кормление, отсутствие натуральных продуктов. На дефицит цинка в организме указывает состояние кожи и шерсти, а постоянное лечение (обработка кожи) приводит животное в стрессовое состояние, что ведет к появлению "овечьего кала". Запоры - признак многих заболеваний, а также неполноценного питания. Постепенно переведите кота на натуральные цинкосодержащие продукты. В первую очередь это парное (не замороженное!) мясо с кровью, сырой яичный желток, сыр, ростки (не зелень!)

пшеницы, зеленый консервированный горошек, очищенные семечки подсолнечника и кедровые орешки. Новый корм давайте понемногу, но часто. Понаблюдайте, как организм животного будет принимать тот или иной продукт, какая будет реакция. К сожалению, в последнее время у многих кошек наблюдается дефицит белкового питания, дисбаланс минеральных веществ.

*Можно ли покупать корм на оптовом рынке?*  
**Елена КЛУБЕЕВА.**  
Москва.

Можно. Другое дело, не просрочены ли корма, особенно если они идут вразвес из очень больших упаковок. Обычно покупатель не видит, да и стесняется спросить, почему "сухарики" продаются в целлофановом мешочке? Его привлекает цена: дешево. Знайте, что окисление сухого корма начинается сразу же после вскрытия упаковки. Часто эти кули так и стоят открытыми. Правила реализации такой продукции требуют немедленного использования содержимого. Другими словами, такое количество удобно покупать только в приюты (за границей так и поступают) или в крупные питомники. Если у вас есть сомнения в качестве корма, лучше откажитесь от "выгодной покупки". Здоровье кота того стоит.

**Елена КОТОВА,**  
фелинолог.



*Что делать, если течка кошки не укладывается в понятие "два-три раза в год"? Она орет чуть ли не каждый месяц.*

**Наталья СЕРГЕЕВА.**  
Смоленск.

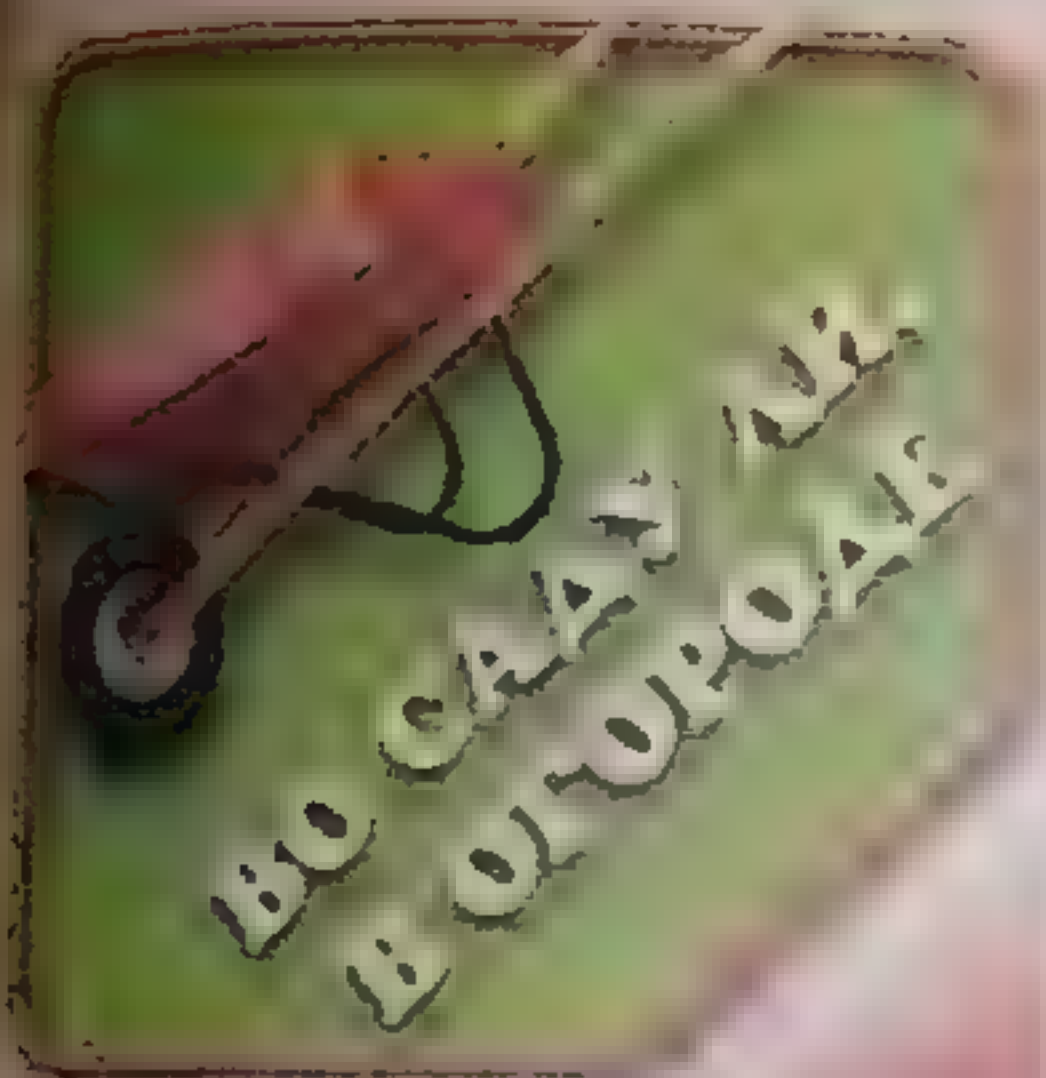
Затяжные или частые течки кошек в условиях комфортного содержания - нынче явление нормальное. Кроме неудобства вам, кошке от этого хуже не будет. У вас есть желание пережить и терпеть ее вопли так часто? На здоровье. Вас все это раздражает? Выход один - стерилизация. В некоторых клиниках такую операцию делают до семилетнего возраста.

*Может ли быть линька круглый год?*

**Светлана КРАСКОВА.**  
г. Елец  
Липецкой области.

В вопросе нет данных о возрасте животного, о длине шерсти. Поясню, что детская шерсть, например, персидского котенка держится довольно долго, а меняться на новую (линька) начинает после года. Незаметная для хозяев линька проходит каждые 3-4 месяца. Активный рост, а значит, и выпадение волоса наступают весной. Однако замечено, что, проживая в квартире, где температура почти постоянна, естественные процессы смены волоса, свойственные уличным





В результате многочисленных скрещиваний различных видов бегоний, произрастающих в Южной Америке, Африке и Азии, была получена известная многим цветоводам бегония вечноцветущая. Это растение прежде всего ценится за обильное и продолжительное цветение. Обычно ее используют для оформления клумб на один сезон. Однако осенью, не дожидаясь заморозков, вы можете пересадить несколько бегоний в горшки и поставить на светлый подоконник, что позволит вам любоваться цветением всю зиму.

## БЕГОНΙΑ ВЕЧНОЦВЕТУЩАЯ



При посадке бегонии в открытый грунт помните, что это растение влаголюбиво, теплолюбиво и не переносит даже слабых заморозков. В связи с этим на клумбу ее можно высаживать в первых числах июня.

Бегония вечноцветущая хорошо смотрится как в смешанных цветниках из многолетников, так и в рабатках вдоль дорожек.

Для посадки лучше всего использовать готовую рассаду, так как без специальных условий получить всходы и вырастить рассаду трудно.

Если же вы хотите заняться этим сами, то вам необходимо запастись очень легкой питательной землей и семенами. Чтобы в июне бегонии зацве-

ли, высевать их нужно в январе. Смешайте семена с песком и рассыпьте их по поверхности земли, затем сбрызните водой и накройте стеклом. Следите за тем, чтобы почва была постоянно влажной, но не переувлажненной. Не менее двух раз в день переворачивайте стекло. Всходы появятся лишь через две недели. Через месяц их нужно распикировать. Вторую пикировку проведите через месяц после первой, а третью - через 1,5 месяца.

Во время роста рассады не забывайте ее подкармливать.

После высадки рассады бегонии в открытый грунт не оставляйте ее без внимания. Она

нуждается в регулярных подкормках, каждые 10-14 дней, а также в поливе. Однако помните, что избыток воды в почве приводит к загниванию корней. Не любят бегонии и

когда влага попадает на листья. На них появляются некрасивые пятна.

Анна ЯНИНА,  
фитодизайнер.

### ТОВАРЫ - ПОЧТОЙ

Высылаем наложенным платежом

Инкубатор "Золушка" на 70 яиц (220 В / 12 В, механизм переворачивания яиц, гарантия 18 мес.) 1197 р.  
Инкубатор "Золушка" на 70 яиц (220 В, механизм переворачивания яиц, гарантия 18 мес.) 1023 р.  
Инкубатор "Золушка" на 100 яиц (220 В, ручной переверт яиц) 933 р.  
Эл. зернодробилка (220 В, 60 кг/час, вес 7 кг, гарантия 1 год) 1753 р.  
Эл. прялка (220 В, вес 2,5 кг) 1096 р.  
Эл. сепаратор "Нептун" 1585 р.  
Озонатор (220/12 В, 50 Вт): обработка озонном избавит урожай в хранилищах от гнили, плесени, грибка и грызунов 1535 р.  
Преобразователь "Карась" (12 В, 360 Вт) 1540 р.  
Цена включает все затраты и действительна до 31.07.2004 г.  
ЗАЯВКИ ПО АДРЕСУ: 630129, Новосибирск-129, а/я 80 "Товары - почтой", телефон 8-383-2-74-04-42.

### ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - от 12500 р. (на базе МК Крот)

Переоборудование МК Крот в электрокультиватор - от 5400 р.



М. Ленинский просп.,  
5 Донской пр-д, 216,  
проходная ЭНИМС

Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88

## В ФИРМЕННЫХ ВАКУУМНЫХ ПАКЕТАХ, СЕРТИФИЦИРОВАННЫМИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЕМЕННОЙ И КАРАНТИННОЙ ИНСПЕКЦИЯМИ

# СЕМЕНА "Марс" ПОЧТОЙ

ПРИ ЗАКАЗЕ С 1 ИЮНЯ ПО 30 СЕНТЯБРЯ - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА 10%

Здравствуй, дорогие сотрудники фирмы "Марс"! Пишу, чтобы сказать Вам спасибо за то, что подарили мне новую жизнь. Причем в самом прямом смысле слова. А дело было так...

Три года назад я ушла на пенсию. Летом посвящала себя дачным работам, осенью собирала урожай, готовила участок к будущему сезону и уезжала домой зимовать.

Дело шло к февралю. Как-то в телефонном разговоре я сказала одной из сотрудниц Валенти-

**АРБУЗ:** Астраханский, Быковский, Мелитопольский, Юбилейный - 1-60, Сахарный малыш - 2-50

**БАКЛАЖАН:** Алмаз, Снежный, Солярис, Черный красавец - 1-50

**БОБЫ:** Черные русские - 3-60

**БРЮКВА:** Куузику - 1-10

**ГОРОХ:** Адагумский, Ал-

ноостровская, Московская зимняя, Нантская, Нантэс Ред, Шантанэ, Сент Валери - 1-80, Круглая, Марлинка, Тушон - 2-00, Самсон F1 - 6-50, Нандрин F1 - 10-60

**ДРАЖЕ МОРКОВЬ** (300 драже): Витаминная, Московская зимняя, НИИОХ, Без сердцевинки, Лосиноостровская, Нантская, Королева осени, Флакке - 5-50

ран, Ревень, Шалфей - 2-10, Котовник - 2-30, Эстрагон - 7-00

**РЕДИС:** Базис, Корунд, Красный великан, Розовокрасный с белым кончиком, Саратовский - 1-70, Вариант, Вюрцбургский, Жара, Заря, Моховский, Осенний Гигант, Ранний красный, Рубин, Софит - 1-80, 18 дней, Французский салатный

ка, Улыбка - 2-30, Стофунтовая - 2-60

**ТУРНЕПС:** 1-30

**УКРОП:** Грибовский, Лесногородский, Салют, Супердукат, Узоры - 1-80

**ФИЗАЛИС:** 1-50

**ФАСОЛЬ:** Спаржевая - 2-10, Выущаяся - 3-30

**ЩАВЕЛЬ:** Бельвилеский, Широколистный - 1-80

(1 таблетка - 8 граммов - на 10 литров раствора)

Стимулятор плодообразования Завязь-томаты, Завязь-огурцы, Завязь-ягоды - 9-00.



Чтобы в июне бегонии зацве-

твляйте ее без внимания. Она

корней. Не любя

Почтой

# СЕМЕНА

“Марс”

# ПОЧТОЙ

В ФИРМЕННЫХ ВАКУУМНЫХ ПАКЕТАХ, СЕРТИФИЦИРОВАННЫМИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЕМЕННОЙ И КАРАНТИННОЙ ИНСПЕКЦИЕЙ

ПРИ ЗАКАЗЕ С 1 ИЮНЯ ПО 30 СЕНТЯБРЯ - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА 10%

Здравствуйте, дорогие друзья! Пишу, чтобы сказать Вам спасибо за то, что подарили мне новую жизнь. Причем в самом прямом смысле слова. А дело было так...

Три года назад я ушла на пенсию. Летом посвящала себя дачным заботам, осенью собирала урожай, готовила участок к будущему сезону и уезжала домой зимовать.

Дело шло к февралю. Как-то в телефонном разговоре я сказала одной своей знакомой Валентине, что дачный сезон не за горами, пора бы и семенами запастись. А та предложила мне сделать коллективный заказ семян в фирме “Марс”. Фирма надежная, проверенная. К тому же скидки дают хорошие. И тут мне пришла в голову мысль: а что если начать зарабатывать на продаже семян? Ведь очень многие мои знакомые дачники просто мечтают о том, чтобы покупать семена в одном проверенном месте, у надежного поставщика. И мы с Валентиной решили - взяли билеты в Москву...

Сейчас у нас свой маленький бизнес: покупаем семена в оптовом магазине “Марса” со скидкой. А у себя в Ярославле продаем в розницу постоянным клиентам. Спрос на хорошие семена есть всегда. Покупатели наши довольны. Да и нам тоже радость. Все-таки прибавка к пенсии!

С благодарностью  
Ирина Антоновна  
ТИХОНОВА.

Дорогие друзья! Спасибо Вам за теплые слова в наш адрес. Это лето фирма “Марс” снова начинает с подарка. Каждый из вас сможет заказать наши семена со скидкой 10%. Качество семян гарантировано, и следующей весной вы не будете разочарованы. Кроме того, по-прежнему в нашей компании действует скидка постоянного клиента 3%. Оптовикам в нашем магазине в Москве мы готовы предоставить скидки до 60% по сравнению с почтовыми.

Желаем богатых урожаев всем российским садоводам и огородникам!

Сотрудники фирмы  
“Марс”.

**АРБУЗ:** Астраханский, Быковский, Мелитопольский, Юбилейный - 1-60, Сахарный малыш - 2-50

**БАКЛАЖАН:** Алмаз, Снежный, Солярис, Черный красавец - 1-50

**БОБЫ:** Черные русские - 3-60

**БРЮКВА:** Куузику - 1-10

**ГОРОХ:** Адагумский, Алтайский изумруд, Альфа, Воронежский, Хавский жемчуг - 1-50, Сахарный - 2-10

**ДЫНЯ:** Золотистая, Колхозница - 1-20

**КАБАЧКИ:** Белый Марроу, Цуккини Марроу - 1-30, Белоплодный - 1-50, Желтоплодный, Зебра, Ролик, Скворушка, Якорь - 1-70, Грибовский, Негритенок, Тинторенто, Цукеша - 1-80, Овощное спагетти - 2-90

**КАПУСТА:** Амагер, Белорусская, Брюссельская, Вьюга, Грибовская, Зимовка, Июньская, Листовая, Лосиноостровская, Московская поздняя, Подарок, Полярная, Савойская, Слава, Ярославна, Сибирячка, Тайнинская, Точка, Харьковская зимняя - 1-20, Дауэрвайс, Кольраби, Надежда, Судья, Юбилейная - 1-30, Парус - 1-40, Золотой гектар, Краснокочанная - 1-50, Цветная МОВИР, Цветная Эрфуртская, Цветная 4 сезона - 2-00, Лежкий F1, Монарх F1, СБ-3 F1 - 2-70, Трансфер F1 - 2-90, Малахит F1, Цветная Сноуболл - 3-00, Экстра F1 - 3-50, Колобок F1 - 7-20

**КУКУРУЗА:** НАРТ 150, Юбилейный 55 - 1-50

**ЛУК:** Однопучковый (на зелень) - 1-70, Батун, Мячковский, Хавский - 2-00, Стригуновский - 2-20, Душистый - 2-30, Даниловский красный - 2-50, Ред Барон красный - 2-60, Штутгартен Ризен - 3-00, Сибирский однолетний - 3-60

**ДРАЖЕ ЛУК:** Мячковский, Сибирский однолетний, Штутгартен Ризен - 7-20

**МОРКОВЬ:** Болтекс, Витаминная, Леандр, Лоси-

ноостровская, Московская зимняя, Нантская, Нантэс Ред, Шантанэ, Сент Валери - 1-80, Круглая, Марлинка, Тушон - 2-00, Самсон F1 - 6-50, Нандрин F1 - 10-60

**ДРАЖЕ МОРКОВЬ** (300 драже): Витаминная, Московская зимняя, НИИОХ, Без сердцевинки, Лосиноостровская, Нантская, Королева осени, Флакка - 5-50

**ДРАЖЕ ЗЕМЛЯНИКА:** Руяна - 3-60

**ОГУРЦЫ:** Аист, Береговой, Висконсин, Водолей, Вязниковский, Изящный, Заречный, Конкурент, Надежный, Парад, Светлячок, Феникс, Электрон, Эталон - 1-50, Добрыня, Предгорный виноград - 1-80, Афродита F1, Кустовой, Петрович F1, Серпантин - 2-00, Парижский корнишон - 2-30, Засолочный, Пальчик - 2-50, Велюкопный, Степной - 2-60, Обильный, Родничок F1 - 3-40, Бригантина, Дружина F1, Ксюша F1, Шремски F1 - 3-60, Бидретта F1 - 3-75, Либелле F1, Малыш - 4-00, Перента F1 - 4-50, Журавленок F1, Соловей F1 - 4-70, Голубчик F1 - 4-70, Отелло F1, Сантана F1 - 8-10, Паркер F1 - 14-00

**ОГУРЦЫ САМООПЫЛЯЕМЫЕ:** Фасон F1 - 3-60, Апрельский F1 - 6-50, Зозуля F1 - 8-40, Буян F1, Верные друзья F1, Мазай F1, Подмосковные вечера F1 - 11-00, Клавдия F1 - 16-00

**ПАТИССОНЫ:** Диск - 1-70

**ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ:** Богатырь, Венти, Веспер, Виктория, Винни-Пух, Волжанин, Капитошка, Ласточка, Медаль, Нежность, Новогошары, Подарок Молдовы, Тополин, Яблочко - 1-40

**ПЕТРУШКА:** Корневая, Листовая - 1-30, Богатырь, Кудрявая - 1-50

**ПРЯНЫЕ ТРАВЫ:** Кориандр, Кресс-салат, Сельдерей, Фенхель, Чабер - 1-30, Базилик зеленый, фиолетовый, Горчица листовая, Скорпионер, Тмин - 1-50, Зверобой, Расторопша, Цикорий, Черемша - 1-60, Мелисса лимонная - 1-80, Горчица белая, Майо-

ран, Ревень, Шалфей - 2-10, Котовник - 2-30, Эстрагон - 7-00

**РЕДИС:** Базис, Корунд, Красный великан, Розово-красный с белым кончиком, Саратовский - 1-70, Вариант, Вюрибургский, Жара, Заря, Моховский, Осенний Гигант, Ранний красный, Рубин, Софит - 1-80, 18 дней, Французский завтрак, Чемпион - 2-40

**РЕДЬКА:** Дайкон Клык слона, Зимняя черная, Ладушка, Майская белая - 1-50, Дайкон Саша - 1-80, Дайкон Дубинушка - 2-10

**РЕПА:** Петровская - 1-50, Листовая - 1-50, Гейша - 1-80

**САЛАТ:** Московский парниковый, Новогодний, Фестивальный - 1-10, Азарт, Атракцион, Берлинский, Крупнокочанный, Кучерявец Грибовский, Лолло Росса, Одесский кучерявец, Подмосковье - 1-20

**СВЕКЛА:** Двухсеменная - 2-00, Бордо - 2-10, Детройт, Египетская (плоская, круглая), Кормовая, Листовая (мангольд), Несравненная, Цилиндра - 3-00, Красный шар - 2-90, Пабло F1 - 5-90

**ТОМАТЫ:** Барнаульский консервный, Белый налив, Волгоградец, Земляк, Лагидный, Московский осенний, Патрис - 1-30, Алёна F1, Мабел, Персей - 1-40, Венета, Виноградный, Волгоградский 5/95, Корсар, Лима, Перст, Пэкмор - 1-50, Геркулес, Гей, Гранд, Дубок, Рома, Титан - 1-60, Де-Барао (золотой, красный, розовый, черный), Дубрава, Золотое руно, Челнок - 1-70, Бычье сердце, Луна, Огни Москвы, Салют, Сибирский скороспелый, Фонарик, Черный Мавр, Яблонька России - 1-80, Агата, Новичок - 2-00, Спринт, Таллалихин, Хурма - 2-30, Взрыв, Демидов, Крайний Север, Лонг Кипер, Никола, Ямал - 2-70, Балконный - 2-90

**ТЫКВА:** Грибовская зимняя, Грибовская кустовая, Уфимская - 1-50, Крошка, Лечебная - 1-80, Россиян-

ка, Улыбка - 2-30, Стофунтовая - 2-60

**ТУРНЕПС:** 1-30

**УКРОП:** Грибовский, Лесногородский, Салют, Супердукат, Узоры - 1-80

**ФИЗАЛИС:** 1-50

**ФАСОЛЬ:** Спаржевая - 2-10, Вьющаяся - 3-30

**ЩАВЕЛЬ:** Бельвильский, Широколистный - 1-80

**ЦВЕТЫ:** Амарант (2 вида), Иберис - 1-20, Вьюнок, Гипсофила (2 вида), Лен красный - 1-40, Астры (20 видов), Бальзамин, Клеома, Мак, Целозия, Подсолнечник (2 вида), Цинния (4 вида), Нигелла, Хризантема, Люпин, Рудбекия - 1-60, Гвоздика Китайская - 1-80, Гвоздика Турецкая, Лакфиоль, Люпин многолетний, Маттиола - 2-00, Кореопсис, Нивяник - 2-10, Кларкия, Петунья, Рудбекия многолетняя - 2-30, Василек (2 вида), Гвоздика перистая - 2-40, Георгина - 3-20, Аквилегия, Гайлардия, Капуста декоративная - 3-60, Настурция - 3-90, Пиретрум - 4-50, Анютины глазки, Маргаритка - 5-20, Клематис - 9-00

**ГАЗОН:** Спорт (30 г) - 11-70, Универсальный (4 г) - 2-20

**СТИМУЛЯТОР РОСТА:** Иммуноцитифит - 12-50 (1 упаковка - 10 таблеток на 20 литров раствора)

**УДОБРЕНИЯ “ГУМАТ”:** Урожай - 4-60, Ягодка - 6-50, Цветочный - 7-20, Плодообразователь - 11-30 (Все: 1 упаковка - 15 граммов - на 100 литров раствора)

**ЗАЩИТА ОТ ВРЕДИТЕЛЕЙ:** ИНТА-ВИР - 3-60

(1 таблетка - 8 граммов на 10 литров раствора)

Стимулятор плодообразования Завязь-томаты, Завязь-огурцы, Завязь-ягоды - 9-00.

МИНИМАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ - 80 руб. почтовые расходы

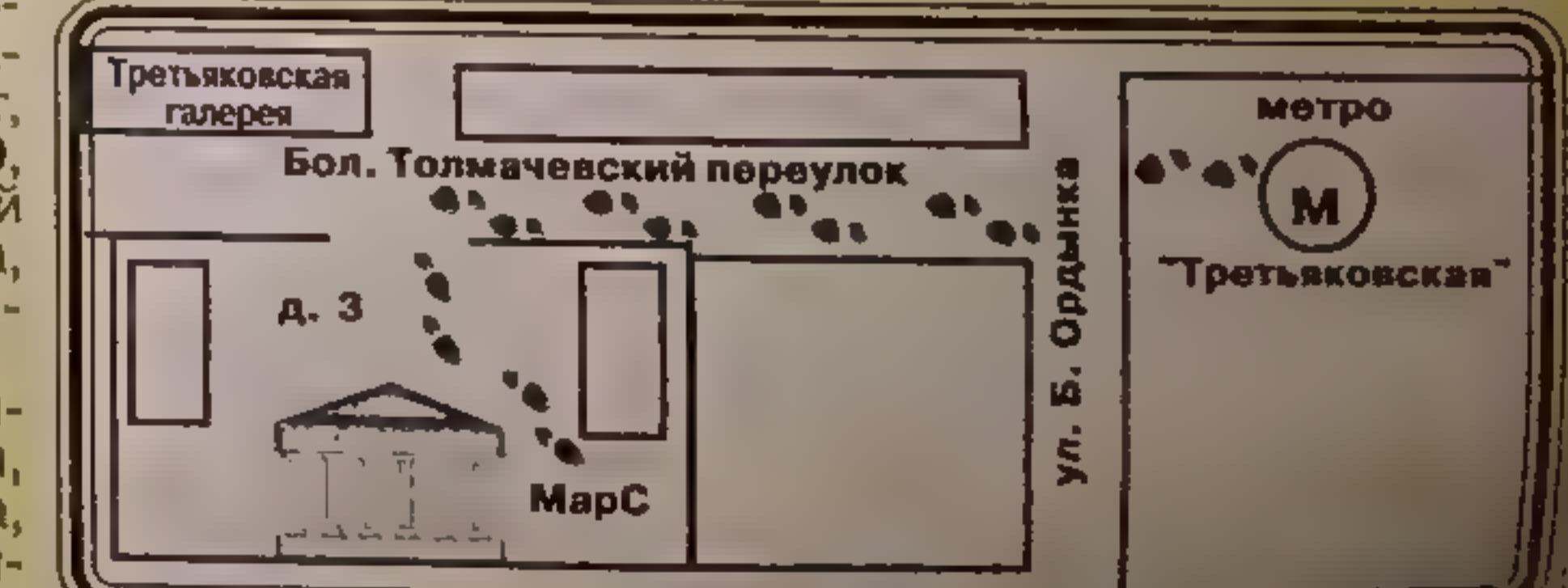
Заказы присылать по адресу:  
119017, Москва, Б. Толмачевский пер., д. 3  
Фирма “Марс” по факсам: (095) 953-30-75, 951-73-56 по электронной почте: mars@mar-s.ru

Оплата заказа при получении на почте! При заказе менее 2000 руб. ПРЕДОПЛАТЫ НЕ ДЕЛАТЬ!

**СИСТЕМА СКИДОК ПРИ СУММАХ БОЛЕЕ:**  
1000 р. - 5%,  
2000 р. - 9%,  
3000 р. - 13%  
плюс 3% по картонке постоянного покупателя.

Заказы свыше 2000 руб. выполняются после предоплаты почтовым переводом в размере 50% от стоимости заказа по указанному адресу, получатель: Маршак Илья Исаевич. Эти заказы и копию квитанции об оплате высылайте только заказным письмом или по факсу.

КАК НАС НАЙТИ  
ДЛЯ ПОКУПКИ СЕМЯН В МАГАЗИНЕ?!



# СЕМЕНА

“Марс”

# ОПТОМ

ПРИ ОПТОВОЙ ПРОДАЖЕ НА МЕСТЕ СКИДКИ ДО 60% ОТ УКАЗАННЫХ ЦЕН! МНН. СУММА ОПТОВОЙ ПОКУПКИ - 500 РУБ.





Страсть к резной мебели вдохновила меня на изготовление обеденного стола с ажурными ножками, вырезанными из сосновых панелей, и резной горизонтальной стяжкой. А чтобы такой стол был еще красивее и необычнее, пришлось обратиться к профессиональной художнице с просьбой расписать столешницу в жостовском стиле.

Для тех, кто пожелает собственноручно сделать такой стол, мой опыт может ока-

К Высылаем сборники издательства "Радар" (Москва, 2-е издание)

### "Как открыть своё дело"

• **Одному** (70 вариантов) - ц. 90 р. • **Семье, коллективу** (85 вариантов) - ц. 110 р. • **В селе, частном доме, на даче** (80 вариантов) - ц. 80 р. • **За счет фирм** (филиал, Вы - их представитель, лизинг, реализация, бизнес под ключ, работа за рубежом. Всего - 510 предложений фирм) - ц. 120 р. • **Оборудование для малого бизнеса** (542 вида от дешевого бытового до домашних мини-цехов, характеристики, цены, все об изготовителе) - ц. 110 р. • **С чего начать** (регистрация, лицензии, малые налоги, аренда, школы и курсы своего дела, секреты успеха) - ц. 80 р.

Содержат конкретные планы действий (не "голые" идеи), возможные затраты и доход, цены, все адреса и телефоны, нужные советы. Рекомендованы Союзом предпринимателей всем группам населения. **Цена полного комплекта - 350 руб.** Всем - **подарок** - каталог по 410 лучшим кредитам в регионах на свое дело, жилье, образование, автомобиль и др.

**ЗАКАЖИТЕ** (желательно на почтовой открытке) у распространителя: 607220, г. Арзамас, пр. Ленина, д. 164, Инфоцентр "Алмаз", отдел 13-25

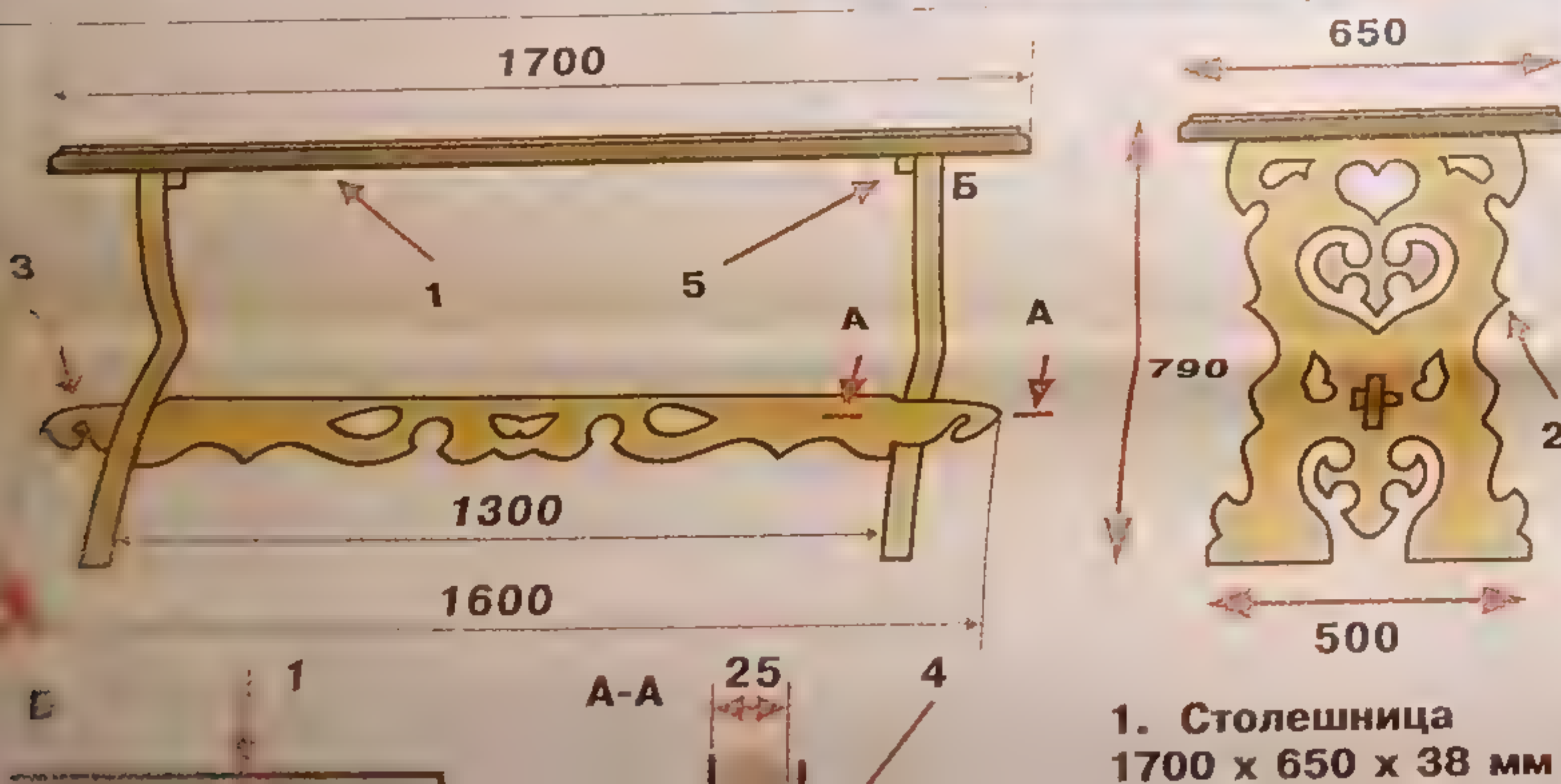
Оплата при получении наложенным платежом на почте  
Стоимость доставки - 7 руб. + 5% от цены заказа

Доход  
10-250 тыс. р. в месяц

Интернет -  
[www.icalmaz](http://www.icalmaz)

Начальные затраты -  
нет или минимальны

## СТОЛ РЕЗНОЙ РАСПИСНОЙ



1. Столешница  
1700 x 650 x 38 мм

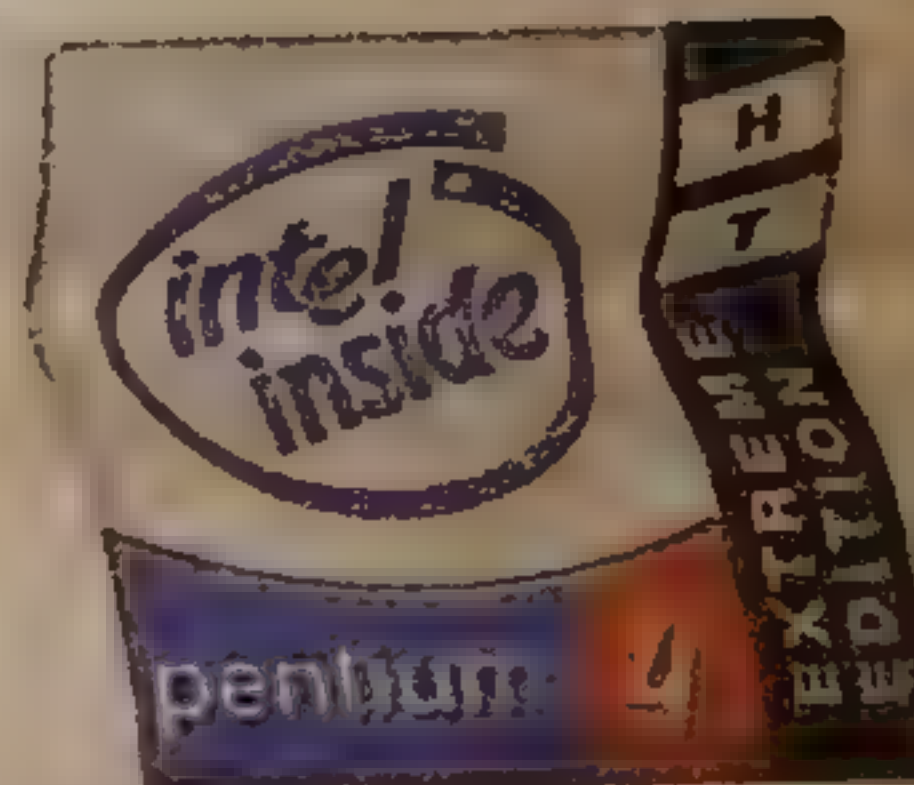
**С компьютером QUATRUM**  
на базе процессора Intel® Pentium® 4 Extreme Edition  
с технологией HT перед Вами откроется игровой мир,  
поражающий своей реальностью.

### ТЕХНОСОФТ – Компьютерный центр

М Бауманская

г. Москва, ул. Старая Басманная, д. 25

(095) 261-3401 E-mail: [contacts@pclife.ru](mailto:contacts@pclife.ru)



Intel, логотип Intel, Intel Inside, логотип Intel Inside, Intel Centrino, логотип Intel Centrino, Celeron, Intel Xeon, Intel SpeedStep, Itanium, Pentium и Pentium III Xeon являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками корпорации Intel и ее подразделений в США и других странах.



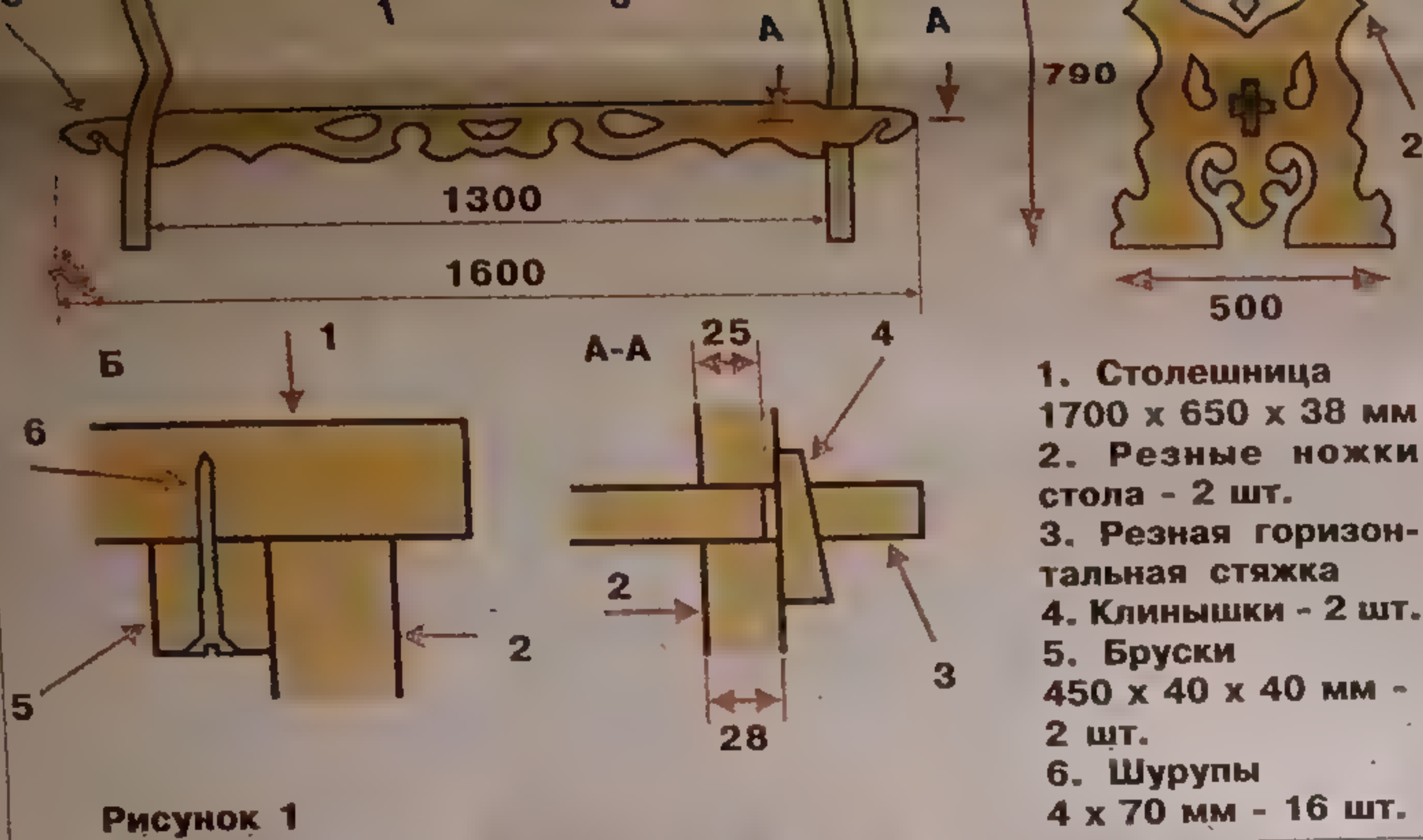
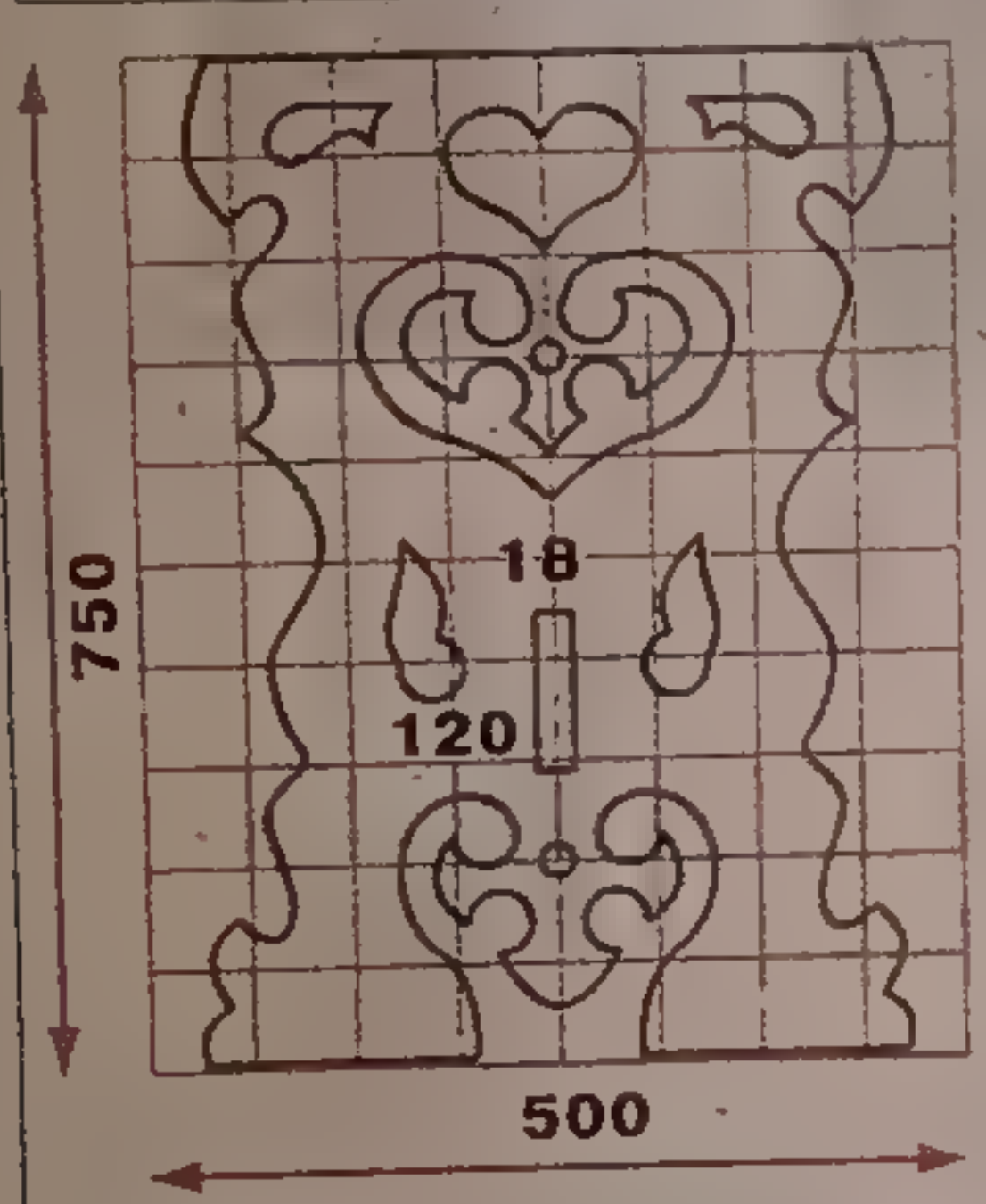


Рисунок 1

1. Столешница 1700 x 650 x 38 мм
2. Резные ножки стола - 2 шт.
3. Резная горизонтальная стяжка
4. Клинышки - 2 шт.
5. Брусочки 450 x 40 x 40 мм - 2 шт.
6. Шурупы 4 x 70 мм - 16 шт.



Деталь 2. Ножка стола (к рисунку 1)

заться весьма полезен, тем более что особых сложностей в изготовлении нет, если вы хоть немного умеете работать электролобзиком и фрезером.

Столешницу сам я делать не стал, а купил готовую в магазине стройматериалов. Размеры ее 1700 x 650 мм, толщина 38 мм. Вот под эту столешницу я и стал подгонять все другие детали.

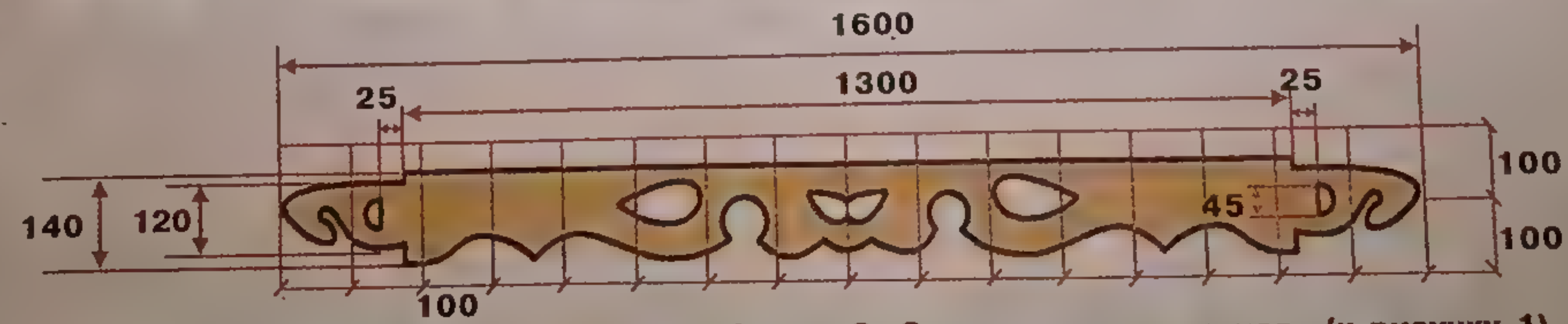
Основными составляющими являются ножки стола, а их резная форма зависит от фантазии автора. Начните с рисунка-эскиза, где в уменьшенном масштабе вырисовывается конфигурация ножек как можно подробнее,

лучше рисовать при помощи лекала.

Следующим этапом является изготовление рисунка под натуральные размеры ножки. Операция увеличения эскиза легко выполняется методом разбивки эскиза и самого рисунка на клетки при помощи несложных инструментов - складного метра, рулетки, угольника и т.п. Чтобы правая и левая стороны ножки как можно меньше различались между собой, достаточно выполнить лишь половину рисунка. После того как все детали будут окончательно проработаны, контуры рисунка тщательно прорисовываются фломастером. Следующая операция - вырезание трафарета при помощи резака и ножниц. Полученный трафарет накладывается на доску, куда карандашом наносятся контуры будущей ножки стола. В качестве материала для ножек я решил использовать мебельный щит размерами 750 x 500 мм и толщиной

28 мм. После тщательной прорисовки контуров ножки можно приступать к изготовлению. Чтобы обе ножки получились идентичными, две доски лучше сбить между собой парой гвоздей, после чего с помощью торцевых фрез и круговых цилиндрических пил сверлят сквозные отверстия разных диаметров. Отверстия лучше прорезать в щите в два этапа - сначала с одной стороны, потом перевернуть щит и прорезать его с другой стороны. Делать это необходимо, чтобы при одноэтапном сверлении исключить подрывы дерева на выходе фрезы с другой стороны.

Отверстия готовы и теперь можно приступать к вырезанию контуров ножек стола электролобзиком. На этом можно было бы и остановиться, достаточно потом зашкурить края ножек. Но особую красоту резным элементам мебели придает конечно же фрезерование фигурных кромок по контуру деталей, что я и сделал при помощи ручной электрической фрезерной машины, в результате чего получаются изящные, хорошо



Деталь 3. Стяжка горизонтальная (к рисунку 1)

ТЕХНОСОФТ  
г. Москва, ул. Старая Басманная, д. 25  
(095) 261-3401 E-mail: contacts@pclife.ru

Intel, логотип Intel, Intel Inside, логотип Intel Inside, Intel Centrino, логотип Intel Centrino, Celeron, Intel Xeon, Intel SpeedStep, Itanium, Pentium и Pentium III Xeon являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками корпорации Intel и ее подразделений в США и других странах.

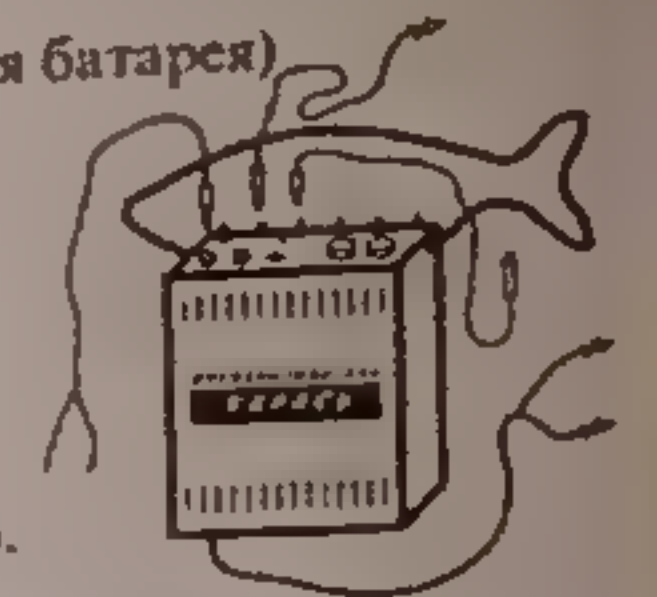
## ВНИМАНИЮ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РЫБОВОДЧЕСКИХ ХОЗЯЙСТВ!

### Преобразователь электрической энергии «КАРАСЬ»

Предназначен для отлова рыб-производителей, большой, сорной рыбы без причинения вреда рыбе и окружающей среде. Принцип работы основан на анодной реакции рыб.

#### Технические характеристики

Напряжение питания	12В (аккумуляторная батарея)
Максимальная мощность	400 Вт
Радиус действия	до 4 метров
Габаритные размеры	190x116x68 мм
Масса	0,8 кг
Регулируемая частота и скважность.	
Изделие сертифицировано.	
Гарантия 1 год.	
Отпускная цена	1280 руб.



Возможна отправка по почте наложенным платежом.  
Стоимость 1540 руб. (цена прибора + почтовые сборы + оплата перевода).

Заявки по адресу:  
630129, г. Новосибирск 129, а/я 80  
ООО «ОЛСА-СЕРВИС» Тел. 8 (383-2) 74-04-42

обработанные ножки стола.

Резная горизонтальная стяжка для ножек стола выполняется аналогичным образом - рисунок, выпиливание, фрезерование кромок.

Основные детали - столешница, ножки, стяжка готовы. Теперь можно приступать к их сборке согласно чертежу (рисунок 1). Чтобы соединить ножки стола стяжкой, необходимо сделать клинышки, для чего проще всего использовать часть черенка лопаты. Распилив пилой или лобзиком черенок наискосок вдоль и отрезав распиленные части, получаем два клинышка. Лучше сделайте их чуть длиннее, чем требуется. Теперь вставляем стяжку в прорези ножек

и стягиваем ножки стола забиванием клинышков в отверстия стяжек, стягивая тем самым ножки стола. Если клинышки окажутся длинными, их можно без труда обрезать.

Более прочные крепления ножек к столешнице лучше выполнить с помощью брусков, посаженных на мебельный клей и соединенных шурупами 4 x 70 мм. Отверстия под шурупы в брусках диаметром 4 мм лучше просверлить заранее.

Остается только покрыть детали бесцветным мебельным лаком (один-два слоя нитролака НЦ и два-три слоя лака ПФ), и прекрасный стол может занять достойное место в вашем доме, будет долгие годы радовать глаз и вызывать восхищение гостей.

Поверьте мне, несмотря на кажущуюся сложность работы, сделать такой стол довольно легко - немного старания и чуть-чуть умения.

Виктор АКИМОВ.

г. Видное  
Московской области.





В последнее время в продаже появилось много литературы по кулинарии, но часто, выбрав какой-нибудь интересный рецепт, сталкиваешься с проблемой отсутствия какого-то ингредиента. Оказалось, что "экзотику" вполне можно заменить нашими "доморощенными" продуктами.

## ЧТО ЗАМЕНИТ МОЦАРЕЛЛУ?

Сельдерей заменяется тонко нашинкованной свежей капустой.

Если в рецепте требуются взбитые сливки, попробуйте 1,5 чашки сгущенного молока и чайную ложку лимонного сока взбить, как обычные сливки. Другой вариант замены взбитых сливок - сделать пюре из банана и взбить его с яичным белком, добавив пару капель ванильного экстракта и сахар по вкусу. Чтобы взбитые сливки не оседали, в рецепте советуют использовать закрепитель сливок, - попробуйте замочить в небольшом количестве воды четверть чайной ложки желатина, растворить его, добавить во взбитые сливки и взбить еще раз.

Пекарский порошок, он же разрыхлитель, получается, если смешать 5 г пищевой соды, 3 г лимонной кислоты и 12 г муки.

Это количество порошка рассчитано на 500 г муки.

Помадку заменяют глазурью или растопленным шоколадом. Для сливочной глазури нужно смешать в миксере 200 г сливок, яйцо, 2 неполные столовые ложки сахара, 2 столовые ложки ликера. Затем добавьте столовую ложку крахмала, разведенного небольшим количеством воды, и еще раз смешайте в миксере.

Кукурузный крахмал заменит любой другой крахмал.

Светлая патока - просто сахарный сироп или мед.

Пахта заменяется половиной молока и половиной натурального йогурта. Второй заменитель - кефир.

Кунжутное масло можно заменить оливковым.

Лайм - сок и цедру - можно заменить лимоном.

Сыр маскарпоне получается, если перемешать равное количество творога и натурального йогурта;

- фета заменяется брынзой;

- моцареллу заменяют сулугуни.

И последний совет: при добавлении киви в творог, сливки или йогурт последние начинают горчить. Чтобы этого избежать, необходимо перед использованием очистить киви от кожицы. Затем положить в миску, залить горячей водой и оставить на 5 минут. Затем выложить на сито и обдать холодной водой. Но учтите, что киви препятствует застыванию желатина.

Татьяна ШЕВЧЕНКО.  
пос. Береза  
Самарской области.

→ Ветрянка лучше болеть в детстве.

Галя Макарецва.  
Фото Александры ЧАПЛЫГИНОЙ.  
Братск Иркутской области.

## ДЕТСКИЙ МИР

Есть вещи, на которые можно смотреть бесконечно. В их числе детские фотографии, непосредственные, искренние, теплые. Они словно заряжают нас своей энергией, дарят радость.

"Друг дома" объявляет конкурс на самую интересную детскую фотографию "Детский мир". Итоги мы будем подводить **каждый месяц** - выбирать лучшую "фото модель" января, февраля, марта и так далее. Естественно, победителя каждого месяца ждет приз - **500 рублей**.

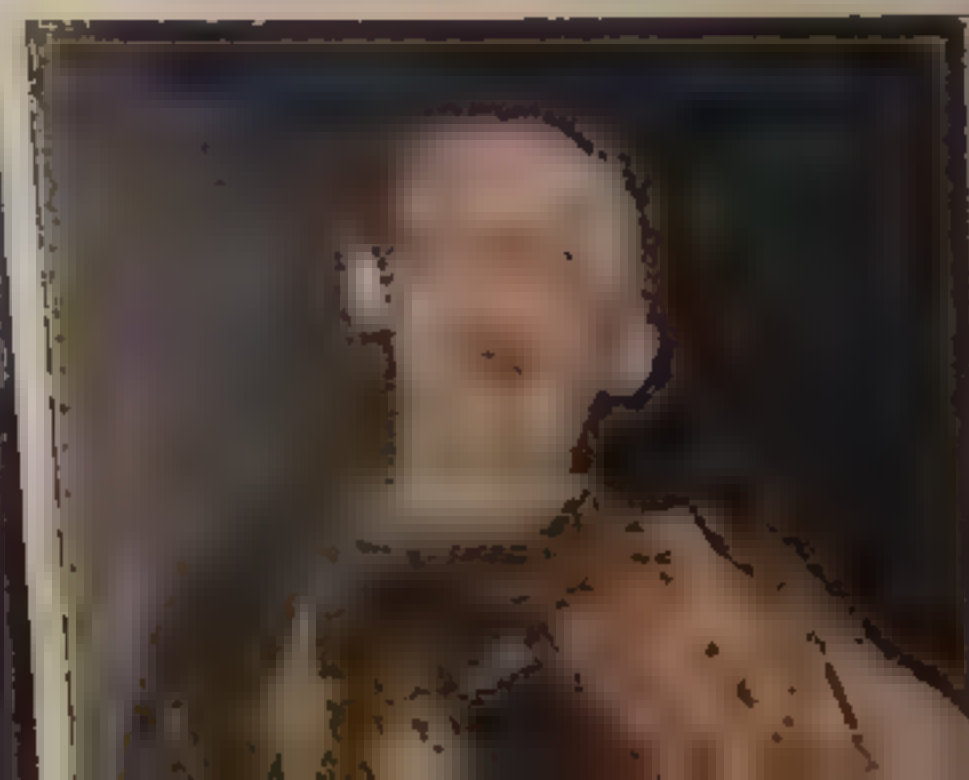
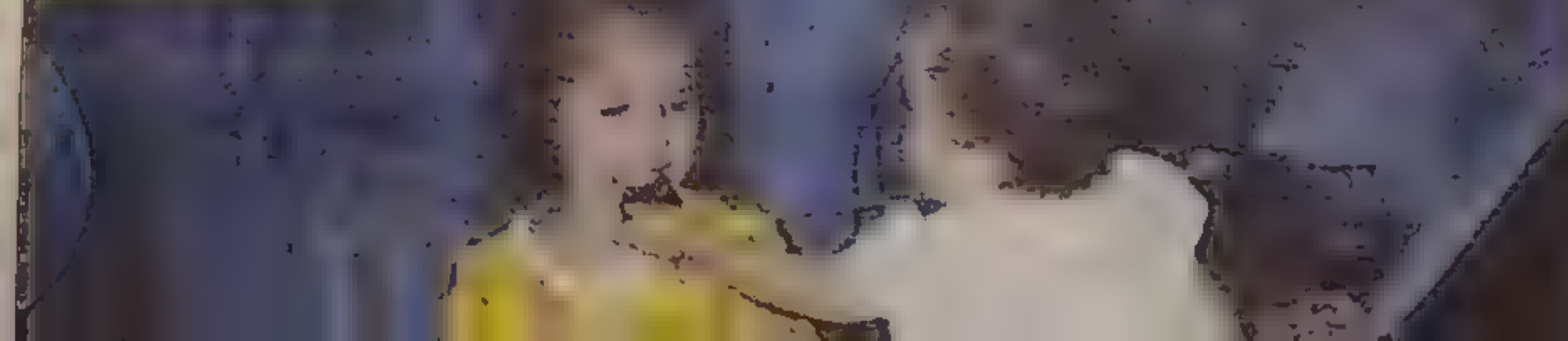
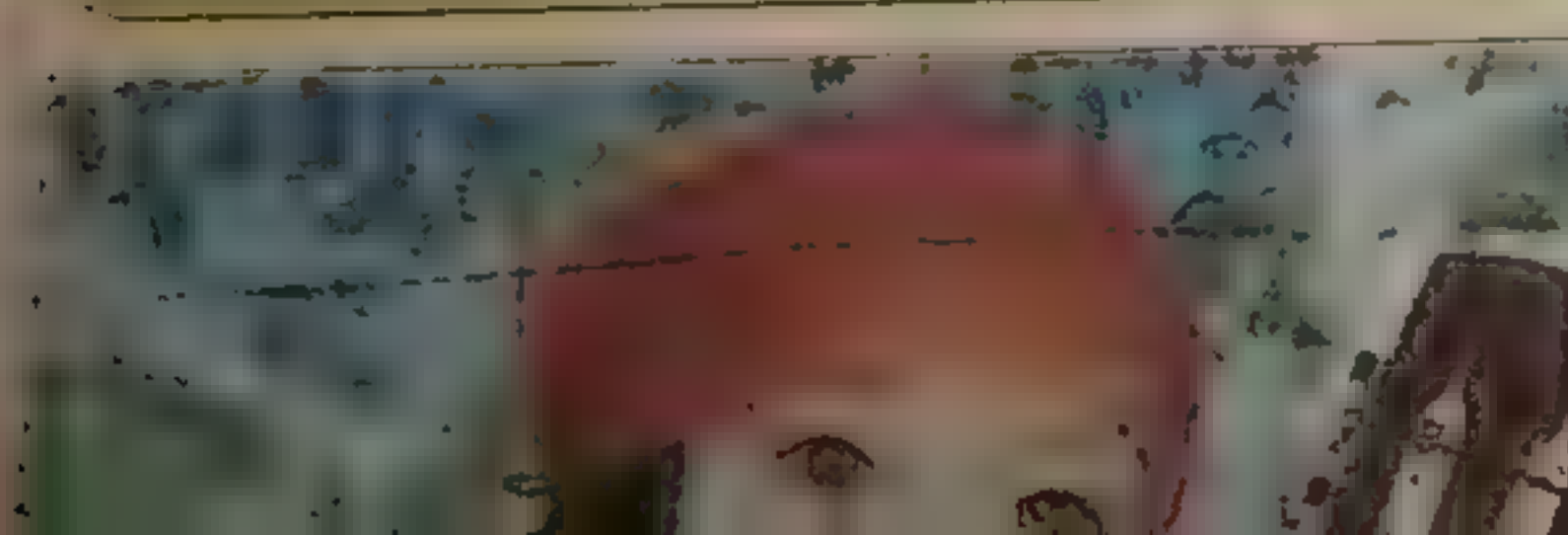
Обязательно напишите имя героя или героини вашего фотоснимка, не забудьте указать свой точный адрес, фамилию, имя, отчество. Участвовать в конкурсе можно многократно. Возраст детей не ограничен. Желательно, особенно если снимок сюжетный, снабдить его оригинальной подписью.

Заряжайте ваши фотоаппараты, мамы и папы, бабушки и дедушки, родственники и друзья. Пусть вашего ребенка, которым вы, несомненно, гордитесь, увидят все!



## ПРЕДЛАГАЕМ КОНКУРС!

Продолжаем публиковать фотографии, присланные на конкурс.





разрыхлитель, получается, если смешать 5 г пищевой соды, 3 г лимонной кислоты и 12 г муки.

Лайм - сок и цедру - можно заменить лимоном.

Самарской области.

→ Ветрянкой лучше болеть в детстве.

Галя Макарецва.

Фото Александры ЧАПЛЫГИНОЙ.  
Братск Иркутской области.

## МАМАНИНЕ КОНКУРС

Продолжаем публиковать фотографии, присланные на конкурс.



↑ Ешь, Катя, пока никто не видит. Катя Дятко и Даша Бритвич.  
Фото Ирины НОВОШИЦКОЙ.  
Хабаровск.



↑ Эх, Сережа, нам ли быть в печали...  
Сергей Кооп и Ксения Кожемякина.  
дер. Воробьево Новосибирской области.  
Фото Ольги КОЖЕМЯКИНОЙ.

Цыганочка с выходом. Юля. ←  
Фото Л. ПЕРСКИХ. Краснодар.

→ Посижу, пока гости не ушли. Стас Коцик.  
Фото Марины КОЦИК.  
пос. Курагино Красноярского края.



↑ Веселый урок.  
Дарья Дубенская со своими друзьями.  
г. Славгород Алтайского края.



→ Дай, друг, на счастье лапы мне.  
Марлен Макамбетов и Лада.  
Фото Гульмиры ДАБЫЛХАНОВОЙ.  
с. Добровольское Оренбургской области.

## МАМАНИНА ПОМОЩНИЦА

Победителем в июне стал снимок, опубликованный в "Друге дома" № 22.

Катя Казакова:

Милой мамочке любимой,  
Как сумею, помогу.  
По рецептам "Друга дома"  
Пирогов ей напеку.

Прислала Оксана КАЗАКОВА.  
пос. Вохтога Вологодской области.







# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ!

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 1. Введение в курс дела по-писательски. 9. Стекло "груша" химика. 10. Мягкие зимние сапоги из шерсти. 11. Лимонная мята. 15. Нанятая бабушка. 19. "Ничто так не портит семейную жизнь, как личная ..." (Дон Аминадо). 20. Искательница глубины. 22. Попугай-собеседник. 25. Кресло, раздавшееся на троих. 29. Петля в хомуте, скрепляющая оглоблю с дугой. 30. Что дают туристу на входе в Сикстинскую капеллу, чтобы не затекала шея? 32. Близость при свечах. 33. Листок на мыло в СССР. 35. Закосевший квадрат. 36. Вечеринка во фраках. 37. Изюминка духов.

**По вертикали.** 2. Скрутка линолеума. 3. Единственный из наших пороков, в котором мы охотно

сознаемся, по мнению Ларошфуко. 4. Косметические средства, используемые для оформления черт лица. 5. И обеденный, и круглый. 6. Фиолетовый цветок. 7. Украшение невесты. 8. Благовест бокалов. 12. И рыба, и город кружевниц. 13. Селедка-дальневосточница. 14. Между стиркой и гладкой. 16. Длинная часть подиума. 17. Подать пушиной. 18. "Беспризорная" республика. 21. Хвостики на абажуре или занавеске. 23. Самоцвет, хранящий от сглаза. 24. Отстойник для нашкодивших детей. 25. Можжевельник под градусом. 26. Картина в окне готического храма. 27. Дар речи наоборот. 28. Состояние, в котором легко лишиться состояния. 31. Елкина конечность. 34. Пафосный стих.

37. Прямоугольная печать с названием фирмы.

**По вертикали.** 2. Небольшое собрание. 3. Всемирно известная фирма спортивных товаров. 4. Слишком много о себе возомнивший человек. 5. Предмет мебели, удобный

до тех пор, пока к нему не подвели электричество. 6. Его купить нельзя, а продать можно. 7. Пряность, которой увенчивают. 8. Деталь ременной передачи. 12. Махонький буйвол. 13. Кручи суворовского штурма. 14. Лодка эскимосов. 16. Бог войны в греческой мифологии. 17. Завсегдатай дурдома. 18. Рост коротышки вместе с кепкой. 21. Спортивные гонки на микроавтомобилях. 23. Азиатская рисовая водка. 24. Гость, которого не стоит угощать свининой. 25. Прикид святого отца. 26. Препятствие для бегуна-прыгуна. 27. "Родной брат" хамсы. 28. Олимпийский вид борьбы. 31. Оправдательная речь перед выпивкой. 34. Город, сожженный императором Нероном.

## ДЛЯ МУЖЧИН

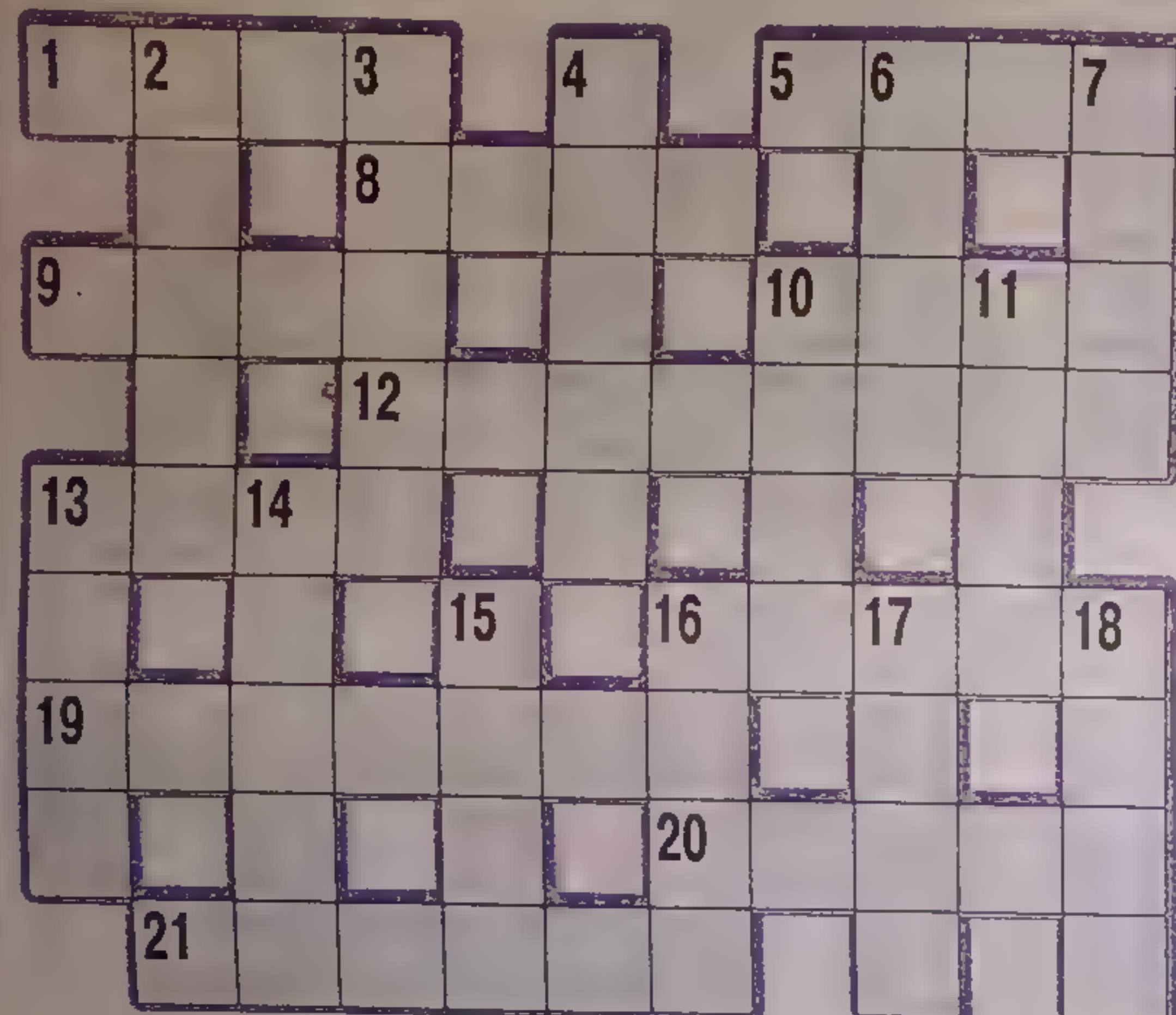
**По горизонтали.** 1. Каменное изваяние льва с человеческой головой. 9. Половая процедура. 10. Первый советский миллионер, имя которого было широко обнародовано. 11. Шутейный балабол. 15. Женщина, предпочитающая мужчин-доноров. 19. Прохладительный бурачный суп. 20. Что у Вия само не поднималось? 22. Пустыня десяти стран. 25. Без труда ее из пруда не вытащить. 29. Виселица под "веселым Роджером". 30. Израсходованная сила. 32. Хозяйка птицы семейства ястребиных. 33. Домашняя ассистентка факира. 35. Мзда с обремененных. 36. Крупный горбатый скот.





...у Бия само не поднималось? 22. Пустыня десяти стран. 25. Без труда ее из пруда не вытащить. 29. Виселица под "веселым Роджером". 30. Израсходованная сила. 32. Хищная птица семейства ястребиных. 33. Шипящая ассистентка факира. 35. Мзда с побежденных. 36. Крупный горбатый скот.

...спортивные тонки на микроавтомобилях. 23. Азиатская рисовая водка. 24. Гость, которого не стоит угощать свининой. 25. Прикид святого отца. 26. Препятствие для бегуна-прыгуна. 27. "Родной брат" хамсы. 28. Олимпийский вид борьбы. 31. Оправдательная речь перед выпивкой. 34. Город, сожженный императором Нероном.



### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Житель моря с вкусными клешнями. 5. "Гладиатор" в руках хозяйки. 8. Страх до чертиков в глазах. 9. Приятное ощущение во рту. 10. Обливка котлеты и макарон. 12. Слово, которое пытался составить Кай для Снежной королевы. 13. Васин родственник, который силен в математике (песенное). 16. Ловец, на которого "зверь" не бежит, а плывет. 19. Комическое или сатирическое подражание. 20. Окружение яичного желтка. 21. Удачное завершение погони.

По вертикали. 2. В нее вставляют фотографии. 3. Кирпичик для сложения слов. 4. Первое блюдо настоящего джигита. 6. Канат со стальным характером. 7. Извозчик сказочного Нильса. 10. Шестигранные ячейки для хранения меда. 11. Газетная небылица. 13. Голыш, которого купает малыш. 14. Сказочник, обувший кота. 15. Самый первый парень. 16. Несушка с золотым яйцом из русской народной сказки. 17. Оценка от жюри. 18. Пирог с изюминками.

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ  
(095) 229-88-22**

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.  
Обозреватель Таисия ЛЕБЕДЕВА.  
Компьютерная верстка Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Николая КАРДАКОВА, Олега КИРЮШКИНА, Анны ЖУРКИНОЙ, ИТАР-ТАСС.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком ®, печатаются на рекламной основе.

Время подписания в печать по графику 16.06.2004 г. в 19.00.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 24

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 1. Бисквит. 4. Ссора. 8. Торт. 9. Леска. 10. Азу. 12. Леди. 14. Брак. 15. Анфас. 16. Атом. 20. Ковш. 23. Руслло. 24. Лель. 26. Азия. 27. Сыр. 29. Гайка. 30. Игла. 31. Апорт. 32. Морковь.

По вертикали. 1. Ботва. 2. Кета. 3. Иглу. 5. Скалка. 6. Аксиома. 7. Астра. 11. Знак. 13. Гнев. 17. Тело. 18. Укладка. 19. Бусы. 21. Шлягер. 22. Шлейф. 25. Грань. 27. Сало. 28. Риск.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 1. Габрово. 4. Обыск. 8. Танк. 9. Титан. 10. "Амо". 12. Дело. 14. Шарж. 15. Дверь. 16. Осло. 20. Грот. 23. Бугор. 24. Идея. 26. Отец. 27. Суд. 29. Игрок. 30. Виза. 31. Мошна. 32. Вторник.

По вертикали. 1. Гетто. 2. Река. 3. Вето. 5. Банджо. 6. Колокол. 7. Страх. 11. Марс. 13. Евро. 17. Слон. 18. Агроном. 19. Гуру. 21. Тициан. 22. Генри. 25. Франк. 27. Скат. 28. Двор.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 3. Плов. 5. Пузырь. 7. Емеля. 8. Шарнир. 9. Олово.

12. Тиски. 15. Деньги. 16. Морзе. 17. Аромат. 18. Опал.

По вертикали. 1. Цунами. 2. Лыжник. 3. Пьеро. 4. Озеро. 6. Мясо. 10. Линкор. 11. Вигвам. 12. Темп. 13. Сироп. 14. Идеал.



Рисунок Виктора ФЕДОРОВА.

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 229-88-22. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются и не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Газета "Друг дома" выходит с сентября 1994 г. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: drugdoma@megcon.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в "ОГФ Нижний Новгород". Тираж 176400 экз. Заказ № 25

Цена свободная.

Подписано в печать 16.06.2004 г. в 17.00.



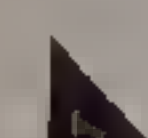



# ВОЛШЕБНАЯ НИТОЧКА

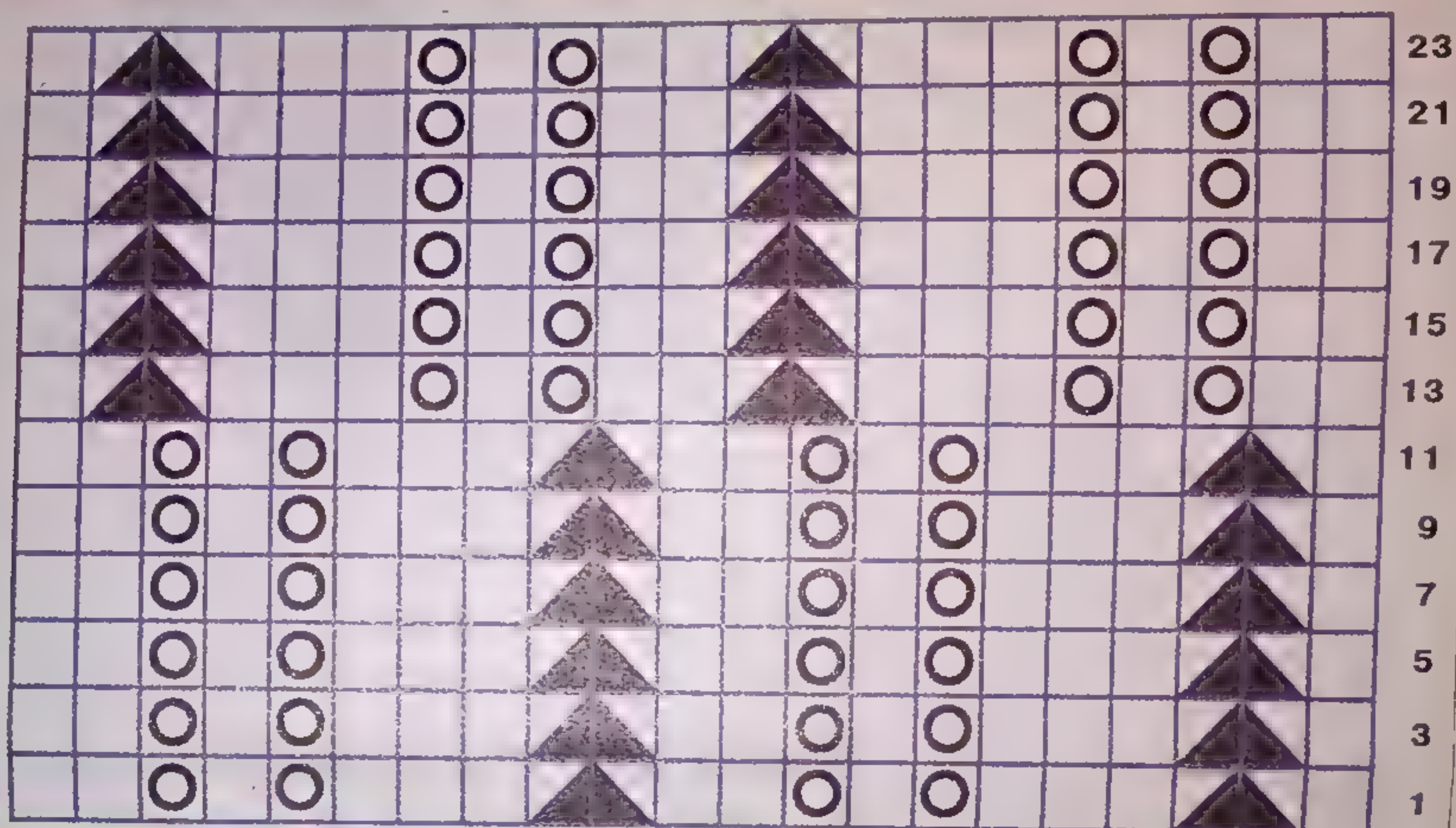
Ежемесячное приложение к газете «ДРУГ ДОМА»

№ 1/40 январь 2006

## Условные обозначения:

-  лицевые
-  накид
-  2 вместе лицевой с наклоном влево
-  2 вместе лицевой с наклоном вправо

До первой стрелки - начало ряда.  
Между стрелками повторять.  
После второй стрелки - конец ряда.



раппорт

## ОРАНЖЕВЫЙ АЖУР

Тем, кто любит вязать, мы предлагаем освоить этот несложный, но красивый узор.

Количество петель кратно  $10 + 1 + 2$  кромочные.

**1, 3, 5, 7, 9, 11-й ряды:** кромочная, 1 лицевая, 2 вместе с наклоном влево, 2 вместе с наклоном вправо, \*3 лицевые, 1 накид, 1 лицевая, 1 накид, 2 лицевые, 2 вместе с наклоном влево, 2 вместе лицевой вправо\*, 3 лицевые, 1 накид, 1 лицевая, 1 накид, 2 лицевые, кромочная.

**2-й ряд и все четные ряды** - по рисунку.

**13, 15, 17, 19, 21, 23-й ряды:** кромочная, 2 лицевые, 1 накид, \*1 лицевая, 1 накид, 3 лицевые, 2 вместе лицевой влево, 2 вместе лицевой вправо, 2 лицевые, 1 накид\*, 1 лицевая, 1 накид, 3 лицевые, 2 вместе лицевой влево, 2 вместе лицевой вправо, 1 лицевая, кромочная.

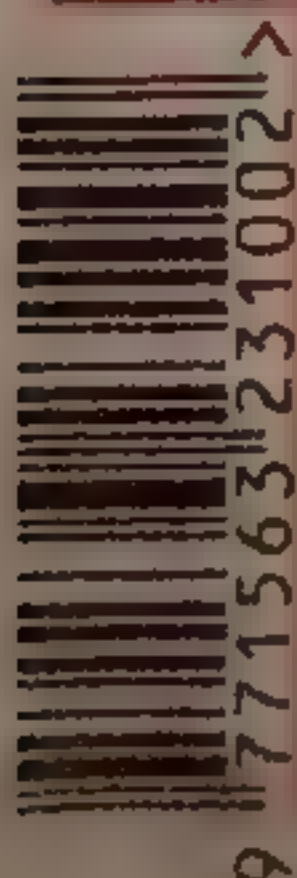
**25-й ряд** - с 1-го ряда.

Людмила ОЛЕЙНИК.

Подписаться на "Волшебную ниточку"?

Нет ничего проще!

Наш индекс - 15931 в Объединенном каталоге "Пресса России", том I, стр. 94.





# ШАПКА, ВАРЕЖКИ И ШАРФ

Вам потребуется: 500 г пряжи средней толщины в 2 сложения, спицы № 12, чулочные спицы № 5.

Плотность вязания: шапка, шарф (спицы № 12) 10 x 10 см = 7 петель x 10 рядов, варежки (спицы № 5).

**Шапка.** Наберите крестообразным набором на спицы № 12 пряжей в 4 сложения 39 петель. Свяжите первый ряд изнаночными петлями (изнанка работы), затем вяжите лицевой гладью. Через 15 см от начала работы сделайте сокращения петель для макушки:

**1-й ряд** - кромочная, 1 лицевая, \*2 вместе лицевой, 2 лицевых\*, повторяй-

те от \* до \*, кромочная.

**2-й ряд** - изнаночные.

**3-й ряд** - кромочная, 1 лицевая, \*2 вместе лицевой, 1 лицевая\*, повторяйте от \* до \*, кромочная.

**4-й ряд** - изнаночные.

**5-й ряд** - кромочная, все петли по 2 вместе лицевой, кромочная.

Затем переснимите на другую спицу все оставшиеся петли, не провязывая их, отрежьте нить длиной 30 см, вставьте в иглу и переснимите петли на нее, стяните и этой же нитью сшейте.

**Шарф.** Наберите 35 петель на спицы № 12 пряжей в 3 сложения и вяжите резинку - 3 лицевых, 3 изнаночных:

**1-й ряд** - кромочная, \*3 лицевых, 3 изнаночных\*, в



конце ряда 3 лицевых, кромочная.

**2-й ряд** и все последующие - по рисунку.

Через 2 м закройте петли.

**Варежки.** Наберите на чу-

лочные спицы № 5 28 петель, распределите их на 3 спицы (9 + 9 + 10), а четвертой вяжите сначала резинку 2 лицевых, 2 изнаночных высотой 4 см, затем лицевой гладью до основания большого

## Схема большого пальца варежки

8 петель снять на булавку







пальца еще 6-7 см. После этого начните вывязывать палец. Для этого на спице, где сидят 10 петель, сделайте клин за счет накидов (см. схему), при этом продолжая вязание по кругу. Затем снимите 8 петель на булавку и продолжите вязание по кругу на 28 петлях ( $9 + 9 + 10$ ). Через 8-10 см от пальца сделайте закругление макушки варежки. Для этого вяжите:

**1-й круговой ряд** - \*2 вместе лицевой, 2 лицевых\*, повторять от \* до \*.

**2-й ряд** - все лицевые.

**3-й ряд** - \* 2 вместе лицевой, 1 лицевая\*.

**4-й ряд** - все лицевые.

**5-й ряд** - все петли по 2 вместе лицевой.

Затем переснимите петли на спицу с ниткой, которой вязали, и стяните или сшейте "петля в петлю". Довяжите палец, набрав дополнительно 2 петли из полотна варежки. Через 4 см сократите петли, провязывая только 1-й круговой ряд макушки варежки, оставшиеся петли сшейте трикотажным швом "петля в петлю". По желанию сделайте вышивку, как подскажет ваша фантазия.

Людмила ОЛЕЙНИК.



## КАК ПОМЯТЬ РУБАШКУ

Большинство из нас все чаще и чаще встречают в самых разных модных магазинах рубашки, кофты и юбки с "мятым" эффектом. Увы, стоят они немало, и юным модницам остается только облизываться.

Между тем немногие задумываются, что этот эффект придают с помощью обычного крахмала. Для того чтобы сделать вещь мятой, всего-то нужно развести небольшое количество крахмала в воде и нагреть его на плите до состояния однородной массы. После чего, размазав массу по вещи, можете придать ей желаемую мятую форму. А затем просто дождаться, пока предмет одежды высохнет.

Особо нетерпеливые могут высушить одежду феном и сразу же примерить на себя.

Анна НАРЫШКИНА.





# ВЫШИТОЕ СЕРДЦЕ

В День святого Валентина принято дарить близким друзьям сувенирные сердечки. Их и покупают, и шьют. А можно такие сувениры вышить крестиком. Предлагаем вашему вниманию две несложные вышивки. Для их изготовления нужны канва Аида 14 (5,5 клетки на 1 см) и нитки мулине.

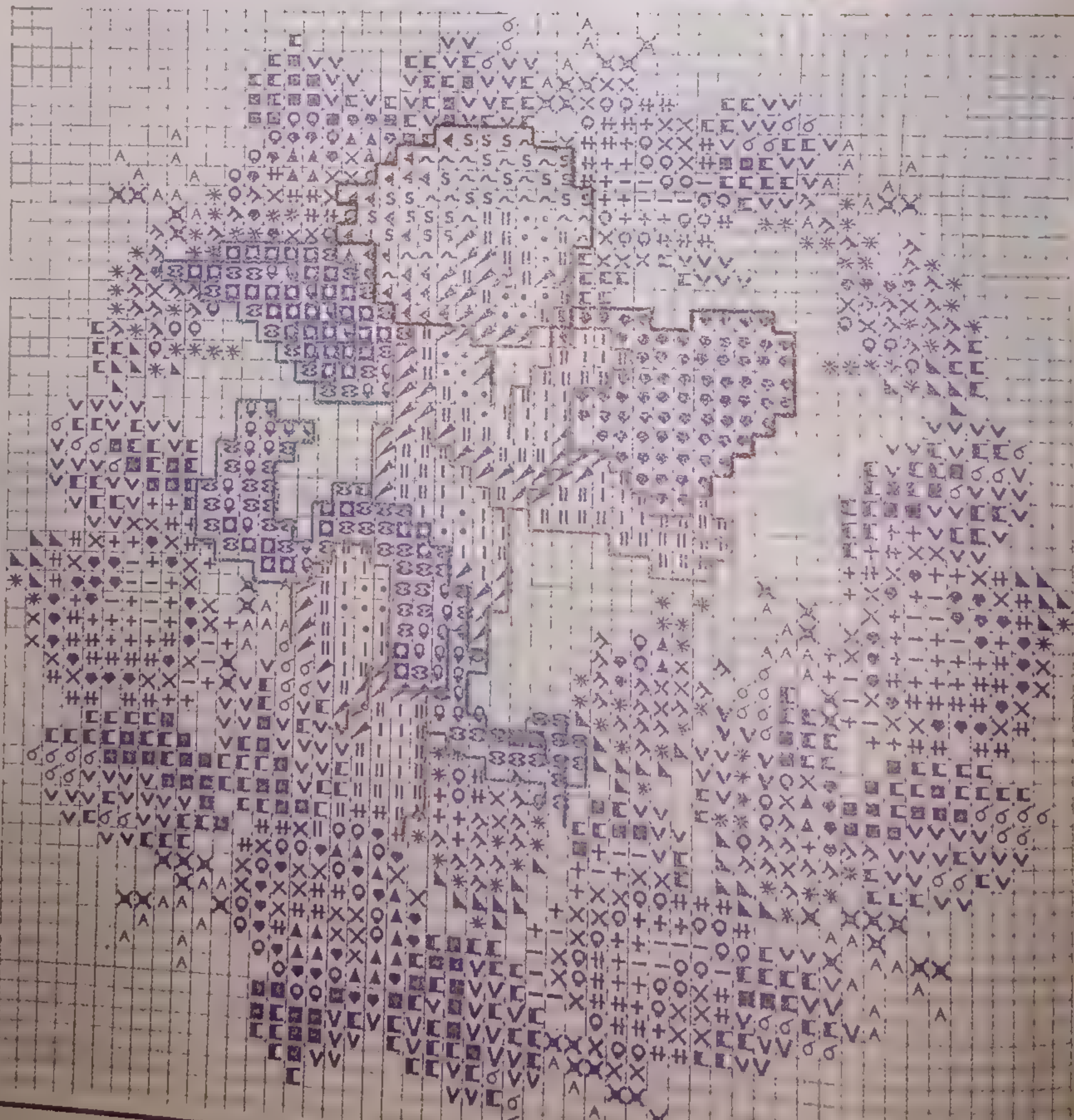
Мы печатаем фотографии вышивок, схемы с символами и ключи к ним. Нитки указаны самые популярные - DMC, но в любом галантерейном магазине, где продается мулине, есть

схемы перевода цветов ниток этой фирмы в цвета ниток фирмы, которые есть в продаже в вашем городе.

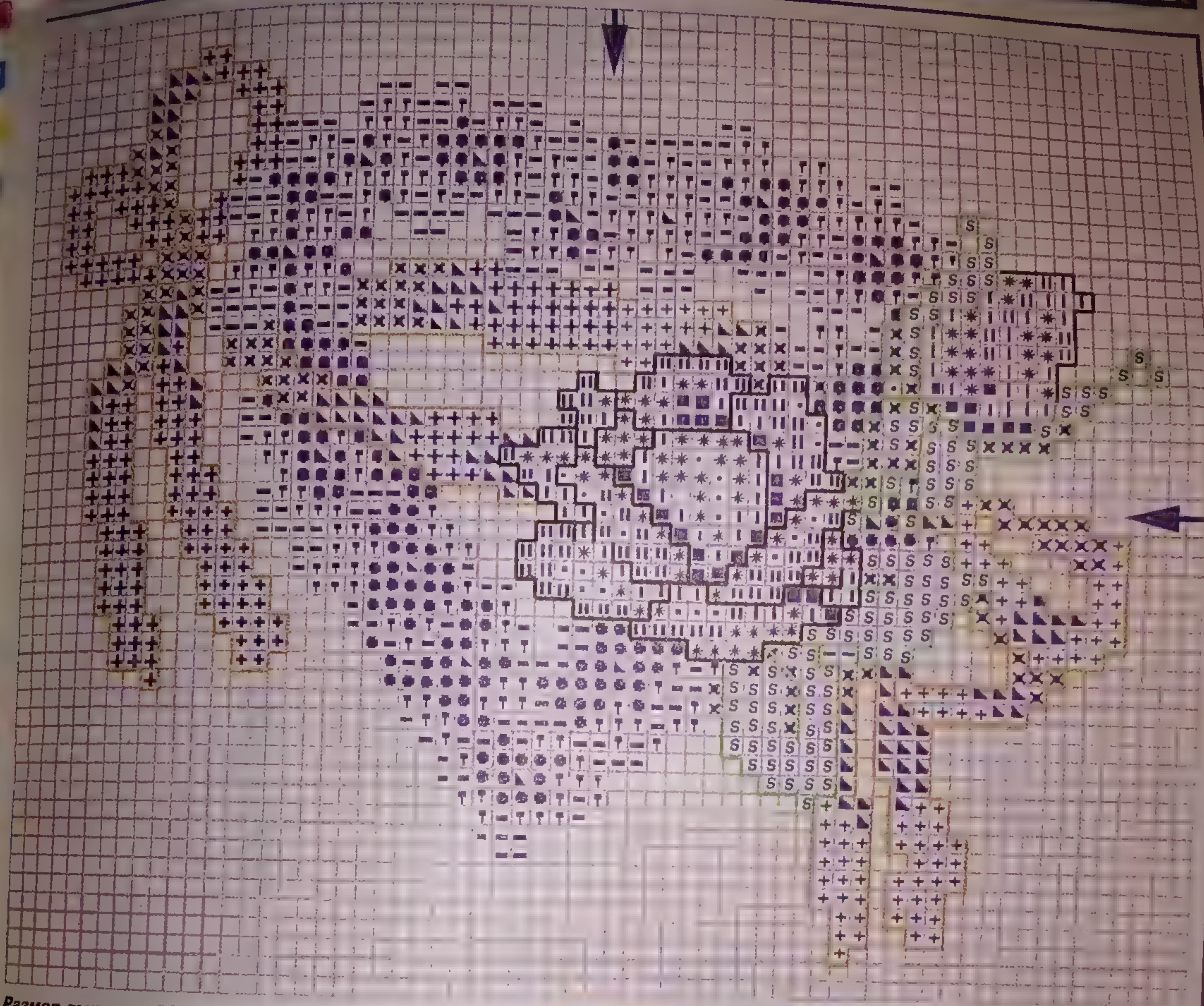
В самом крайнем случае подбирайте цвета ниток по фотографии вышивок. Желаем успеха!

Размер вышивки:  
52 x 54 крестика.

- 3755 - нежно-голубой, почти белый;
- 3325 - нежно-голубой светлый;
- 775 - нежно-голубой, очень светлый;
- 680 - темное старое золото;
- 729 - старое золото, средний;
- 676 - светлое старое золото;
- 936 - темно-зеленый авокадо;
- 937 - средний зеленый авокадо;
- 470 - светло-зеленый авокадо;
- 986 - очень темный лесной зеленый;
- 987 - темный лесной зеленый;
- 988 - средний лесной зеленый;
- 989 - лесной зеленый;
- 869 - орехово-коричневый, очень темный;
- 3828 - орехово-коричневый;
- 3685 - темно-розовато-лиловый;
- 309 - густо-розовый;
- 335 - цвета розы;
- 899 - средний цвета розы;
- 3326 - легкий цвета розы;
- 776 - средне-розовый;
- 818 - розовый, как малыш;
- 950 - телесный потемнее;
- 945 - средне-телесный;
- 3774 - бледно-телесный;
- 951 - телесный.

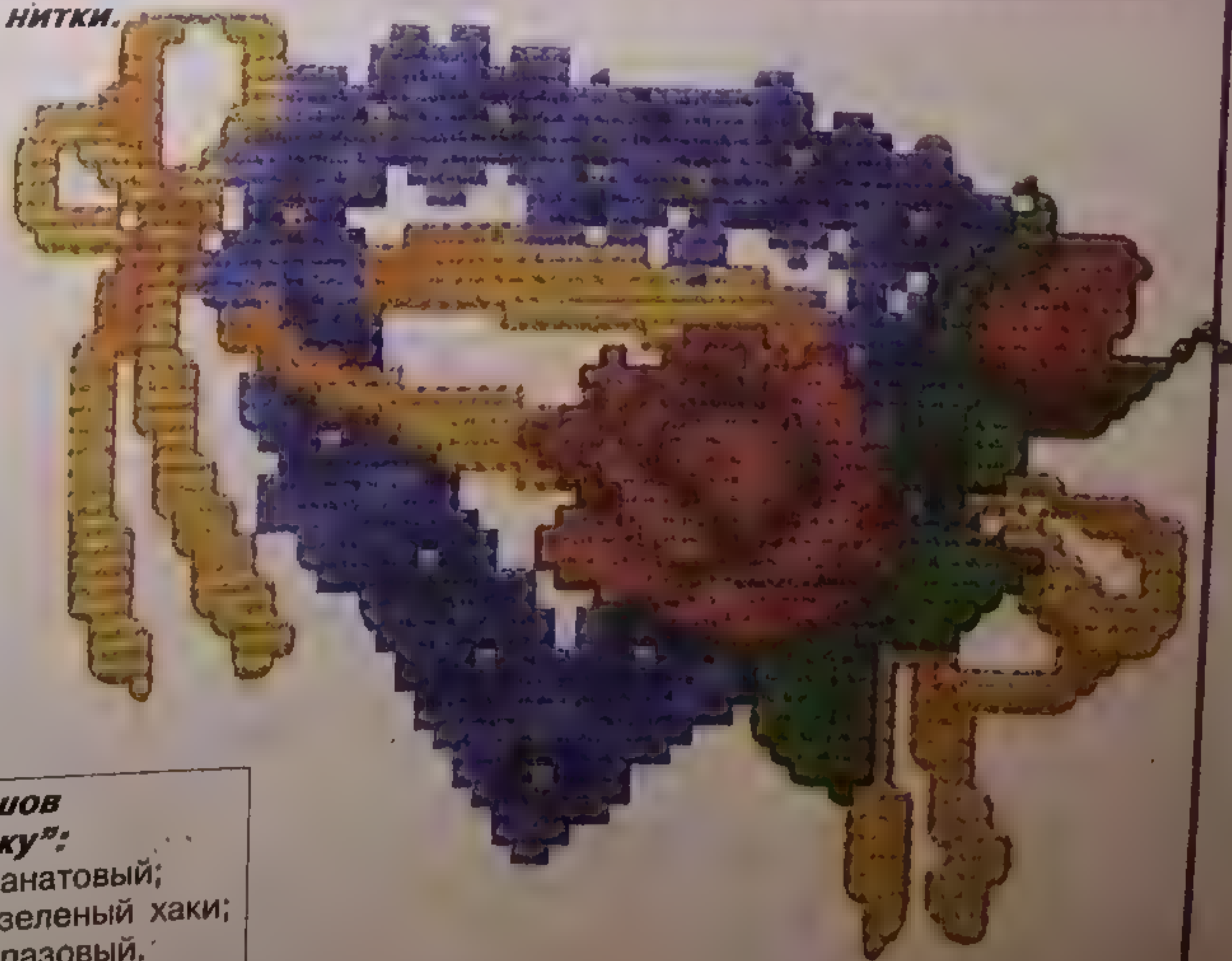






Размер вышивки 60 x 49 крестиков. Вышивать в три нитки.

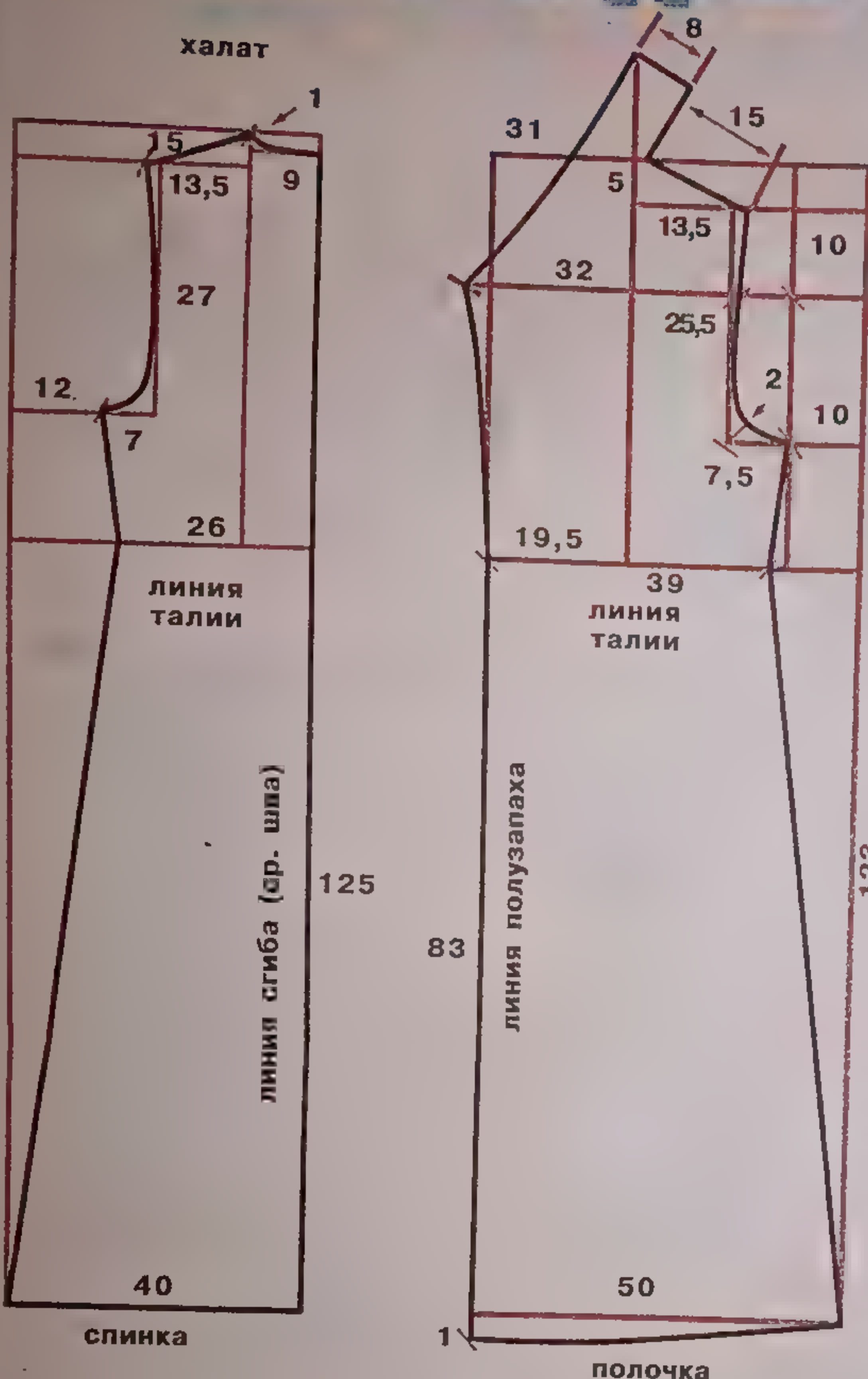
- ▲ 743 - желтый средний;
- 333 - сине-фиолетовый, очень темный;
- 815 - средне-красный гранатовый;
- 351 - коралловый;
- S 3347 - желтый с зеленым оттенком;
- X 3346 - зеленый хаки;
- 340 - сине-фиолетовый средний;
- I 817 - красно-коралловый, темный;
- 352 - коралловый, светлый;
- + 744 - бледно-желтый;
- † 3746 - сине-фиолетовый, темный;
- \* 350 - коралловый средний;
- X 742 - мандариновый.



**Контурный шов**  
**"назад иголку":**  
 Роза - 815 гранатовый;  
 Листья - 895 зеленый хаки;  
 Бант - 783 топазовый.



# ХАЛАТ ДЛЯ КОРОЛЕВЫ



Домашний халат - вещь необходимая каждой женщине. Мы предлагаем вам сшить халат, в котором вы и дома будете выглядеть, как королева. Выполнить такой халат лучше из махровой ткани. Силуэт халата - чуть приталенный, линия плеча - на месте, рукава втачные, с манжетами. Воротник "апах", на правой полочке карман, застежка отсутствует, халат запахивается и затягивается поясом.

Чертеж выполнен для 48-го размера, но даже если ваш размер больше или меньше представленного на один или два номера, то вы смело можете строить выкройку по данному чертежу. Расход ткани - 3,5 м при ширине 100 см и 3 м при ширине 140 см.

1. Выкраиваем детали, не забывая про припуски 1 см на швы и 3 см на подгибку низа.

2. Обметываем края обтачки кармана. Обрабатываем верх кармана обтачкой, прокладываем отделочную строчку, настрачиваем карман на полочку.

3. Выкраиваем подборт по форме воротника и ростка (воротника со стороны спинки), накладываем подборт и полочку лицевой стороной на лицевую сторону и притачиваем, швы подрезаем и выметываем, выворачиваем. Стачиваем средний шов спинки, шов по ростку стачиваем таким образом, чтобы он был внутри, одним швом с нижним воротником и средним швом спинки.

4. Обрабатываем швы.

5. Стачиваем средний шов спинки, обметываем его.

6. Стачиваем плечевые швы и притачиваем воротник к горловине спинки, обметываем.

7. Рукава втачиваем в открытую пройму.

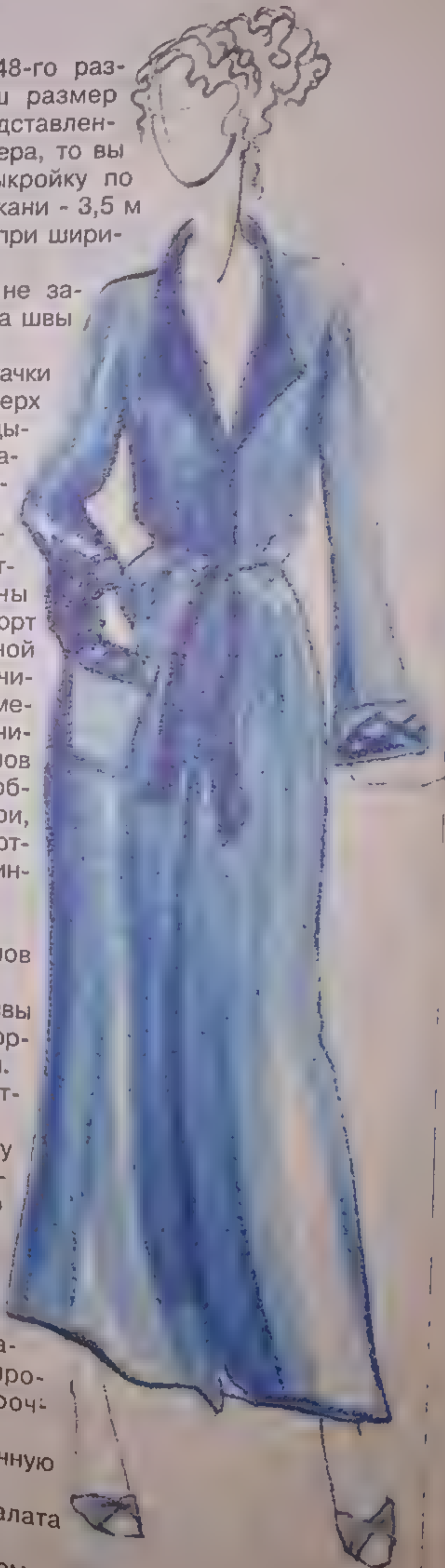
8. Теперь полочку и спинку складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем по боковому и нижнему швам рукава.

9. Стачиваем манжеты по боковому шву, предварительно обработав их, и втачиваем в рукав, вкруговую, прокладываем отделочную строчку.

10. Прокладываем отделочную строчку по подбورتу.

11. Обрабатываем низ халата вподгибку.

12. Деталь пояса складываем пополам и стачиваем, выворачиваем, застрачиваем концы и прокладываем отделочную строчку.





# ТЕПЛЫЕ БРЮКИ

Для холодного времени года особенно актуальны брюки. Сейчас в моде почти все возможные варианты брюк - от дудочек до невероятно широких спортивных. Если вы посмотрите на представленный чертеж, то увидите, что одну выкройку (**модель 1**) вы легко можете преобразовать в другую (**модель 2**), то есть сможете сшить брюки разных фасонов.

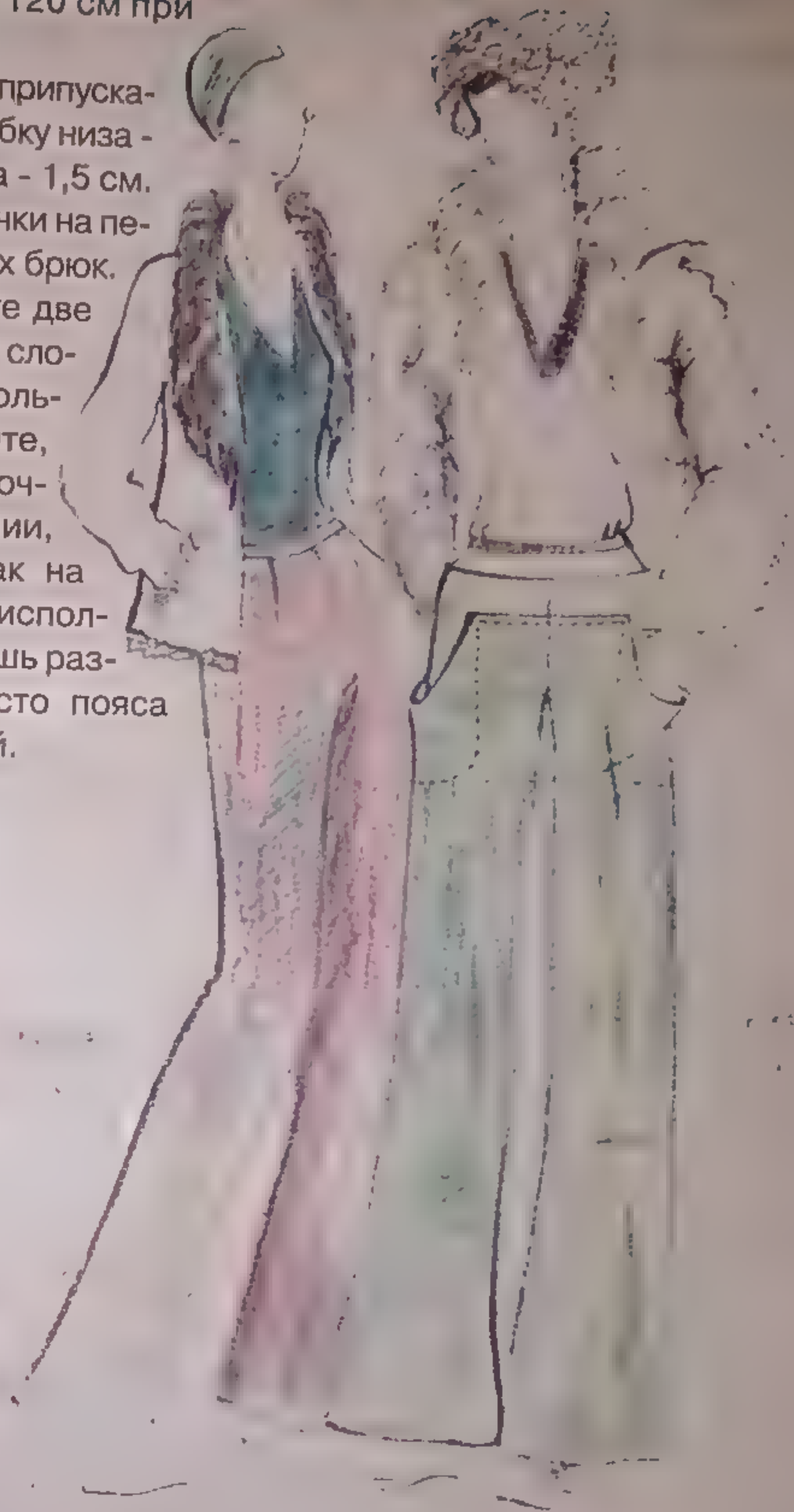
Эта модель рассчитана на женщин с обхватом талии - 64 см и обхватом бедер - 92 см. Если размер вам не подходит, вы можете прибавить по несколько сантиметров к шаговому и боковому швам, соответственно смещая вытачки. Рекомендуемая ткань - плащевая, шерстяная или

смесовая. Расход ткани - 120 см при ширине 140 см.

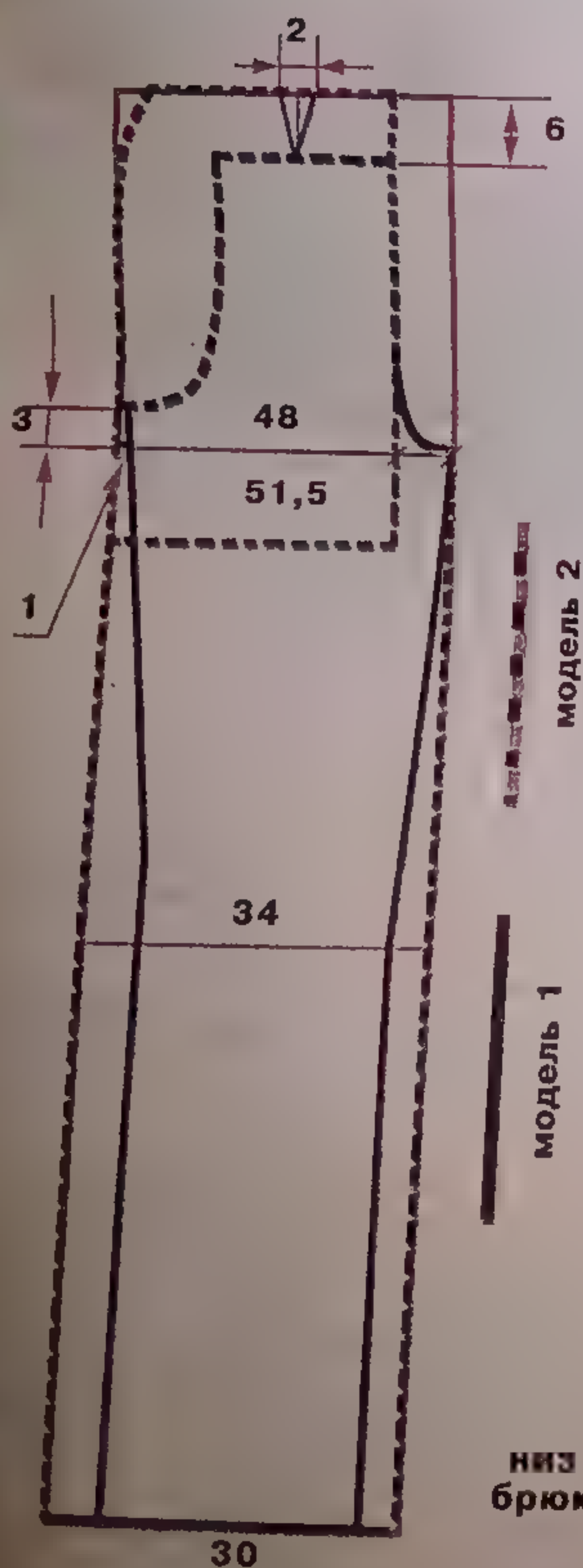
Выкроите детали брюк с припусками на швы по 1 см, на подгибку низа - 2,5 см и на обработку верха - 1,5 см.

Сметайте и стачайте вытачки на передней и задней половинках брюк.

Для **модели 2** - стачайте две детали передних половинок, сложив меньшую деталь с большей лицом к лицу. Выверните, проложите отделочную строчку по линии отворота и линии, определяющей карман, как на рисунке. Далее обе модели исполняются одинаково, с той лишь разницей, что модель 2 вместо пояса лучше обработать обтачкой.



переднее полотнище

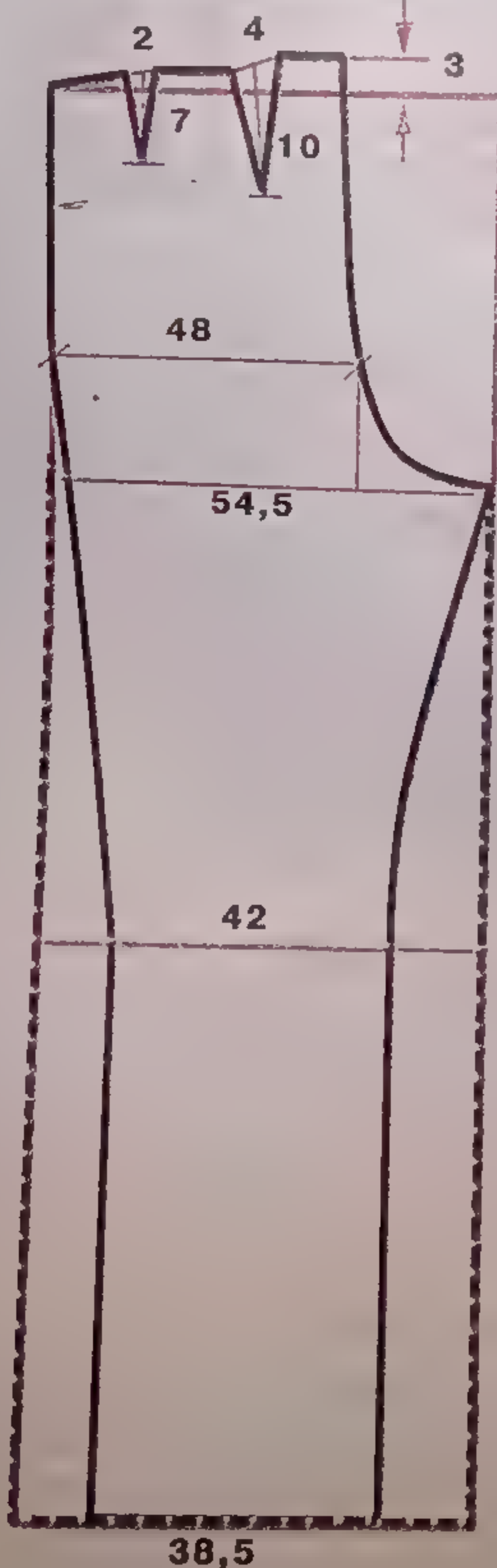


модель 2

модель 1

низ  
брюк

заднее полотнище



Сложите переднюю и заднюю правые половинки брюк лицевой стороной на лицевую сторону, сметайте и стачайте боковой шов.

Аналогичную операцию проделайте с левыми половинками.

113 Втачайте потайную молнию в левый шов. Обметайте и разутюжьте швы. Сметайте и стачайте шаговые срезы брюк. Обметайте и разутюжьте швы.

Обработайте концы пояса, на изнанку брюк наложите пояс внутренней стороной и притачайте. Отверните пояс и отогните шов в сторону пояса. Срез наружной части пояса подогните внутрь и настрочите его по верхнему срезу брюк.

Обработайте низ.

Светлана ЛЕТЮХОВА, дизайнер.



# ЧЬЯ ИГОЛЬНИЦА ЛУЧШЕ?

Эти незатейливые изделия пригодятся и в доме, и на даче. Выбирайте любую - какая удобнее, какая красивее. Они могут лежать на столике, могут висеть на стене, могут стоять на столе или лежать в кармане - как вам требуется.

**Игольница "цветок" (рис. 1).** Делать эту игольницу лучше в два приема.

1. Заготовьте необходимые детали - вырежьте круг из картона, а по картонному кругу - из поролона. Из желтой бумаги вырежьте лепестки цветка. Для этого бумагу сложите книжкой, на обратной ее стороне нарисуйте половину лепестка, вырежьте и сделайте срез, как показано на рисунке. Вырезанный лепесток наклейте на коричневую бумагу, положите под пресс, а когда высохнет - срежьте по краю изображения. Если игольница будет висеть на стене, вклейте петельку из нитки при наклеивании желтого лепестка на коричневый фон.

2. Соберите игольницу: к картонному кругу приклейте за краешек все подготовленные лепестки и положите под пресс. Когда лепестки подсохнут, сверху приклейте круг из поролона.

**Объемная игольница (рис. 2).** Эту игольницу можно поставить на стол. Чтобы она была более устойчивой, основу конуса склейте из тонкого картона, а на него из поролона наклейте фартук, именно сюда можно будет вкалывать иголки и булавки.

Вершину конуса придавите с двух сторон и наклейте с той

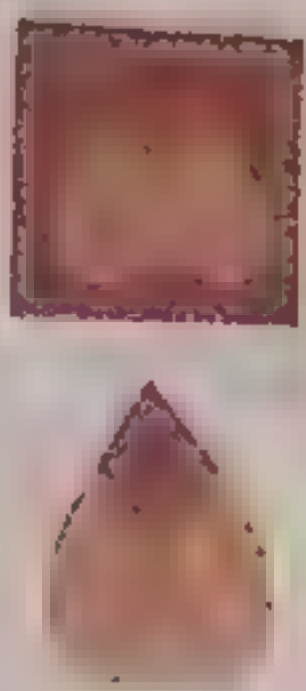


Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

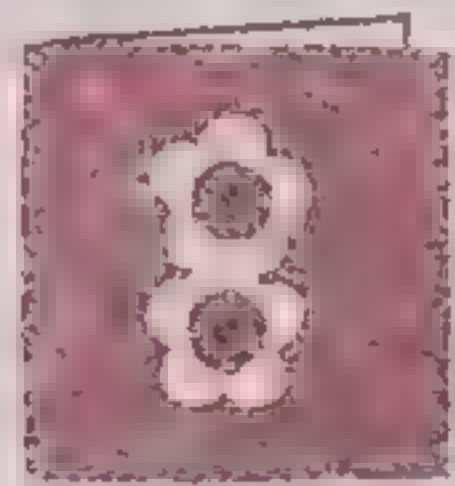
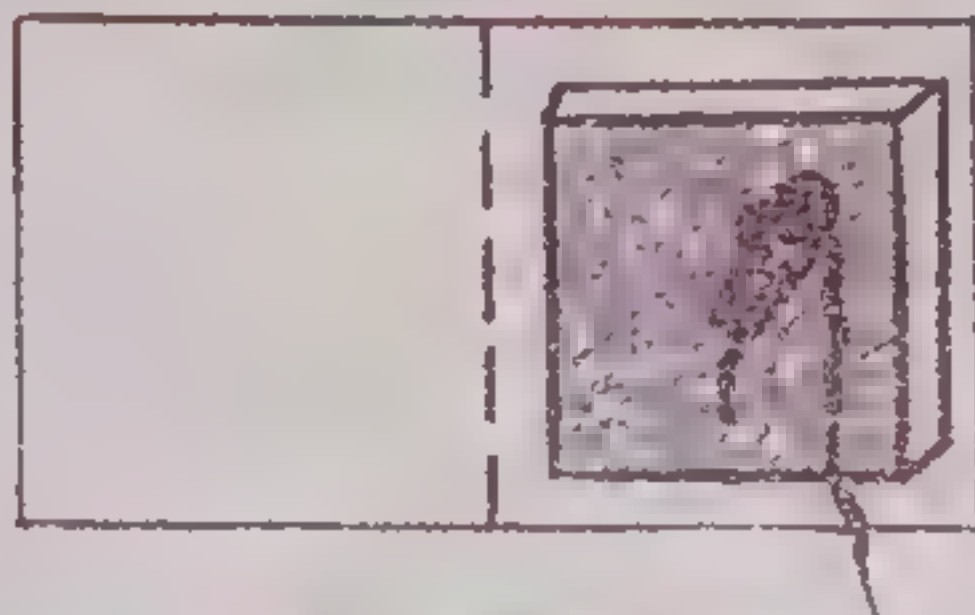


Рисунок 4



Рисунок 5

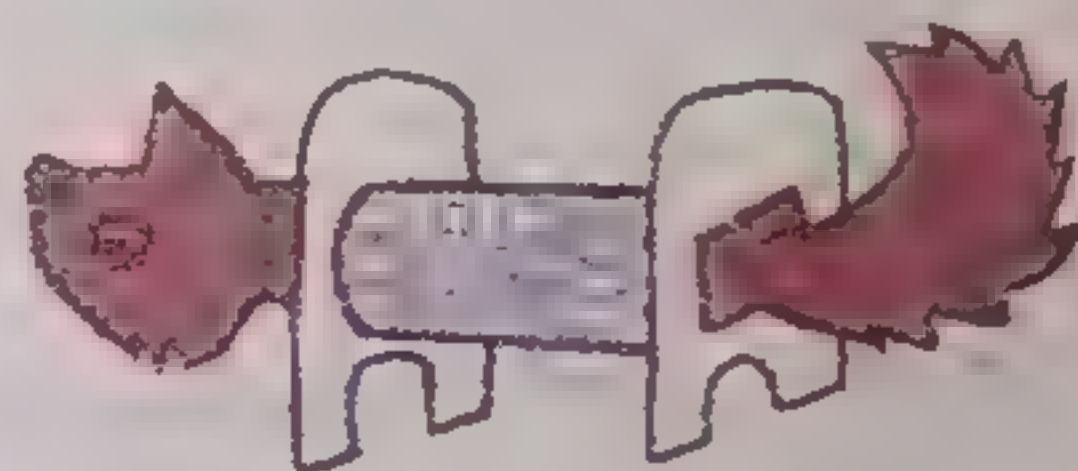


Рисунок 6

и другой стороны выкройки головы зверюшки. Оформите аппликацией или сделайте роспись.

**Игольница "рыбка" (рис. 3).** Силуэт рыбки вырежьте из картона, наклейте плавники, хвост, рот, глаза. Из поролона любого цвета вырежьте овал и наклейте на рыбку, как показано на рисунке.

**Игольница "книжка" (рис. 4).** Тонкий картон или ватман сложите книжкой. На одну половину внутренней части наклейте поролон, на наружную сторону - аппликацию.

**Игольница "грибок" (рис. 5).** Вырежьте из красной ткани круг, соберите его по краю на нитку, набейте ватой и собранной частью наклейте на картонный круг, а затем - на конец катушки любого размера. Второй конец катушки наклейте на подставку из картона, оклеенную зеленой бумагой. Катушку покройте гуашью белого или желтого цвета. На шляпку гриба нанесите белые пятнышки.

**Игольница "собачка" (рис. 6).** Для ее изготовления

потребуется катушка от ниток любого размера и небольшой кусочек картона, поролона.

Передние и задние лапы собачки вырежьте из картона и подклейте к катушке. Для головы вырежьте две детали, склейте их вместе до отворота. Отвороты раздвиньте в стороны и приклейте к картонным ногам. С хвостом проделайте те же операции. Среднюю часть катушки, изображающую туловище собачки, оклейте поролоном.

Маргарита ГУСАКОВА.

Шеф-редактор Наталья КРАВЧЕНКО.

Бильд-редактор Анна ЖУРКИНА.

Сборник подготовлен по материалам газеты "Друг дома".

Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".

Материалы, отмеченные знаком ©, печатаются на рекламной основе.

Газета "Волшебная ниточка" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (495) 629-88-22. Ответственность за содержание и достоверность рекламы несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "Волшебной ниточки" без разрешения редакции запрещается и преследуется по закону. В переписку с авторами редакция не вступает.

Газета "Волшебная ниточка" выходит с октября 2002 г. Регистрационный номер ПИ № 77-12212 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнездииковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (495) 629-84-59. Факс (495) 692-83-65. E-mail: drugdoma@megscom.ru. Для желающих распространять газету тел. (495) 629-87-98, 629-76-51. Отпечатано в ООО "Красногорская типография". Тираж 22800 экз. Заказ № 3633



# ДРУГ ДОМА

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

№ 25/201

2003

Июль

Выходит  
четыре раза  
в месяц

## ПРАЗДНИК ЦВЕТОВ И ТРАВ

Именно в этот день принято собирать травы. "Иванов день пришел - траву собирать пошел". Часть трав и цветов собирают днем, некоторые ночью или только по утренней росе. Когда рвут травы, приговаривают: "Земля мати, благослови меня травы брати, и трава мне мати". Полагают, что колючая крапива на окнах сохранит вас от козней ведьм. Белая кувшинка, которую в некоторых местах называют одолень-травой, защитит вас в дороге от бед и напастей. Собранные до восхода солнца цветы иван-да-марьи отпугнут от жилища воров.

И цветы, собранные в Иванов день, кладут под Иванову траву, высушивают и сберегают, считая более целебными, чем собранные в другое время. Ими лечат различные заболевания. Используют проваренные в масле травы, чтобы лечить кожные болезни. Травы



Одним из веселых и загадочных праздников издавна считают на Руси день Ивана Купалы, отмечаемый 7 июля. Сколько страстей и чудес бывает в эту корот-

## С ЯГОДАМИ И ЯБЛОКАМИ

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями.

Награда победителям составляет 500 рублей каждому. По итогам конкурсов в "Друге дома" № 24 кулинарный приз получает Галина Андреевна РОДИОНОВА из д. Нюхча Архангельской области, подарившая читателям целое "Лукошко с ягодами" - набор оригинальных рецептов. Приз получает также Владимир Иванович КУСУКИН из г. Чапаевск Самарской области, рассказавший, как он добивается ежегодного урожая яблок.

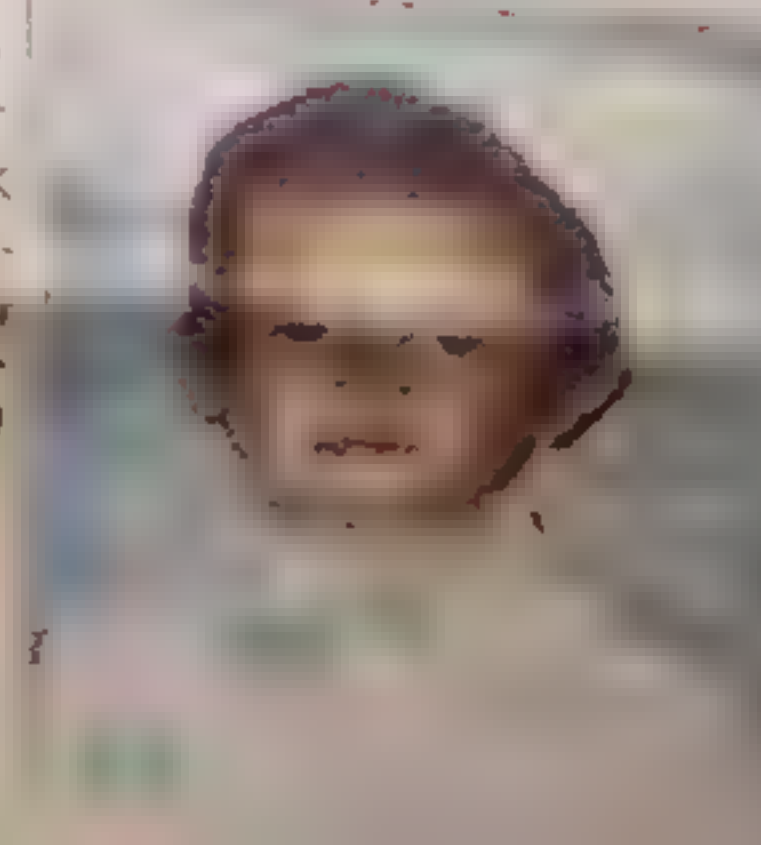
Поздравляем победителей!

Чтобы принять участие в наших конкурсах, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свой адрес, фамилию, имя и отчество.

## ЗАПОЛНИШЬ АНКЕТУ - ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет 3000 рублей на каждый выпуск. Все выпезанные из газеты заполненные, и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, кому больше повезет, при помощи компьютера будут определены счастливчики - двенадцать читателей, которым достанутся призы по 250 рублей.

Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию.





Белая кувшинка, которую в некоторых местах называют одолень-травой, защитит вас в дороге от бед и напастей. Собранные до восхода солнца цветы иван-да-марьи отпугнут от жилища воров.

Травы и цветы, собранные в Иванов день, кладут под Иванову росу, высушивают и сберегают, почитая более целебными, чем собранные в другое время. Ими лечат больных, используют против нечисти. Бросают в затопленную печь во время грозы, чтобы отвести удар молнии. Травы используют для разжигания любви или, наоборот, для "отсушки".

Накануне Ивана Купалы девушки гадали по травам. Двенадцать сортов растений, среди которых обязательно имелись чертополох и папоротник, клали под подушку со словами: "Суженый-ряженный, приходи в мой сад гулять!"

В Иванов день девушки плели венки из иван-да-марьи, лопуха, богородицкой травы и мед-

Одним из веселых и загадочных праздников является Иван Купала. Сколько стрел и чудес бывает в эту короткую летнюю ночь! Говорят, что в это время деревья и травы наполняются особой чудотворной силой.

вежьего уха. Вечером венки кидали на воду, наблюдая, как и куда они поплывут. Если гадальный веночек потонет, значит, суженый разлюбил, и замуж за него не выйти.

Из чудесных трав, собираемых в это время, стоит взять на заметку плакун-траву. Крестьяне считали, что ее корень имеет способность прогонять злого духа. Сам же владелец корня станет внушать к себе страх. Терлич-трава привораживает парней к девушкам. Ее прячут за пазуху, приговаривая: "Терлич, терлич, хлопцев поклечи!" Травка зяблица помогает успокоить плачущего ребенка, спасает от бессонницы. Пастушья сумка останавливает кровь. Для лечения ожогов запасались заячьей капустой. А на случай простуд заготавливали маг-и-мачеху, душицу, багульник.

Но главным "героем" может стать счастливчик, отыскавший цветок папоротника. Он узнает, где скрыты клады. Во всякую сокровищницу, какими бы замками она ни была заперта, он войдет как хозяин, ибо двери сами растворятся перед ним - стоит лишь приложить к замку чудесный цветок. Невидимкой обладатель цветка пробирается к любой красавице. Не будет для счастливца ничего невозможно-го. Такова власть этого цветка. На Иванов день принято ку-

паться в воде и в росе. Этому купанию приписывается целебная сила.

Для любителей шуток Иван Купала приготовил много развлечений. Один из наиболее распространенных купальных обрядов - обливание водой встречных. Берегись, зазевавшийся прохожий! Хорошо, если чистой водой окатят. Чаще всего шутники предпочитают обливать "жертву" мутной водой.

Одна из главных особенностей праздника - очищающие костры. Вокруг них плясали, через них прыгали. Кто удачнее и выше - тот будет счастливее. Костры устраивали за селением. Как правило, на высоком месте. Натаскивали дров и хвороста. В огонь подбрасывали березовые поленья, чтоб горело веселей и ярче. Обвязывали соломой старые колеса, поджигали их и спускали с пригорков.

Молодежь, подростки и дети, напрыгавшись через костры, устраивали шумные и веселые игры, потасовки, бег наперегонки. Непременно заводили игру в горелки. Участники выстраивались парами друг за другом. Водящий ходил перед ними и выкрикивал: "Гори, гори ясно, чтобы не погасло!.." Затевали хороводы, пели песни. Частенько так гуляли до самого рассвета.

Анатолий САФОНОВ.

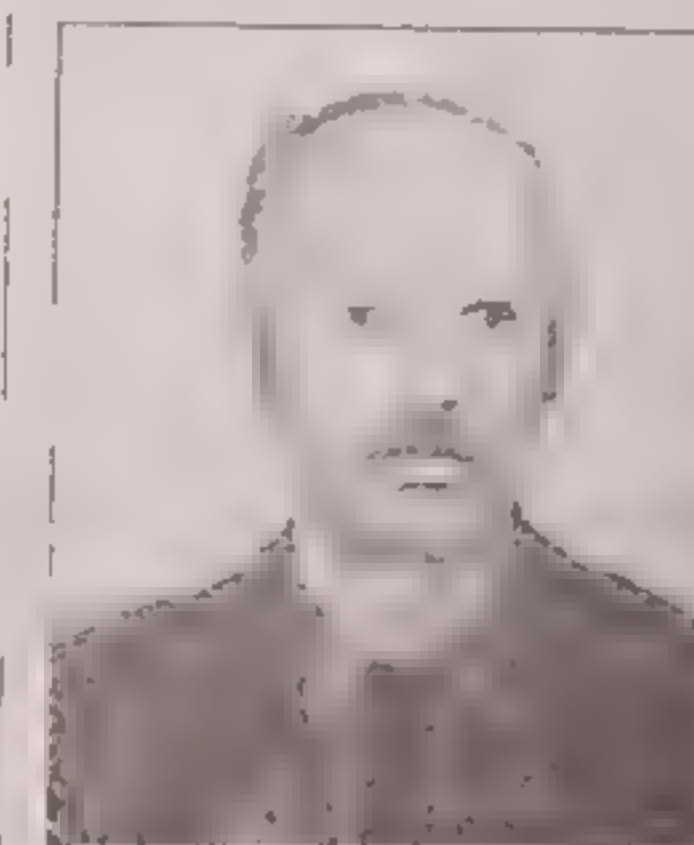
## ПОЛУЧИШЬ ПРИЗ!

"Друг дома" в каждом номере проводит опрос читателей. А чтобы отвечать было веселее, установлен своего рода призовой фонд, который составляет **3000 рублей** на каждый выпуск "Друга дома". Все вырезанные из газеты, заполненные, и присланные в редакцию анкеты будут разыграны, и по принципу, **кому больше повезет**, при помощи компьютера будут определены счастливчики - двенадцать читателей, которым достанутся призы по **250 рублей**.



Наталья КОЛМАКОВА

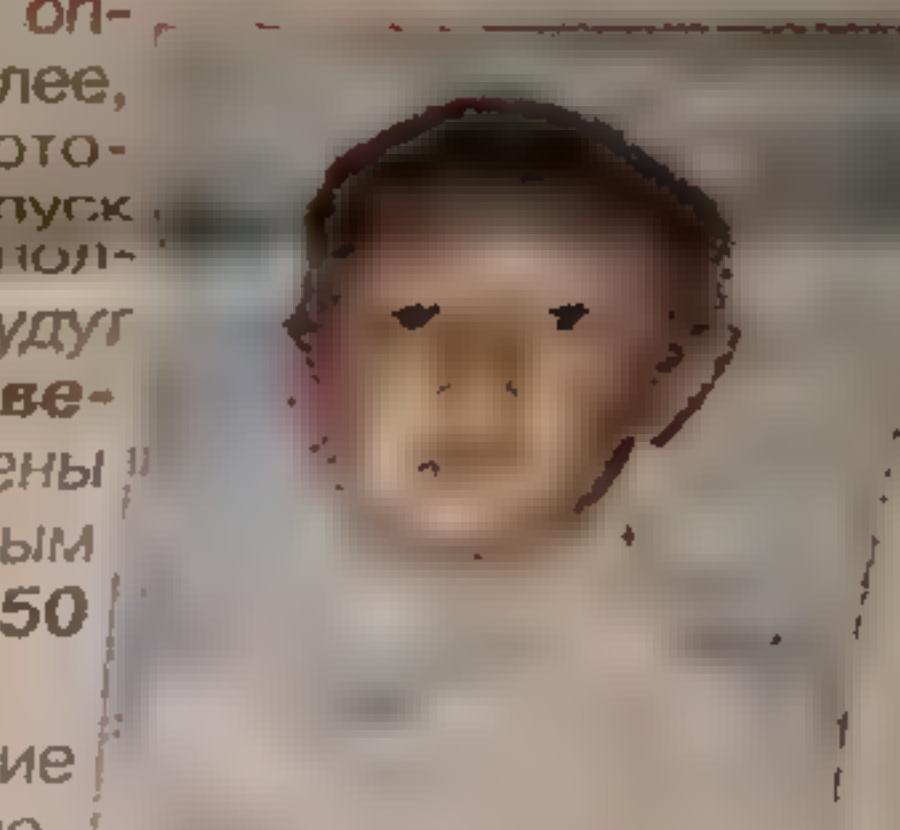
Только одно условие - анкета из каждого очередного номера должна быть отправлена в редакцию до определенной даты, в данном случае - до 21 июля 2003 года. Дату будем определять по почтовому штемпелю. Если есть желание, присылайте свои фотографии.



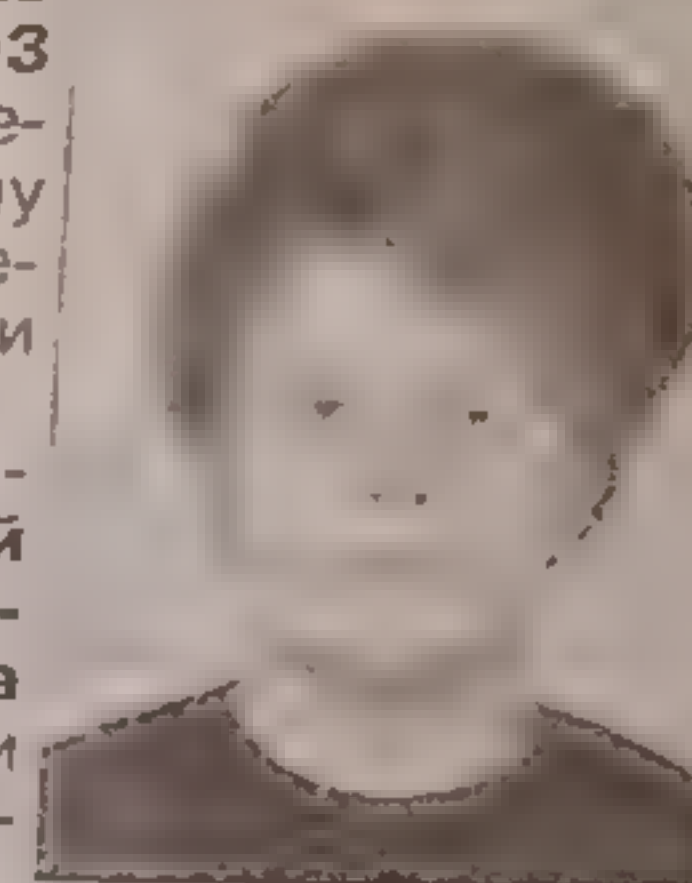
Василий Александрович МЕДВЕДЕВ

По итогам розыгрыша анкет из "Друга дома" № 27 за прошлый год в счастливую дюжину попали Галина Александровна АМИНОВА из Элисты, Людмила Валентиновна АННУШКИНА из пос. Сарай Рязанской области, Елена Юрьевна БИРЮКОВА из Санкт-Петербурга, Анастасия Викторовна ГАВРИКОВА из с. Курья Алтайского края, Наталья Владимировна КОЛМАКОВА из пос. Нижние Тальцы, Бурятия, Тамара Федоровна ЛЕБЕДЕВА из пос. Шаховская Московской области, Василий Александрович МЕДВЕДЕВ из г. Онега Архангельской области, Андрей Васильевич ОКОНЕШНИКОВ из с. Намцы, Якутия; Елена Александровна СКОРБОГАТОВА из г. Алатырь, Чувашия, Татьяна Николаевна ТРЫНКИНА из Владимира, Галина Викторовна ХАРИТОНОВА из г. Шарыпово Красноярского края и Татьяна Николаевна ЧИКАЛЕНКО из г. Минеральные Воды Ставропольского края.

Поздравляем победителей!



Андрей ОКОНЕШНИКОВ



Галина Викторовна ХАРИТОНОВА



Анастасия ГАВРИКОВА

--- "Друг дома" № 25 ---

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Хочу спросить у "Друга дома" о... \_\_\_\_\_

"Друг дома" выписываю; покупаю 4 раза в месяц; 3 раза в месяц; 2 раза в месяц; 1 раз в месяц; крайне редко; этот номер первый (нужное подчеркнуть).

Чтобы принять участие в розыгрыше призов, ответы необходимо отправить до 21.07.2003 г.

## ХОРОШИЙ СОВЕТ

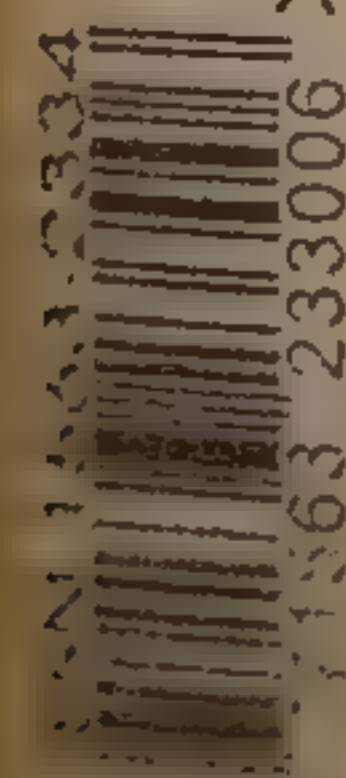
Дорогие читатели!

Напоминаем, что одновременно с этим номером "Друга дома" вышло его очередное приложение "Хороший совет".

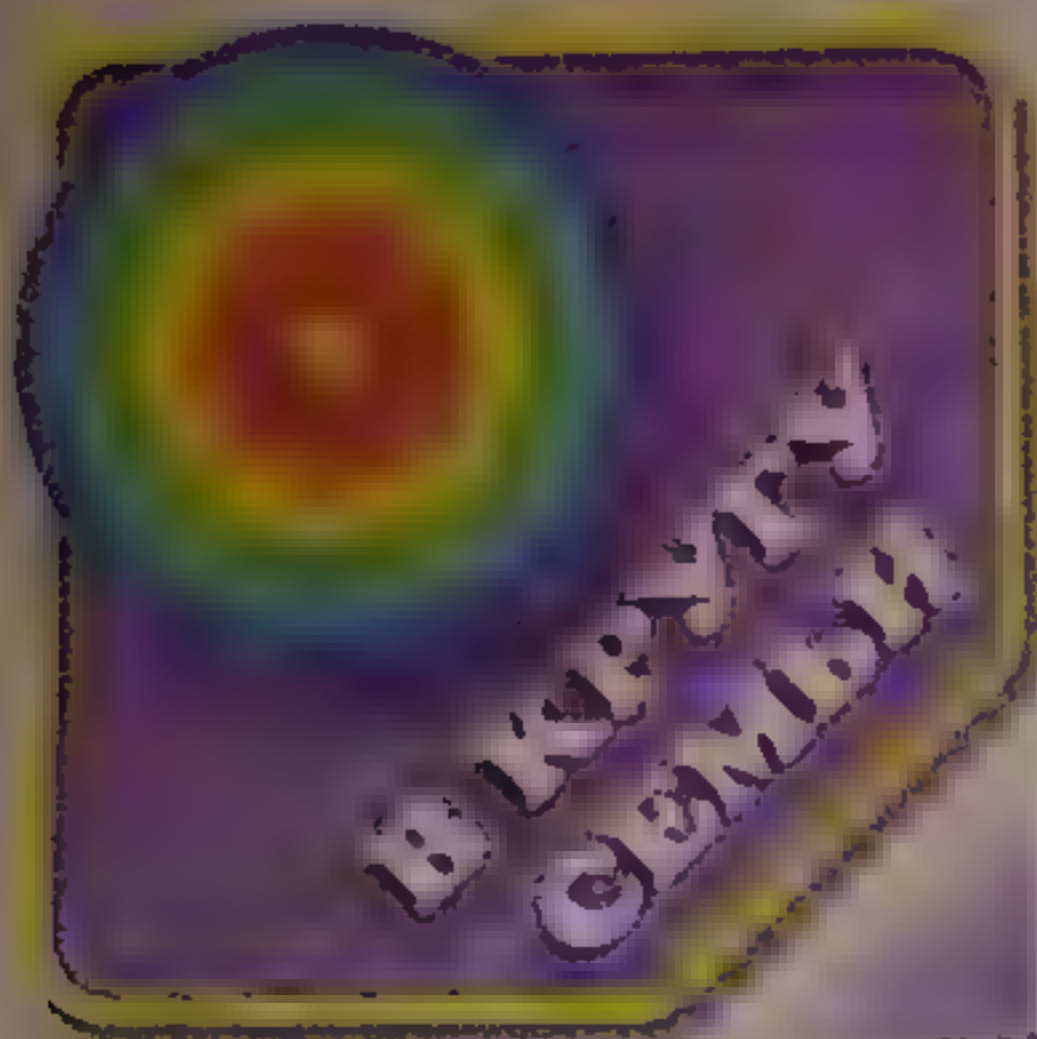
В этом выпуске вы прочтаете, как сделать воздушного змея, а также как правильно выбрать букет для невесты.

Требуйте и покупайте новый сборник у распространителей печатной продукции. Со второго полугодия 2003 года вы можете оформить подписку на сборник "Хороший совет".

Наш подписной индекс - 15934 в Объединенном каталоге "Пресса России", т. I, стр. 95.







## ДЕВОЧКА ПЛАЧЕТ...



- У меня есть младшая сестра Света, ей 19 лет, - рассказывает Вера. - Она вообще девушка изнеженная, чувствительная и все всегда воспринимает слишком близко к сердцу. Как-то приходит она домой расстроенная. Естественно, я интересуюсь, что произошло. Света, рыдая, начала рассказывать, что поссорилась с любимым парнем. "Мне больно и обидно, - кричала она, - что он оказался таким глупым и бестолковым, ну как он мог себя так со мной повести!" Я прекрасно понимала, что не могу ей помочь, пока она находится в таком возбужденном состоянии: с ней невозможно было разговаривать, объяснить ей что-то, пытаться как-то помочь решить проблему. Я надеялась на ее здравый смысл. Но вместо того чтобы внять моим словам, Света с криком "а ты меня вообще не понимаешь" выбежала из комнаты. В итоге она весь вечер редела, со мной практически не разговаривала. Все это странно, ведь я хотела ее подбодрить. Почему же так получилось?

Дело в том, что, когда человек испытывает сильные негативные эмоции - обиду, злость, боль или что-то еще, его очень сложно успокоить и уж вдвойне сложно нормально разговаривать с ним. Более того, если вы будете взывать к его рассудку, то, возможно, услышите в ответ, что вы его совсем не понимаете.

Как же вести себя в таких ситуациях?

Во-первых, нужно обязательно озвучить чувства, которые испытывает несчастный обиженный. Если он их не называет - можно помочь ему. Например, "я вижу, что тебе больно и плохо, ты взволнован и весь дрожишь". Если вы в ответ услышите "нет, мне не плохо, а тоскливо" (естественно, что вы не всегда способны четко оценить состояние другого человека, даже очень близкого), обязательно согласитесь: "Да, теперь вижу, что действительно тоскливо". Такой прием называется отражением чувств. Он достаточно простой, но очень эффективный. Вы почувствуете, как тут же становится легче. И спустя какое-то время действительно можно будет говорить конструктивно. Кроме того, у человека сложится впечатление, что вы его понимаете. Это, естественно, улучшит ваше общение.

Есть еще один способ.

- Как-то в моей жизни был такой случай, - делится Наталья. - Мы жили с мужем вместе недолго - всего два года. Но за это время у нас родилась дочка Ле-

ночка - чудесная красивая девочка. Только вот одна беда - она была не совсем здорова от рождения. Поэтому много сил и времени приходилось тратить на поездки к врачам, лечение. Да и с материальной точки зрения было, конечно, тяжело. Но я в принципе совсем не чувствовала себя несчастной: у меня были любимый муж и любимая дочь, была семья. И мне казалось, что мы вместе можем справиться с чем угодно, ведь самое главное, что мы вместе. Поэтому как гром среди ясного неба прозвучали слова мужа о том, что он уходит к другой женщине. Дескать, извини, дорогая, встретил свою мечту, не могу тебя обманывать, поэтому прощай. Я была просто в шоке. У меня было ощущение предательства. Полного предательства. Не только по отношению ко мне, но и к дочери. Маленькой, больной, несчастной... А муж, смущенно улыбнувшись, быстренько собрал вещи и покинул нас, бросив на прощание "я позвоню". Надо ли говорить, что он исчез из моей жизни? Я не представляла, как объяснять до-

чери, что папа просто бросил нас и сейчас развлекается со своей мечтой! В общем, почти месяц прожила в глубоком шоке. Я, конечно, выполняла какие-то обязанности по дому, но делала это чисто механически, машинально. Все мои чувства словно притупились. И вот в один прекрасный день вышла с дочкой гулять. Мы пришли в скверик, сели на лавочку. Дочка спала в коляске, а я тупо смотрела в весеннее небо. И вдруг услышала голос: "Можно присесть?" Около меня стояла миловидная женщина, а рядом с ней крутился мальчик лет шести. Она села, отправив своего сына играть. Сначала мы сидели и молчали. Потом она спросила, сколько лет моей малышке, сказала, что очень хорошенькая, и как-то так потихоньку втянула меня в разговор. Правда, отвечала я довольно вяло - просто не было ни сил, ни желания. И тогда вдруг внимательно посмотрев на меня, собеседница начала почему-то рассказывать свою историю.

- Мы развелись с мужем, - говорила новая знакомая, - когда Алешке был всего годик. Поженились мы по любви, жили достаточно дружно. Он работал, я сидела с сыном, занималась домом. Вроде все было хорошо и спокойно, и главное - между нами была какая-то теплота, духовная связь. И для меня это было гарантией, что ничего плохого произойти просто не может. Но однажды муж пришел с работы и заявил, что мы должны расстаться. В его жизни появилась другая, и ему надо обо всем подумать. Он взял все необходимые вещи и ушел из нашей жизни. Я даже передать не могу, как мне было тогда плохо!

Я слушала ее, и мое сердце просто замирало. Не заметила, как из моих глаз потекли слезы... Господи, как же похожа была ситуация! Оказывается, эта милая женщина пережила точно такое же предательство и так же

страдала! Я с удивлением внимательно оглядела ее - хорошо одета, безукоризненный макияж, ощущение, что нет никаких проблем.

- Да, - подтвердила она, перехватив мой взгляд. - После трех месяцев переживания я была вынуждена искать работу - денег не было вообще. Не буду рассказывать про все испытания, но в итоге все сложилось: у меня хорошая, интересная, денежная работа. Я могу теперь содержать не только сына, но и маленький детский садик. И самое странное (вы не поверите!) - у меня есть любимый человек. И, возможно, мы поженимся...

Она счастливо улыбнулась. А я вдруг почувствовала, как с души как будто свалился тяжелый камень, который душил меня все это время. И стало значительно легче. С тех пор я начала возвращаться к жизни. Все мучавшие меня чувства - боль, обида, ощущение предательства - куда-то испарились, и я поняла, что готова жить дальше: что-то делать, как-то действовать, к чему-то стремиться.

Казалось бы, тоже достаточно легкий (но при этом эффективный!) прием - рассказать страдающему человеку о том, что и "у меня так тоже было". Если сложно вспомнить или придумать что-то про себя - то можно рассказать нечто похожее, случившееся с кем-то из знакомых (настоящих или мнимых - это неважно). И не просто описать похожую историю, а обязательно рассказать о чувствах, которые испытывали вы или они, и о способах, с помощью которых удалось выйти из ситуации. И о том, что в итоге (во что тогда совершенно не верилось!) все плохое прошло, забылось, и теперь все хорошо.

В подобных случаях это просто палочка-выручалочка, которая способна спасти.

Алла ПОВОЛЯЕВА,  
психолог.



разговаривала. Все это странно, ведь я хотела ее подбодрить. Почему же так получилось?

Дело в том, что, когда человек испытывает сильные негативные эмоции - обиду, злость, боль или что-то еще, его очень сложно успокоить и уж вдвойне сложно нормально разговаривать с ним. Более того, если вы будете взывать к его рассудку, то, возможно, услышите в ответ, что вы его совсем не понимаете.

Как же вести себя в таких ситуациях?

чувств. Он достаточно простодушен, но очень эффективный. Вы почувствуете, как тут же становится легче. И спустя какое-то время действительно можно будет говорить конструктивно. Кроме того, у человека сложится впечатление, что вы его понимаете. Это, естественно, улучшит ваше общение.

Есть еще один способ.

- Как-то в моей жизни был такой случай, - делится Наталья. - Мы жили с мужем вместе недолго - всего два года. Но за это время у нас родилась дочка Ле-

слова мужа. И в том, что он уходит к другой женщине. Дескать, извини, дорогая, встретил свою мечту, не могу тебя обманывать, поэтому прощай. Я была просто в шоке. У меня было ощущение предательства. Полного предательства. Не только по отношению ко мне, но и к дочери. Маленькой, больной, несчастной... А муж, смущенно улыбнувшись, быстренько собрал вещи и покинул нас, бросив на прощание "я позвоню". Надо ли говорить, что он исчез из моей жизни? Я не представляла, как объяснять до-

нажды муж пришел с работы и заявил, что мы должны расстаться. В его жизни появилась другая, и ему надо обо всем подумать. Он взял все необходимые вещи и ушел из нашей жизни. Я даже передать не могу, как мне было тогда плохо!

Я слушала ее, и мое сердце просто замирало. Не заметила, как из моих глаз потекли слезы... Господи, как же похожа была ситуация! Оказывается, эта милая женщина пережила точно такое же предательство и так же

(настоящих или мнимых) (неважно). И не просто описать похожую историю, а обязательно рассказать о чувствах, которые испытывали вы или они, и о способах, с помощью которых удалось выйти из ситуации. И о том, что в итоге (во что тогда совершенно не верилось!) все плохое прошло, забылось, и теперь все хорошо.

В подобных случаях это просто палочка-выручалочка, которая способна спасти.

**Алла ПОВОЛЯЕВА,**  
психолог.

## ИГРА В ДИКТАНТ

**Для многих детей русский язык в школе представляется одним из самых сложных предметов. Даже если ребенок, особенно ученик начальных классов, может повторить без запинки, что "ЖИ-ШИ" пиши с буквой "И", то на практике, особенно в диктанте, он зачастую пишет с ошибкой.**

Поэтому летом во время каникул вполне можно "подтянуть" ребенка, причем сделать это не в форме урока, а предложив увлекательную игру. Сразу же хочу оговориться, что эти методики в первую очередь относятся к дошкольникам и ученикам младших классов. А для более старших детей задания нужно будет усложнить и адаптировать под их интересы.

Итак, одна из причин неграмотного письма заключается в том, что у детей плохо развиты аудиальное (слуховое) восприятие и память. Исправить это несложно, предложив, например, такую игру. Играть в нее можно на даче, на пляже или на прогулке. Главное, чтобы было как минимум три игрока. Предварительно придумайте 10 предложений, не очень коротких, но и не очень длинных,

которые легко можно было бы разделить на две части. Например: "Если погода будет жаркая, мы пойдем купаться". "Мише купили машинку синего цвета, а Маше подарили куклу в розовом платье". А теперь предложите паре игроков запомнить эти предложения. Причем первый игрок должен сказать первую часть, второй - вторую часть, а третий - все предложение целиком. Затем игроки меняются местами. Сначала дети будут спотыкаться, воспроизводя части предложения. Дело в том, что большинство из них могут сконцентрироваться либо на двух-трех первых, либо на последних словах, некоторые сосредотачиваются на середине предложения, запоминая лишь общий смысл. Поэтому, повторяя предложения, они, скорее всего, особенно на первых порах, будут пропускать слова.

Но в процессе тренировки дети быстро научатся запоминать все слова в предложении целиком.

Кстати, на следующий день вы можете устроить конкурс, предложив игрокам вспомнить и записать все предложения, с которыми вы "играли" накануне. Тот, кто ближе всех окажется к истине, тот и победитель.

Еще одна очень увлекательная игра - это заколдованные

слова. Она прекрасно развивает слуховое восприятие. Предложите ребенку расколдовать слово, у которого переставлены местами слоги.

Например, МОСАЛЕТ (самолет), ЗЕГАТА (газета), ЛОДИХОЛЬНИК (холодильник). Несмотря на то что слоги и буквы переставлены, общее слуховое восприятие особенно не нарушается. А чтобы расколдовать слово, нужно внимательно вслушиваться. Кстати, существует два варианта этой игры. Первый - когда "заколдовываются" довольно длинные слова путем простого переставления слогов: РОПОСЕНОК (поросенок), АЛВИТФА (алфавит), ГАЗАДКА (загадка). Второй вариант - это более короткие одно-двухсловные слова, в которых переставлены буквы НЬКО (конь), ЦОЛИ (лицо), КАВЕТ (ветка), но эти слова ребенок должен сначала произнести сам, послушать, что у него получилось, а потом уже разгадать слово. Кстати, это упражнение необходимо детям, имеющим проблемы с логопедией.

Прекрасно развивает речь и совместное рассказывание стихотворений. К тому же это упражнение опять же учит ребенка внимательно слушать, что он говорит. Большими буквами напишите на листочке какое-нибудь простенькое детское стихотворение типа "ИДЕТ БЫЧОК, КАЧАЕТСЯ". Попросите ребенка прочитать это стихотворение. Затем прочтите его сами. А теперь самое главное - вам

нужно прочесть это стихотворение вместе, одновременно произнося одни и те же слова, делая одинаковые паузы, выделяя голосом одни и те же моменты. Причем говорить вы должны одновременно, а то часто получается, что ребенок просто повторяет за взрослым. Еще лучше, если в игре участвуют два ребенка.

Следующая забавная игра основана на принципе всем известной игры про старый пиратский сундук на чердаке, из которого вытаскивают множество разных предметов, причем каждый игрок, перед тем как назвать свой предмет, должен повторить все то, что "вытащили" предыдущие игроки. Можно придумать другой сюжет, но суть игры остается прежней. Вы составляете рассказ, и каждый новый участник должен повторить все то, что сказали предыдущие.

Постоянно предлагайте ребенку придумывать и подбирать рифмы. Просите его, причем как бы между делом, называть, например, третью букву в слове "кошка" или, наоборот, спрашивайте, какой по счету будет буква "о" в слове "собака".

Все эти ненавязчивые занятия разовьют у детей слуховое восприятие, и двоек за диктантами больше не будет.

**Лариса ПАРФЕНОВА,**  
учитель  
начальных классов.

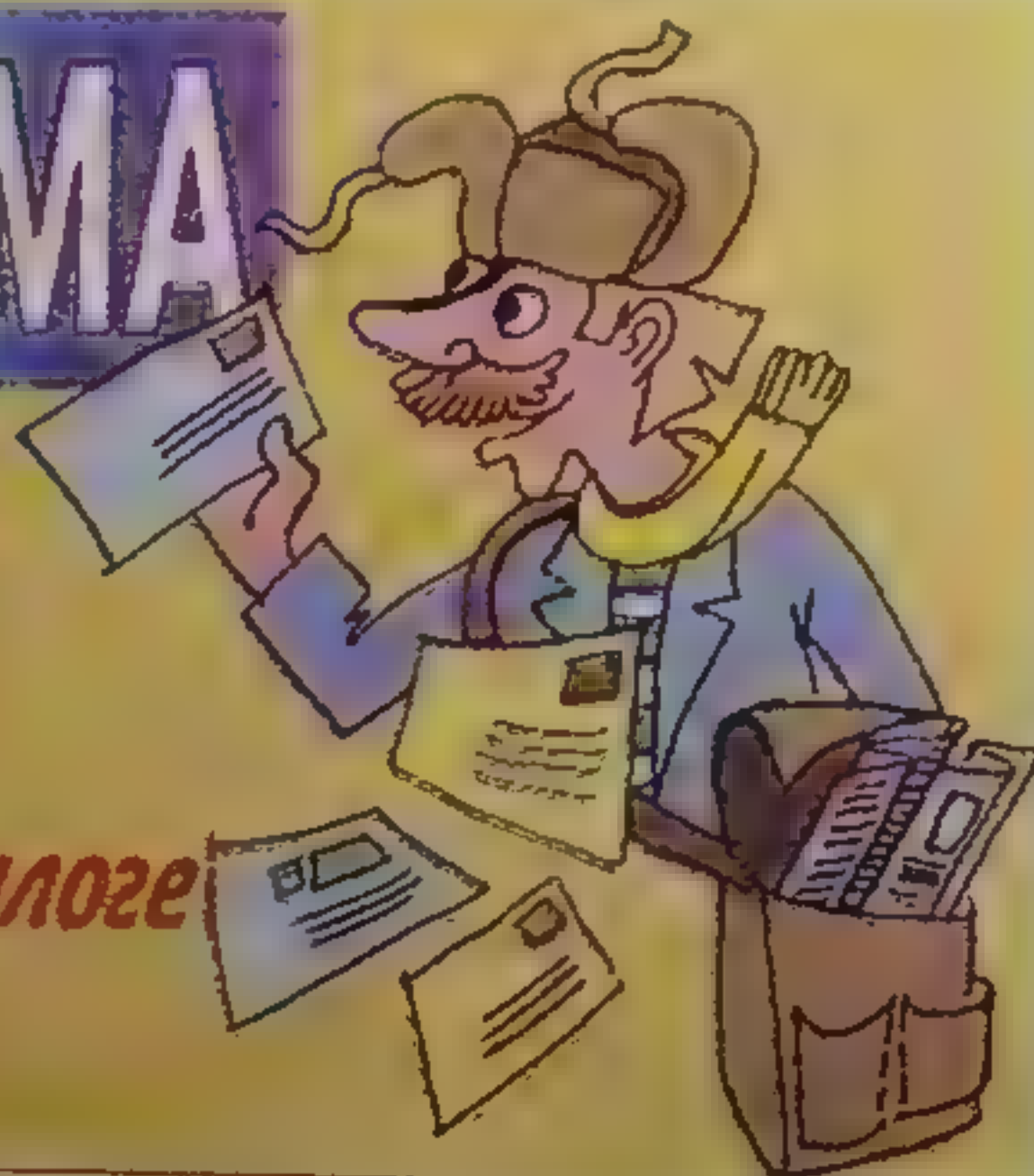
# ДРУГ ДОМА

Наш подписной

индекс - 34199

В Объединенном каталоге

"Пресса России"





К сожалению, на деле все выходит несколько иначе.

Жила-была семья. Жена трудилась в каком-то НИИ, получала свои 120, а муж работал инженером на "почтовом ящике" и приносил домой 180 полновесных советских рублей. Да плюс кварталка, прогрессивка, тринадцатая и надбавка за секретность. В общем, хорошо они жили, пока не началась перестройка. НИИ закрыли, "ящик" перестали финансировать. Только жена не расстроилась, а пошла на рынок цветами торговать. И имеет в неделю столько, сколько раньше за три месяца ее муж зарабатывал. А сокращенный супруг лег на диван и начал страдать.

Действительно, потеряв работу, а вместе с ней и возможность приносить в дом деньги, мужчина чувствует себя так, как будто у него из-под ног ушла земля. Психологи установили, что подобный стресс мужчина переносит почти в три раза тяжелее, чем женщина. Тем более что найти работу по душе, да еще с приличной оплатой, не всегда удается. Так что же делать?

Во-первых, не надо бояться ломать стереотипы. Многие представители сильного пола привыкли считать, что стирка-глажка-готовка-уборка - исключительно женские дела. Но если жена работает, более того, ее заработок - основной доход семьи, естественно, она устает на службе. И приходить в дом, где сидит бездельничающий мужик, кормить его, обстирывать и ублажать ей, кажется, неприятно и обидно. Так почему бы мужчине не про-  
...и утром по магазинам, приготовить обед, не стесняясь пойти со шкафа, а вечером не привести из садика ребен-

## ОСТАВАЙТЕСЬ МУЖЧИНОЙ

**Кто в доме хозяин? Представители сильного пола, воспитанные в традициях домостроя, ответят: "Конечно, мужик!" Действительно, настоящий мужчина и полочку прибьет, и кран починит - чем не хозяин? А если он еще и зарплату в дом приносит, да немаленькую.**

ка? Придет супруга усталая, а мужик ей и обед подаст, и приласкает-приголубит! Разумеется, ни одного слова упрека он не услышит.

Во-вторых, продолжайте оставаться мужчиной. В конце концов, голова и руки остались при вас. И если в доме текут краны, скрипит паркет, а выключатель в ванной срабатывает только с пятого раза, кто в этом виноват? Ленивый, инфантильный мужик скажет: "А что, жене трудно слесаря вызвать?" Нет, не трудно. Только вызовет она слесаря раз, другой, третий, а потом задумается: "А зачем мне такой мужик нужен? Не работает, дома ничего не делает. В конце концов, один иждивенец - ребенок - у меня уже есть".

Поэтому, если уж сидите дома, возьмите всю работу на себя. Или хотя бы вызывайте специалистов из ЖЭКа, пока жена на работе.

Одна из моих пациенток рассказывала, как совершенно случайно превратила супруга, который после сокращения три года бездельничал, лежа на диване, в нормального мужчину. Дело уже шло к разводу, и она использовала любую возможность, чтобы выставить его из дома. И однажды изрекла "эпохальную фразу": "Хоть бы на



рыбалку съездил, что ли!" Он созвонился с приятелями и поехал. И "заболел"! Прошло три года. Из инфантильного, затю-

канного, вечно хнычущего существа ее муж превратился в заядлого рыбака, устроился корреспондентом в какой-то рыбацкий журнал, ездит по рекам-озерам, в супруге души не чает - ведь она ему с вечера перед рыбалкой пирожки печет!

Действительно, занятие "настоящим мужским делом" повышает самооценку мужчины в собственных глазах. Стройте дачу, копайтесь в машине, ходите на охоту-рыбалку (только не как

в анекдоте: мол, удочки с собой брать или ну их, еще потеряем?) - короче, как поется в песне: "Делай хоть что-нибудь!"

Не забывайте и о том, что самая крутая бизнес-леди, которая и коня остановит, и в горящую избу войдет, все равно в душе мечтает о крепком мужском плече. Чтобы привалиться, прижаться и ни о чем не думать. А может, и поревать. Просто так, по-бабьи. Чтобы он, единственный и неповторимый, надежный и сильный, обнял и пожалел. Потому что устала она коней на скаку останавливать.

А для того чтобы супруга перестала "пилить" вас, дайте ей почувствовать себя женщиной. Не превращайтесь в хнычущего ребенка, а ведите себя по-мужски: ухаживайте за ней, говорите комплименты, дарите цветы, повторяйте еже-

дневно, что любите. Ну нет у вас работы! Все равно вы мужчина. А она для вас одна-единственная, самая лучшая, самая желанная женщина. И вы за ней ухаживаете. То розочку подарите, то вкусеньким накормите.

"Я домохозяйин", - с гордостью заявляет Сергей, один из моих знакомых. Он - "сокращенный" еще в конце 80-х инженер-конструктор, супруга - переводчик. Естественно, зарабатывает она столько, что содержит и неработающего мужа, и мать, и двоих детей, и собаку. Хотя насчет неработающего мужа, наверное, несправедливо сказано. На нем дом, магазины, прачечная, ремонт квартиры и машины. Он занят делом! К тому же за 12 лет освоил столлярное ремесло и делает такие табуретки и журнальные столики, что соседки с завистью спрашивают у его жены: "Где достала?" А узнав, что это дело рук ее ненаглядного, восхищаются: вот это мужик! За таким и правда как за каменной стеной.

И несмотря на все это, не прекращайте поисков работы. На Востоке говорят: дорога даже в тысячу миль начинается с первого шага. Поэтому не откладывайте дело в долгий ящик и начинайте искать работу. И не расстраивайтесь, если не сможете сразу найти что-то по душе, да еще на хорошие деньги. Тут важно начать. Закрепитесь на каком-нибудь предприятии и работайте, стараясь проявить себя как можно лучше. Не переживайте, если поначалу будете приносить денег меньше, чем супруга. Она, видя, что вы делаете все, что можете, непременно поддержит вас.

**Алексей МЕЛЛЕР,**  
психолог.



семьи, естественно, она устает на службе. И приходит в дом, где сидит бездельничавший мужик, кормить его, обстирывать и ублажать ей, разумеется, неприятно и обидно. Так почему бы мужчине не пробежаться с утра по магазинам, не приготовить обед, не стереть пыль со шкафа, а вечером не привести из садика ребен-

Одна из моих пациенток рассказывала, как совершенно случайно превратила супруга, который после сокращения три года бездельничал, лежа на диване, в нормального мужчину. Дело уже шло к разводу, и она использовала любую возможность, чтобы выставить его из дома. И однажды изрекла "эпохальную фразу": "Хоть бы на

рыбалку съездил, что ли!" Он созвонился с приятелями и поехал. И "заболел"! Прошло три года. Из инфантильного, затю-

она коней на скаку останавливать.

А для того чтобы супруга перестала "пилить" вас, дайте ей почувствовать себя женщиной. Не превращайтесь в хнычущего ребенка, а ведите себя по-мужски: ухаживайте за ней, говорите комплименты, дарите цветы, повторяйте еже-

важно начать. Закрепитесь на каком-нибудь предприятии и работайте, стараясь проявить себя как можно лучше. Не переживайте, если поначалу будете приносить убыток. Она, видя, что вы делаете все, что можете, наверняка поддержит вас.

**Алексей МЕЛЛЕР,**  
психолог.

## ПРИЧЕСКА ДОЛЖНА БЫТЬ ЭРОТИЧНОЙ

**Какая женщина не любит свои волосы и не завидует тем, у кого они гуще, пышнее, красивее! Психоналитики проанализировали отношение женщин к собственным волосам и пришли к интересным выводам.**

Отращивают длинные волосы те, у кого было консервативное воспитание, либо те, кто испытывает необъяснимый страх перед окружающим, - они прячутся за густой завесой волос от жизненных трудностей. Такие дамы женственны, кокетливы, зависимы от мужчин. А вот короткую прическу "под мальчика" и даже короче этого мальчика предпочитают девушки, склонные к мальчишковому и откровенно мужскому поведению. Им некогда ухаживать за длинными прядями, а прическе они не придают никакого значения. Возможно, у них комплексы подавленной зависти к мужскому полу (психоналитики выражаются еще прямее - зависть к тому, что у мужчин есть пенис, а у женщин его нет). Кроме того, коротко стригутся женщины в возрасте, которым кажется, что такая прическа их молодит.

Волосы до плеч - тайные мечтания о роли принцессы, встречающей принца на быстром коне. К тому же такая длинная прическа иногда прикрывает увядающую шею.

Волосы до лопаток, разбросанные по плечам, призваны воспламенить мужчин-роман-

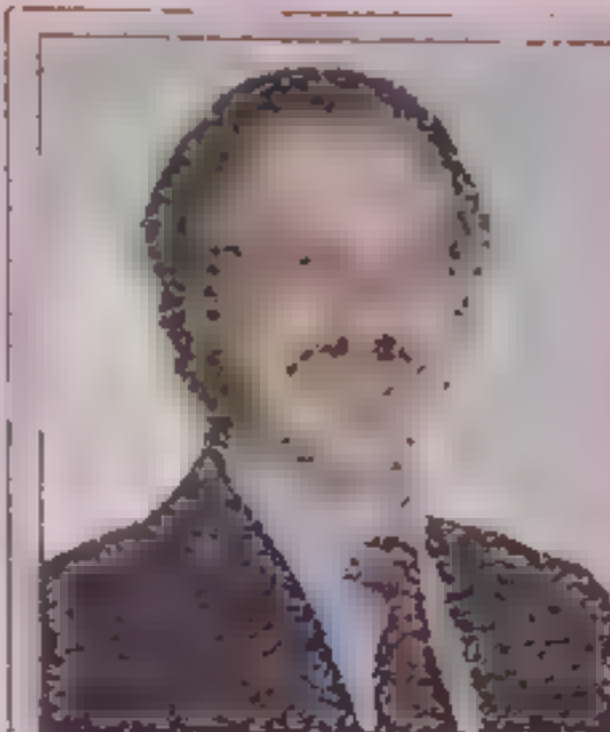
тиков, для которых любой поворот с разлетающимися волосами - как зов боевой трубы.

Косу заплетают женщины аккуратные, скромные, педантичные, даже несколько жесткие в отстаивании своих принципов (особенно, если коса сложена в замысловатую корону). Две косы - признак некоторой инфантильности, задержки в детстве. Две короткие торчащие косички свидетельствуют о настырности, неуступчивости либо о секущихся кончиках наряду с завистью к обладательницам роскошной косы.

Коса ниже талии вызывает восхищение настойчивостью хозяйки или говорит о том, что хозяйка хочет выделяться среди окружающих.

Запах мыла, исходящий от волос, - свидетельство пренебрежительного отношения к волосам, а в принципе и к жизни вообще.

Волосы часто используют в сексуальных играх. Длинными волосами можно сделать отличный нежный массаж как передней, так и задней поверхности тела мужчины. Обматывание пениса волосами нередко стимулирует небывалую эрекцию у партнера. Короткими волосами можно проводить по телу муж-



**Юрий ПРОКОПЕНКО,**  
врач-сексолог,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
обозреватель  
"Друга дома"

чины, словно нежной массажной щеточкой, - также с отличным эффектом.

А вот по тому, как женщина прикасается к своим волосам в обыденной жизни, можно рискнуть прогнозировать ее поведение в постели.

Если женщина регулярно проводит по волосам от лба к затылку, значит, она не уверена в себе и в постели может быть скованной, застенчивой, замкнутая. Погасите свет - ей будет легче проявить себя. Не выпускайте инициативу из своих рук, но обставляйте дело так, чтобы партнерша постоянно принимала участие в происходящем. Постепенно напряженность уйдет.

Если женщина поглаживает волосы, пропуская их между пальцами, играет с ними, вероятно, она очень чувственная, ласки ценятся ею больше самого сношения. Это тот тип женщин, которые могут испытать первый оргазм еще до начала самого акта. Стоит потратить некоторое время, чтобы озна-

комиться с особенностями эrogenных зон у такой партнерши, - это решит множество проблем.

Если женщина то и дело поправляет прическу обеими руками, с повторными движениями снизу вверх, она, скорее всего, имеет твердые убеждения о том, как "все

должно быть". Если ваш образ сочетается с романтическим ужином при свечах, будьте уверены - без выполнения этого пункта ваши отношения не продвинутся ни на шаг. Если вы кажетесь ей напористым, склонным к насилию, она будет расстроена вашей обходительностью и нежностью. Чтобы не было мучительно больно за бесцельно потраченное время, стоит специально осведомиться, с каким персонажем вас отождествляют. Девушка ответит правду, потому что это тоже входит в отношения "по правилам".

Если женщина тербит волосы, наматывает их на палец, можно думать, что она склонна к сексуальным авантюрам, любит экспромты в постели, не терпит запланированности. Быстрый секс для такой дамы вполне приемлем, а нередко и желателен. Она быстро возбуждается и может также быстро остыть. Ваши интересы при этом во внимание не принимаются, контакт может быть прерван даже во время самого акта. Что-

бы удержать такую женщину, нужно постоянно фонтанировать сексуальными идеями, регулярно обновлять арсенал эротических и сексуальных забав, быть с подругой наравне во взбалмошности и непостоянстве.

Если женщина дергает себя за волосы, словно собираясь выдрать их, скорее всего, она прямолинейна, но отходчива. В постели прямо скажет, что ее не устраивает, но, если вы не перестроитесь, какое-то время будет терпеливо ожидать, чтобы до вас дошло. Потом новый взрыв и новое примирение.

Если же женщина вовсе не прикасается к своим волосам, то либо у нее суперзамысловатая прическа, либо у нее прямой мужской характер. Дама постарается подмять вас, а если это не получится, уйдет, напоследок сказав (или сделав) какую-то гадость... Будьте настороже - и все пройдет благополучно.







## СИРЕНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

*Трудно согласиться с научным названием этого замечательного кустарника, холодостойкого и неприхотливого. Какая же она обыкновенная, если ее благоухающая красота вдохновляет поэтов, композиторов, художников?! А кто же в юности не искал в ее букетах "цветков счастья" с пятью лепестками, которые надо обязательно съесть, чтобы все задуманное сбылось?!*

Однако и этого мало. Ее темно-зеленые листья, собранные в лилово-фиолетовые соцветия разных оттенков, розовые и белые цветки и даже молодые побеги издавна служат людям еще и в качестве лечебного средства.

Не случайно пышный кустарник семейства маслиновых широко распространен на всей территории нашей страны. В Евразии насчитывается около 30 видов сирени, у нас лишь четыре вида, зато не счесть ее многочисленных сортов.

Цветет сирень в мае-июне, а плоды-коробочки со светло-коричневыми семенами созревают в июле.

В листьях сирени содержатся эфирное масло, гликозиды, флавоноиды, смолы и другие вещества. Листья собирают в первой половине лета в сухую погоду, а сушат в тени, расстелив тонким слоем, или в сушилке при температуре 40-60 градусов.

С помощью настоя из листьев сирени лечат малярию и воспалительные заболевания.

Настой готовят так: берут две столовые ложки измель-

ченных листьев, заливают стаканом горячей воды, доводят до кипения, настаивают два-три часа в темном месте, процеживают и отжимают.

Принимать настой нужно по столовой ложке четыре раза в день до еды в течение двух недель. Если необходимо, лечение повторяют через две-три недели. Обычно проводят три-четыре таких курса.

Свежие листья сирени или их крепкий отвар используют при лечении трудно поддающихся заживлению гноящихся ран и язв. С этой целью вместо листьев можно применить кору молодых веток.

Пораженные места распаривают, а затем обкладывают тщательно промытым свежим сырьем и забинтовывают. В первый день повязку нужно менять три-четыре раза, а в дальнейшем - раз в сутки.

Кору собирают с молодых стеблей, иногда вместе с листьями. Хранят высушенное сырье в мешочках или деревянной закрытой таре два года.

В качестве потогонного средства можно приготовить чай из высушенных соцветий. Пьют его и при некоторых почечных болезнях, например при камнях в почечных лоханках.

Для чая нужно взять столовую ложку высушенных соцветий, заварить их стаканом кипятка, настоять минут десять и пить по столовой ложке три-четыре раза в день.

Соцветия следует собирать во время бутонизации вместе с ветками, связывать их в пучки и сушить в тени, на чердаке или под навесом.

При простудных заболеваниях в качестве жаропонижающего средства готовят настой из цветков сирени и липы: две столовые ложки смеси заливают кипятком и настаивают один час в теплом месте. Принимают по стакану три-четыре раза в день. Настой нужно пить подогретым.

При бронхиальной астме используют настой из почек и цветков сирени.

Из цветков сирени можно



приготовить и настойку для примочек и компрессов, которые прикладывают на раны, ушибы, при лечении ревматизма.

Для настойки надо взять стакан цветков сирени, залить их 0,5 л водки и настаивать две-три недели.

Повязки, смоченные настоем, меняют четыре-пять раз в день.

Чтобы и на следующий год сирень еще пышнее и обильнее цвела, каждый сезон необходимо проводить глубокую обрезку побегов на старых ветках. Тогда и нежнейший аромат, и пышные соцветия легко вылечат нас и от вдруг нагрянувшей весенней тоски и печали.

Евгения ПЕНОВА.



сушилке при температуре 40-60 градусов.

С помощью настоя из листьев сирени лечат малярию и воспалительные заболевания почек.

Настой готовят так: берут две столовые ложки измель-

день повязку нужно менять три-четыре раза, а в дальнейшем - раз в сутки.

Кору собирают с молодых стеблей, иногда вместе с листьями. Хранят высушенное сырье в мешочках или деревянной закрытой таре два года.

час в теплом месте. Принимают по стакану три-четыре раза в день. Настой нужно пить подогретым.

При бронхиальной астме используют настой из почек и цветков сирени.

Из цветков сирени можно

при лечении ревматизма.

Для настойки надо взять стакан цветков сирени, залить их 0,5 л водки и настаивать две-три недели.

Повязки, смоченные настоем, меняют четыре-пять раз в день.

обходимо проводить глубокую обрезку побегов на старых ветвях. Тогда и нежнейший аромат, и пышные соцветия легко вылечат нас и от вдруг нагрянувшей весенней тоски и печали.

Евгения ПЕНОВА.

**Миф первый.** Избыточный вес невозможно сбросить, потому что полные люди ленивы и слабовольны.

Избыток веса не означает ленивости, отсутствия воли или других слабостей. Практически каждый может при определенном усилии управлять своим весом. А помимо того, за редким исключением, количество жира, который носит на себе человек, автоматически регулируется его организмом.

**Миф второй.** Секс не приносит наслаждения людям с избыточным весом.

Несмотря на подобные сказки, никаких доказательств, что тучные люди лишены сексапильности и обладают ослабленным половым влечением, в действительности не существует.

**Миф третий.** Полные едят быстрее, больше берут в рот пищи и меньше жуют, чем те, у кого нормальный вес.

Не существует какого-то специального стиля за столом. Статистические исследования показывают, что и толстяки, и совсем уж дистрофики могут есть с одинаковой скоростью. К примеру, было проведено наблюдение за клиентами одного нью-йоркского предприятия быстрого питания. Так вот там как тучные, так и худые женщины ели одинаковые стандартные блюда и с одинаковой скоростью. Разницы и в том, сколько пищи за один раз они отправляли в рот и как долго ее пережевывали, не было.

**Миф четвертый.** Люди с избыточным весом едят намного больше, чем худые.

Наблюдения показывают, что большинство людей с избыточным весом едят не больше других. А порой бывает и так, что чрезмерно худые едят намного больше полных.



## МИФЫ О ТОЛСТЯКАХ

*Над толстяками подшучивают, им сочувствуют, порой дают массу советов, как правило, бесполезных и противоречивых, и даже распускают мифические слухи. Американский врач, специалист по проблемам питания Уильям Беннет терпеливо разъясняет своим пациентам и всем заинтересованным людям несостоятельность таких мифических утверждений невежд и дилетантов.*

**Миф пятый.** Тучные люди пьют и едят больше, чем люди с нормальным весом, так как потребляют пищу независимо от того, голодны они или нет.

Наблюдения показывают, что не люди с избыточным весом, а те, кто сидит на диете, остро реагируют на вид еды.

**Миф шестой.** Люди с избыточным весом больше подвержены болезням.

Связь избыточного веса со здоровьем сильно преувеличена. Сам по себе избыток веса не вызывает повышения артериального давления или диабета, если тенденция к ним не была заложена генетически. Однако потеря веса благодаря физическим упражнениям может тем не менее улучшить состояние здоровья.

**Миф седьмой.** Из-за больших психологических проблем избыток веса морально угнетает.

Напротив, находясь в обществе, люди с избыточным весом не страдают от психологических проблем. Их психическое здоровье может быть даже выше среднего. Это подтверждает специально проведенное исследование. Равному числу мужчин с повышенным и нормальным весом был предложен ряд психологических тестов, и было установлено, что

тучные люди угнетены или нервны не больше, чем люди с нормальным весом.

**Миф восьмой.** Люди с избыточным весом живут меньше.

В результате пяти независимых крупномасштабных исследований был сделан вывод, что преждевременная смерть одинаково наступает и очень худых, и очень толстых людей, и тех, у кого вес нормальный. То есть зависимости между весом и продолжительностью жизни нет.

Ольга ФУРЦОВА.







**С эфирными маслами человечество знакомо на протяжении тысячелетий. Люди высоко оценивали целебные свойства и непревзойденный аромат натуральных масел. Именно натуральных, поскольку только очищенные растительные экстракты содержат вещества, обладающие лечебным действием.**

В медицине вытяжки из растительного материала использовали еще в 4500 г. до н.э. в Китае. Но все же главную лепту в развитие ароматерапии в древности внесли египтяне, использовавшие масла не только как антибактериальное средство, но также в обрядах жертвоприношения богам, для умащения тел при мумифицировании, при изготовлении первых косметических средств и благовоний. А ставшее в наше время привычным использование некоторых масел в саунах и банях берет свое начало от древних римлян.

Но с падением Римской империи душистые эссенции надолго покинули Европейский континент. Вплоть до XIV века все сырье для парфюмерии поставлялось из арабских стран, но уже в XV веке всемирную славу снискали великие европейские парфюмеры.

В настоящее время у ароматерапии появляется все больше сторонников, и большинство фактов благотворного воздействия тех или иных ароматов на организм человека нашло научное обоснование.

Эфирным маслам можно найти довольно широкий спектр применения: ароматизация помещений, массаж, ингаляции, расслабляющие ванны. Можно придумать и иные, стоит лишь немного пофантазировать. Важно только запомнить три очень важных "НЕ":

Никогда не наносить масла в неразбавленном виде, поскольку их концентрация слишком велика и может начаться аллергическая реакция. Используйте для разбавления масла-основы из орехов или семян.

Не использовать для лечения таких тяжелых заболеваний, как прогрессирующие нервные расстройства, болезни сердца, эпилепсия, тяже-

лые формы гипертонии и бронхиальной астмы. Некоторые масла, такие, как лавровое, розмариновое, можжевельниковое, не рекомендуется использовать во время беременности.

Не используйте синтетические масла. Большого вреда они, конечно, не принесут, но и пользы тоже.

Подбор наиболее подходящего масла очень важен, ведь каждое в отдельности обладает своим неповторимым ароматом, но удачно сочетается далеко не со всеми. Различаются они и по своим свойствам. Однако диапазон масел, используемых в современной ароматерапии, столь широк, что каждый сможет выбрать аромат по своему вкусу.

**Бергамотовое** - изумрудно-зеленое масло с пряным несколько похожим на лимонный запахом. Оказывает освежающее и тонизирующее воздействие, используется при лечении заболеваний дыхательных путей, кожи, а также при массаже и в парфюмерных композициях.

**Коричное** - коричневое масло с пикантным, острым ароматом. Снимает усталость, стресс. Хороший афродизиак - усилитель любовных желаний. При испарении в помещениях препятствует распространению вируса гриппа. При мышечных спазмах рекомендуется добавлять в массажное масло.

**Эвкалиптовое** - бледно-желтое масло с камфарным запахом. Одно из наиболее универсальных в ароматерапии. Применяется для лечения заболеваний дыхательных путей, в качестве антисептика, для уменьшения сонливости, поскольку его аромат способствует концентрации умственной деятельности. С этим маслом принимают ванны, делают ингаляции и массаж.

**Гераниевое** - уникальное масло, которое сочетается практически с любым другим. Обла-

дает успокаивающим действием и способствует поднятию настроения. Незаменимо при депрессиях.

**Лавандовое** - прозрачное масло с сильным ароматом. Применяют в качестве как тонизирующего, так и успокаивающего средства, поскольку этот аромат помогает сбалансировать психическую и эмоциональную сферы. Эффективно также при головных болях, заболеваниях дыхательных путей и кожных покровов. Универсальное средство.

**Апельсиновое** - желтое масло со сладким цитрусовым ароматом. Оказывает тонизирующее воздействие, улучшает настроение. В массажное масло добавляется в качестве эффективного средства борьбы с целлюлитом.

**Розовое** - наиболее древнее из известных масел и одно из самых дорогих, но именно его непревзойденный аромат позволяет почувствовать всю прелесть ароматерапии. Прекрасный афродизиак. Тонизирует, поднимает настроение. Очень полезно для сухой кожи.

**Чайного дерева** - сильное противовоспалительное и антисептическое средство, помогает при различных заболеваниях кожи и слизистых.

**Иланг-иланговое** - масло с дурманящим ароматом. Является лучшим афродизиаком, рекомендуется при утомлении и бессоннице.

**Кедровое** - обладает противовоспалительным действием, используется для ингаляций при лечении заболеваний дыхательных путей, а также для улучшения состояния кожи и волос.

**Лимонное** - сильный антисептик, используется для лече-

ния нарывов, простуды, желчекаменной болезни, а также как средство, отпугивающее насекомых.

**Неролиевое (померанцевое)** - одно из самых дорогих эфирных масел, широко применяется в парфюмерии. Аромат дает ощущение мягкого расслабления. Успокаивающее средство, хороший антидепрессант. Применяется при шоке и бессоннице, а также для лечения различного рода дерматитов и сухости кожи.

**Пачули** - рекомендуется для массажа, поднимает настроение при депрессии, помогает при отеках, нормализует состояние волос и кожи. Используется в парфюмерии.

Конечно, это далеко не весь



спектр масел, используемых в ароматерапии, и подобрать наиболее подходящее сочетание можно только путем проб и ошибок. Так что экспериментируйте и постигайте все тонкости этой древней науки.

**Татьяна ГРЕБЕННИКОВА.**





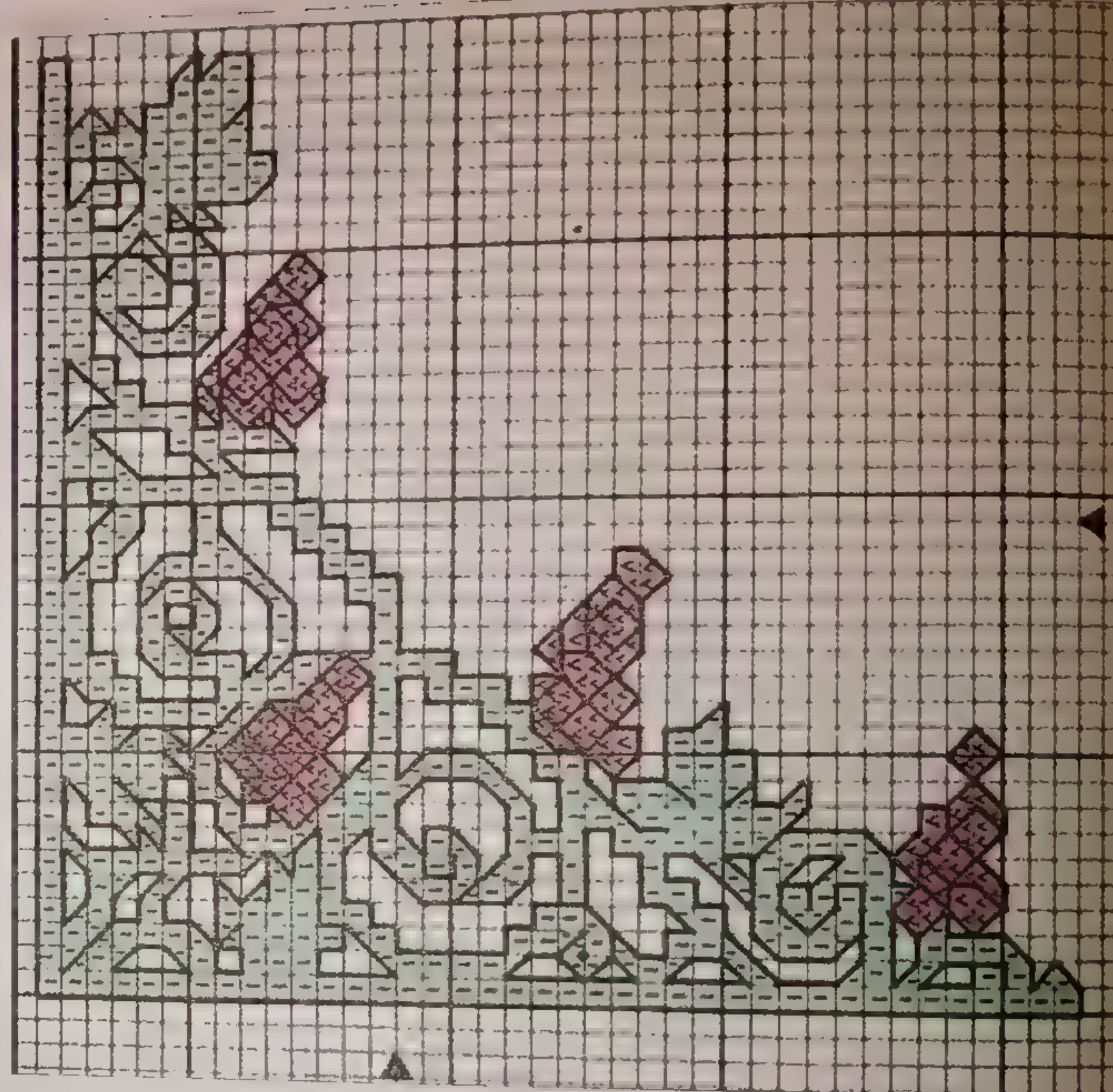
# ФРУКТОВЫЕ УЗОРЫ

Наверное, каждая хозяйка проводит на кухне большую часть дня.

Поэтому всегда хочется украсить ее какими-нибудь милыми безделушками, например вышитыми салфетками и полотенцами. А фрукты, составляющие орнамент, будут долго напоминать о лете.

Для работы вам понадобится канва с плетением Aida или льняные ткани, мулине DMC. Выполняется вышивка в технике "крест", швы "назад иголку" и "французский узел". Они обозначены соответственно BS и FK.

Ольга ЦАПЛИНА,  
дизайнер.



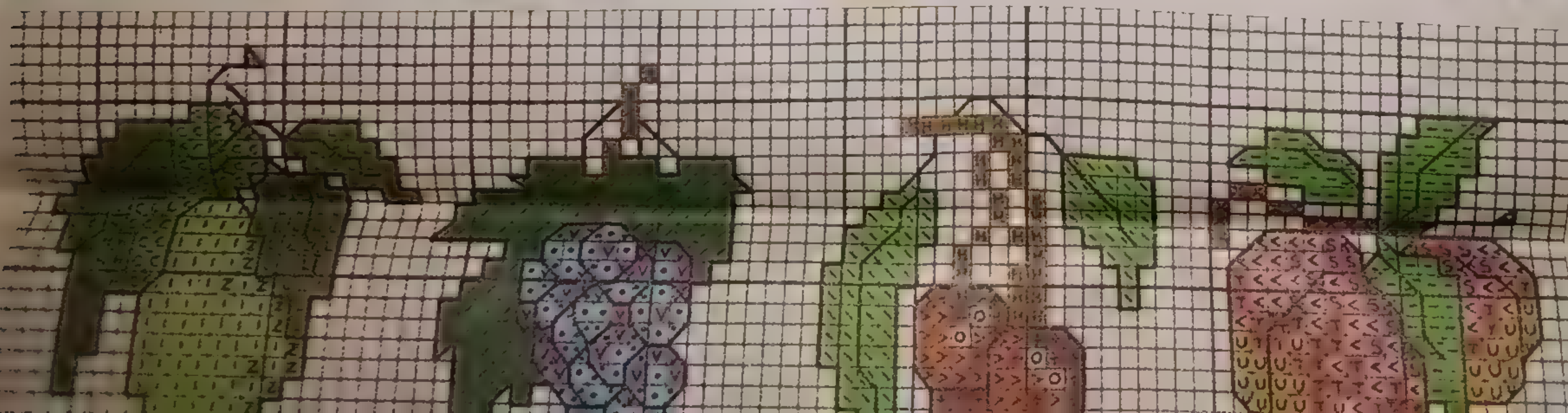
< 333

BS 791

— 471

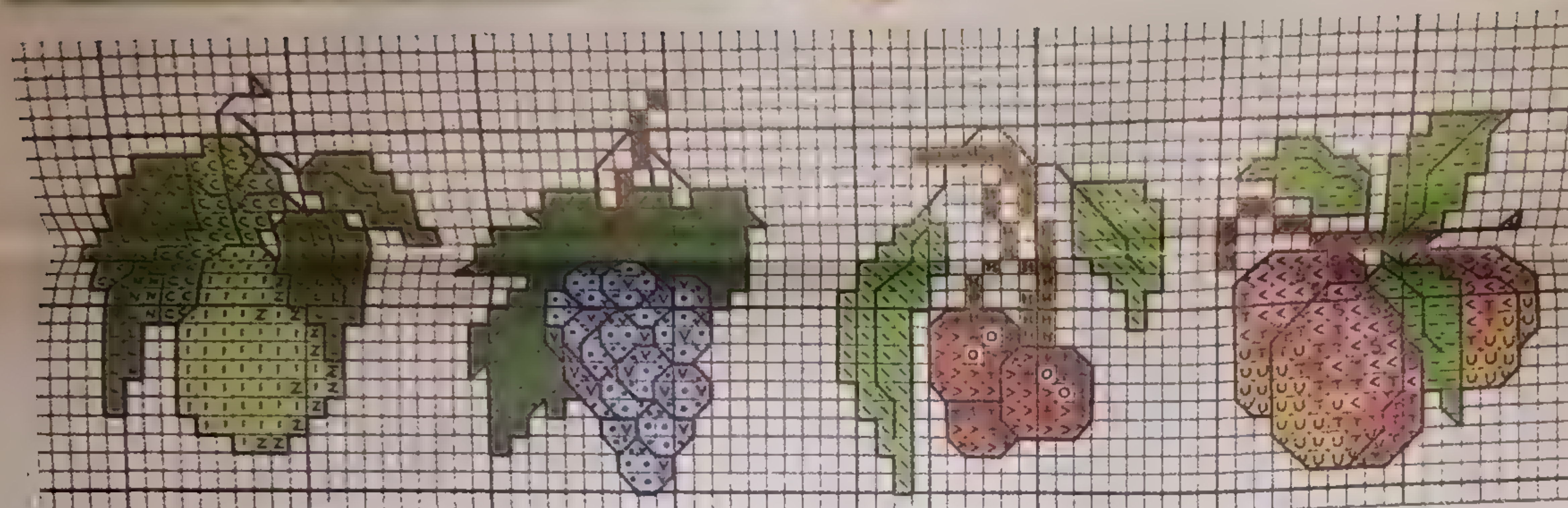
BS 469

FK 469



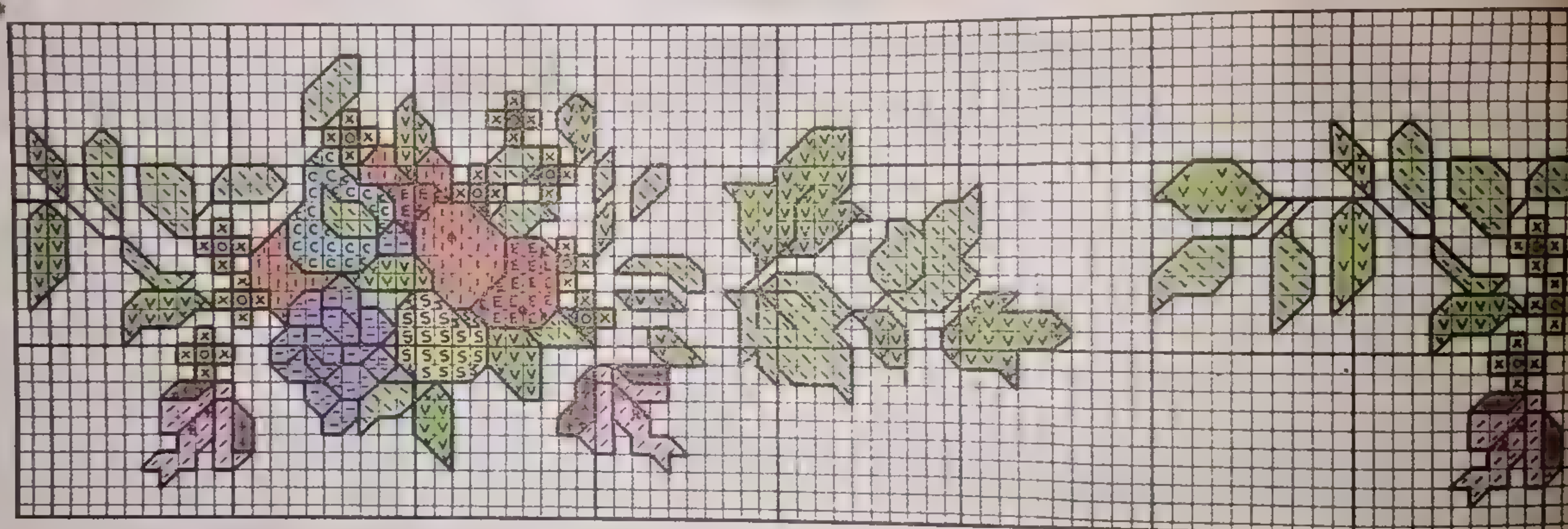
S	3328	N	987
T	948	I	772
U	353	Z	472
<	352	C	471
V	350	—	470
+	817	H	632
·	340	X	801
V	333	O	BLANC





S	3328	N	987
T	948	I	772
U	353	Z	472
<	352	C	471
>	350	-	470
+	817	H	632
.	340	X	801
V	333	O	BLANC
\	563	BS	801
/	319	BS	890
L	989		

S	353
E	350
/	776
+	899
-	3746
V	992
\	563
C	3348
X	726
I	740
O	946
FK	938
BS	938



## КОЖУРЕ ВЫШИВАЛЬЩИЦ



Дорогие друзья!

Наступило время подвести итоги нашего конкурса. Мы получили множество писем с ответами. Оказывается, наши читательницы давно увлекаются вышиванием. Одни унаследовали секреты мастерства еще от своих бабушек, другие, наоборот,

сами учат этому молодых. Нам было очень сложно выбрать самых достойных. Пришлось обратиться к компьютерному выбору. Победителями и счастливыми обладателями подарков от компании DMC стали:

Людмила ХАРТОВА из с. Тулата Алтайского края; Вера ЗАКОТА из г. Светлоград Ставропольского края; Анна КОНЯХИНА из г. Северск Томской области; Светлана ПОПОВА из с. Соленое Займище Астраханской области.

А теперь правильные ответы:

1. Вид рукоделия, в котором эффект достигается удалением ниток, - мережка.
2. В русской народной вышивке преобладают белый, красный и черный цвета.
3. Компания DMC была основана в 1746 году, то есть ей более 250 лет.



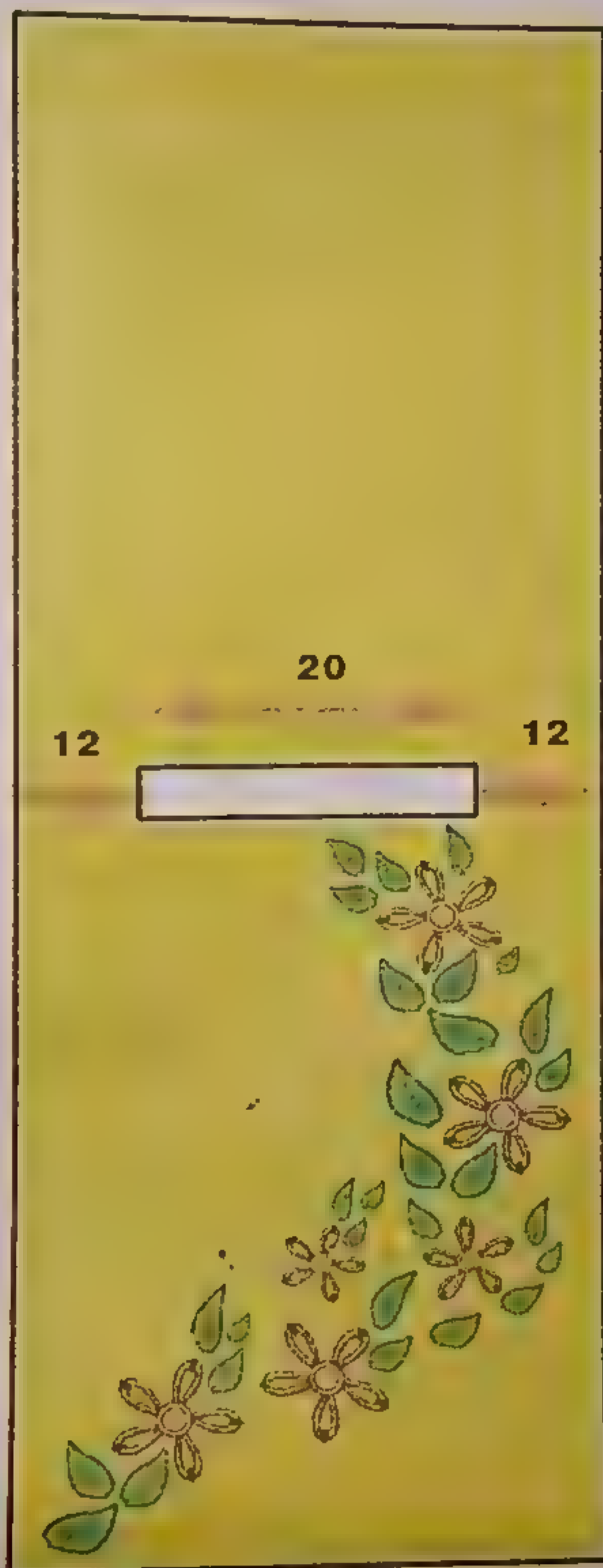




## ШИФОНОВЫЕ ЦВЕТЫ

РАЗМЕР 44-48

112



44-46

№ 10, крючок № 5, большая тупая игла с большим ушком.

Плотность вязания: 10 x 10 см = 10 петель x 10 рядов.

Изделие вяжется одним полотном без плечевых швов лицевой гладью: лицевые ряды - лицевые петли, изнаночные ряды - изнаночные петли.

Наберите 44 петли и вяжите лицевой гладью 56 см (56 рядов). В 57-м ряду (лицо работы) свяжите 12 петель, 20 петель закройте, 12 петель довяжите до конца ряда, поверните работу на изнанку, свяжите 12 изнаночных петель, наберите на правую спицу 20 воздушных скрещенных петель, продолжите вязание до конца ряда 12 изнаночными петлями. Поверните работу на лицо и вяжите спинку лицевой гладью 56 см. Закройте 44 петли.

Намочите изделие, дайте высохнуть, если есть необходимость, отпарьте не сильно через влажную ткань. Затем, надрезав по поперечной линии, разорвите ткань на ленточки шириной 1,5 см. Вставьте в иглу ленточку и вышивайте цветы и листочки, как подсказет ваша фантазия. Затем пряжей "Травка" и "Букле" сделайте стежки по цветочкам поверх ткани. С изнаночной стороны ленточки завяжите обычными узелками, а в некоторых местах заделайте крючком.

Крючком обвяжите вырез горловины столбиками без накида одним рядом. Отпарьте изделие с вышивкой по изнаночной стороне через влажную ткань. Сделайте боковые швы, оставляя разрезы для рук в 15-18 см (в зависимости от размера). Фасонную пряжу вдените в иглу и обшейте через край пройму и вырез горловины.

## ШОВ-ПЕТЛЯ



Рисунок 1

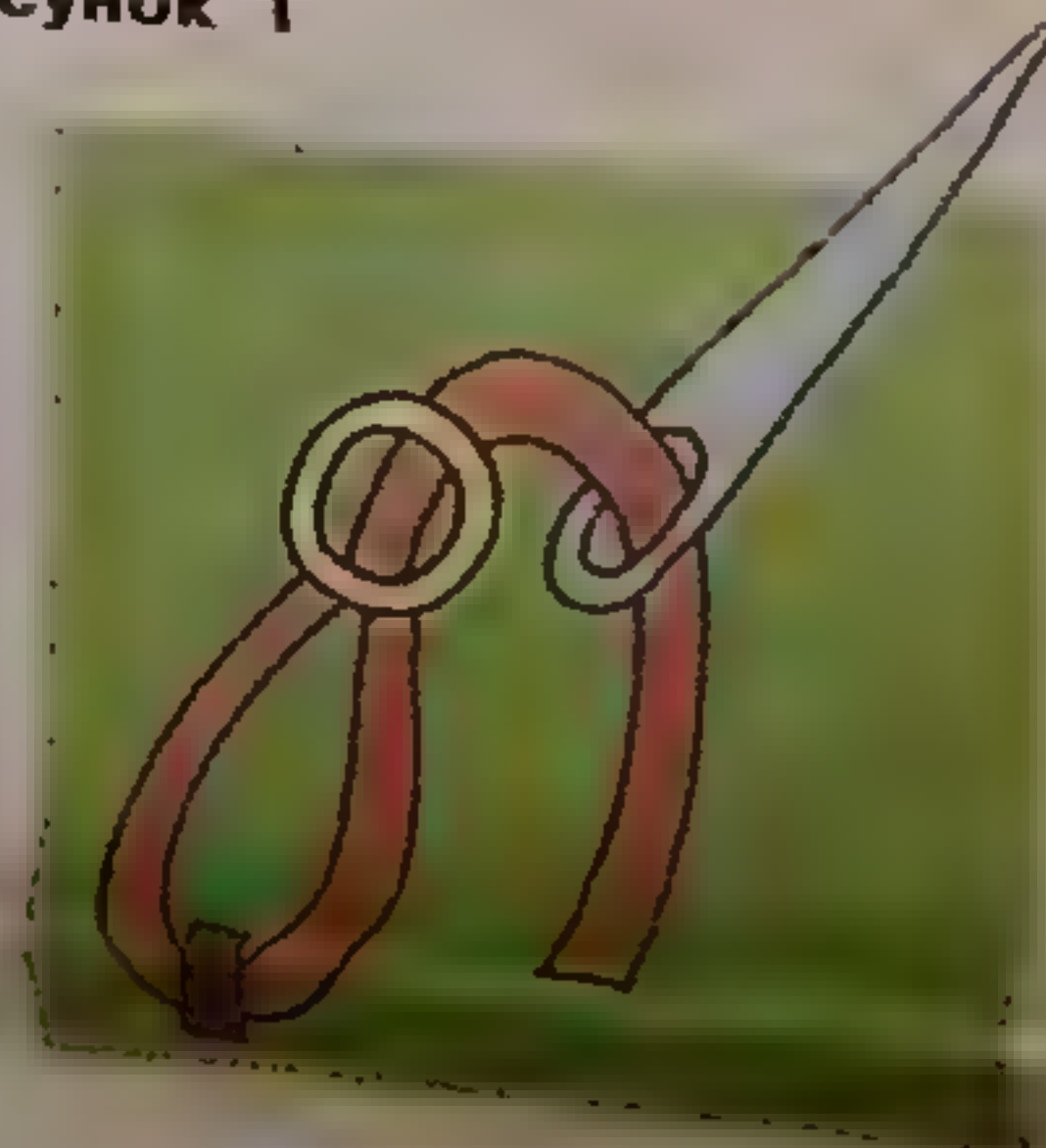


Рисунок 2

Особенностью этого шва является то, что он состоит из отдельных петель, которые располагаются в любом порядке - по одной или группами. По технике выполнения напоминает тамбурный шов. Выводим иглу с ленточкой

Вышивка шифоном по ручному трикотажу - авторское изобретение Людмилы Олейник.

Вам потребуются: 200 г пряжи (150 м в 100 г), зеленого и бежевого оттенков, соединенных в две нити, ткань шифон и ситец

шириной 1 м розового, бежевого, зеленого оттенков, обвязанным трикотажным манжетом, по 2 м фасонной пряжи "Травка" и "Букле", спицы



Вышивка шифоном по ручному трикотажу - авторское изобретение Людмилы Олейник.

Вам потребуется: 300 г хлопковой пряжи (150 м в 100 г) зеленого и бежевого оттенков, соединенных в две нити, ткань шифон и ситец

шириной 1 м розового, бежевого, зеленого оттенков, обязательно с рисунком, по 2 м фасонной пряжи "Травка" и "Букле", спицы

44-46

## МАЕЧКА С ВОЛНАМИ

Вам потребуется: 300 г пряжи "Виста" в 2 сложения (50 процентов хлопок, 50 процентов вискоза), спицы № 4,5, крючок № 3.

**Рисунок "Волны"**

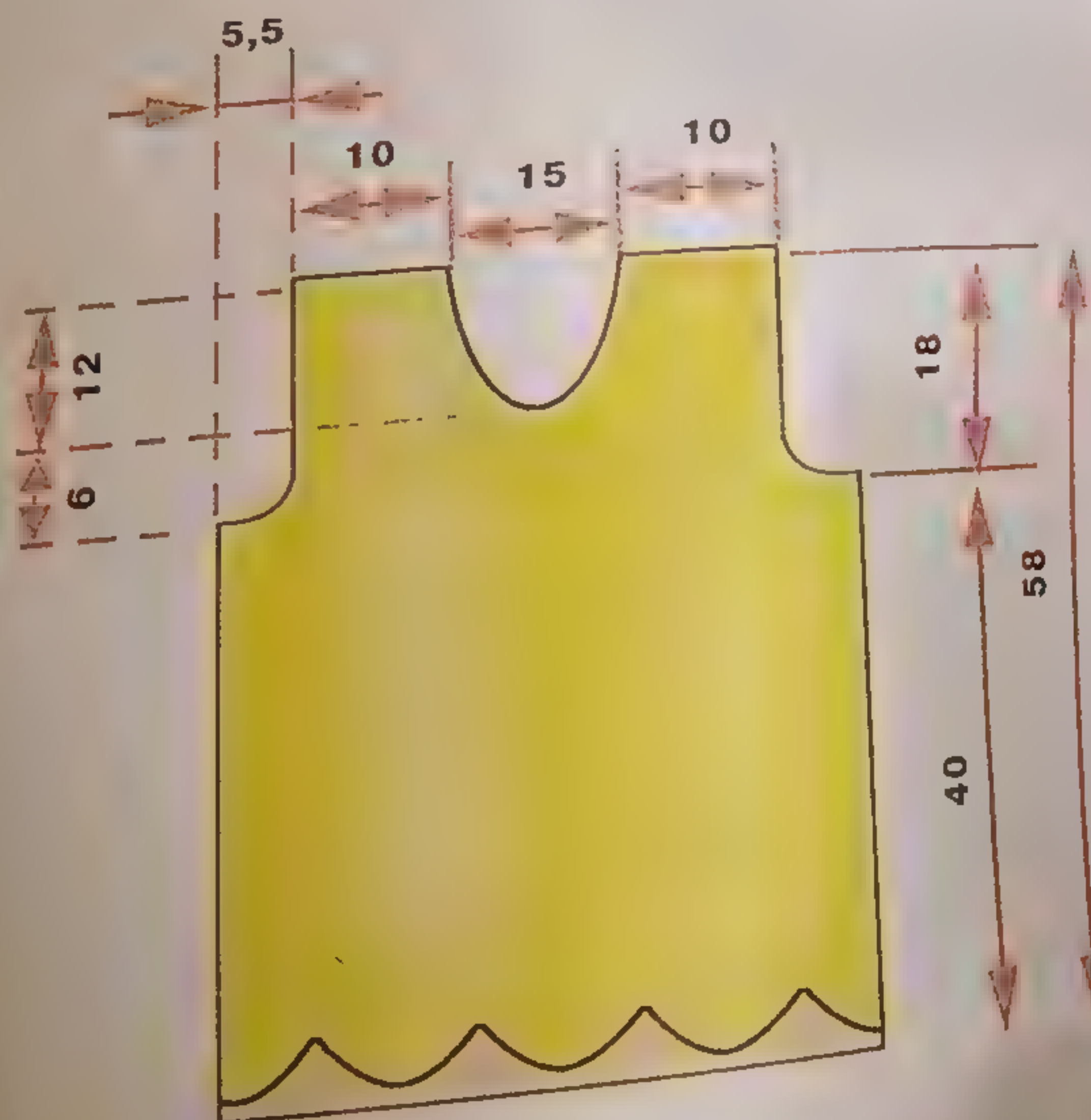
Плотность вязания: 10 x 10 см = 16 петель x 20 рядов.

1-й ряд - кромочная, \*2 вместе лицевой - 3 раза, (1 накид, 1 лицевая) - 6 раз, 2 вместе лицевой - 3 раза\*, повторять от \* до \*, кромочная.

2-й ряд - изнаночные.

3-й, 4-й ряды - лицевые.

5-й ряд так же, как 1-й ряд.



46



Особенностью этого шва является то, что он состоит из отдельных петель, которые располагаются в любом порядке - по одной или группами. По технике выполнения напоминает тамбурный шов.

Выводим иглу с ленточкой с изнанки на лицо, придерживая ленточку большим пальцем левой руки, вводим иглу в полотно в месте вывода и снова выводим иглу на лицо на некотором расстоянии (примерно 3 см) в петлю из ленточки и закрепляем ее коротким стежком. Иглу выводим на лицо из первоначальной точки.

Рисунок 2



**Спинка**

и перед вяжутся одинаково. Наберите 74 петли и вяжите основным рисунком 60 рядов (40 см) в высоту, затем в начале лицевого ряда закройте для проймы 8, остальные петли довяжите до конца ряда, поверните на изнанку, также закройте 8 петель в начале ряда. Далее вяжите ажуром еще 6 см, после этого в центре полотна закройте для выреза

горловины 16 петель, провяжите 20 петель (для одного плеча) вверх 12 см. Рисунок при этом сдвинется:

1-й ряд - кромочная, (1 накид, 1 лицевая) - 3 раза, 2 вместе лицевой - 6 раз, (1 накид, 1 лицевая) - 3 раза, кромочная.

2-й ряд - изнаночные.

3-й, 4-й ряды - лицевые.

Закройте петли плеча прямо. Довяжите петли другого плеча симметрично. Вырез горловины получается за счет рисунка.

**Сборка.** Сшейте боковые и плечевые линии. Крючком № 3 обработайте пройму и вырез горловины столбиками без накида.

Людмила ОЛЕЙНИК







## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### ДЛЯ МОНАРХОВ И МОНАХОВ

#### МОНАСТЫРСКИЙ ПИРОГ

Называется он так потому, что еще в XI веке эльзасский епископ Лев IX был большим любителем этого угощения.

Для приготовления пирога возьмите 1 кг мякоти свинины, 750 г слоеного теста, 2 яйца, 100 г черствого белого хлеба, 2 средние луковицы, 75 г растительного масла, 7 зубчиков чеснока, пучок петрушки, соль, перец, мускатный орех по вкусу.

Мясо пропустите через мясорубку, а черствый хлеб замочите в молоке и разомните вилкой. В глубокой миске хорошо перемешайте фарш, хлеб, яйца, обжаренный лук, мелко порезанные петрушку и чеснок, натертый мускатный орех. Посолите, поперчите.

Тесто разделите на две части, причем одна должна быть вдвое больше другой. Обе части раскатайте, чтобы получились круглые лепешки. Боль-

шую часть выложите на подготовленную смазанную сковороду. На нее горкой положите начинку. Края теста соедините и защипите наподобие мешочка. Сверху накройте оставшимся тестом. Смажьте яйцом и выпекайте в течение часа на умеренном огне.

#### ПОЖАРСКИЕ КОТЛЕТЫ

Эти котлеты вошли в историю благодаря А.С. Пушкину: "На досуге отобедай у Пожарского в Торжке, жареных котлет отведай и отправься налегке".

Готовятся они из следующих продуктов: мякоть двух некрупных куриц, 200 г сливочного масла, 2 ломтика белого хлеба, стакан сливок или молока, яйца и сухари для панировки.

Мякоть кур без кожи дважды пропустите через мясорубку, добавьте мякоть белого хлеба, размоченного в сливках, и еще

раз пропустите через мясорубку. Добавьте размягченное сливочное масло. Посолите, поперчите. При желании можно еще добавить сливки - котлеты получатся более нежными. Все хорошо перемешайте, сделайте небольшие котлетки, запанируйте в яйцах и сухарях и обжарьте на слабом огне.

#### КЛЕЦКИ ИЗ ПЕЧЕНИ

Этим блюдом любил лакомиться король Баварии Максимилиан. По его мнению, оно прибавляло сил, энергии, поднимало дух.

На 250 г говяжьей печени: 100 г панировочных сухарей, 100 г копченого бекона, 2 луковицы, 50 г манной крупы, пучок петрушки, 4 зубчика чеснока, 2 яйца, 3 столовые ложки подсолненной воды, немного растительного масла и молока, соль, черный молотый перец по вкусу.

Обжарьте лук и чеснок. Сухари замочите в молоке. Когда размокнут - отожмите. Печень пропустите через мясорубку и смешайте с сухарями, обжаренным луком и чесноком, беконом. Выложите в глубокую миску, добавьте взбитые яйца, манку, измельченную зелень петрушки. Посолите, поперчите и тщательно вымешайте фарш. Скатайте шарики величиной примерно с грецкий орех, бросьте в кипящую подсолненную воду. Варите на медленном огне 10 минут. Подавайте горячими, посыпав мелкими гренками или обжаренным луком.

#### ЦЫПЛЕНОК В БЕЛОМ ВИНЕ

Хоть это блюдо и не имеет исторического прошлого, оно очень вкусное.

На одного цыпленка средних размеров возьмите 4 луко-

вицы, 3 столовые ложки растительного масла, 100 г сметаны, желток, 20 г белого сухого вина, стакан говяжьего бульона, 5 зубчиков чеснока, пучок петрушки, столовую ложку муки, 150 г консервированных грибов, соль, перец по вкусу.

Цыпленка разрежьте на 4 части. Обжарьте в растительном масле в течение 5 минут. Затем переложите в кастрюлю, поперчите, посолите, добавьте грибы, обжаренный лук, чеснок, влейте сухое вино и бульон. Тушите на слабом огне 40-45 минут. За несколько минут до готовности соедините муку, сметану и желток. Полученной смесью полейте цыпленка.

Наталья ПОНОМАРЕНКО.  
с. Новогорьевское  
Алтайского края.

## ЯБЛОЧНЫЕ ПИРОГИ

#### Первый пирог

Для приготовления этого пирога необходимо 400 г муки, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 100 г сметаны, столовая ложка сахара, соль, сода, цедра и сок цитрусового лимона, 4-5 яблок.

Муку насыпьте горкой, сде-

сковороду, сделав бортики. Предварительно отложите небольшой кусочек теста, он понадобится для решетки. Выложите начинку, сверху сделайте решетку из теста. Смажьте взбитым яйцом и выпекайте до готовности.

#### БИСКВИТ БЕЗ ЯИЦ

Для теста возьмите стакан холодной слабой заварки чая, 1-2 столовые ложки порошка какао, 5 столовых ложек варенья, 3 столовые ложки растительного масла, полстакана сахара, чайную ложку соды, 2 стакана муки.

Тщательно переме-

с сахаром, или варенье, или дольки яблок. Тесто сверните рулетиком - от основания к вершине треугольника - и выпекайте в разогретой духовке до готовности. Готовые рогалики можно посыпать сахарной пудрой.

## ИЗ ПРОСТОКВАШИ

#### ПЕЧЕНЬЕ НА КИСЛОМ МОЛОКЕ

Для приготовления этого печенья вам потребуется стакан сахара, 2 стакана кефира или кислого молока, 2 столовые ложки растительного масла, чайная ложка соды, примерно 4 стакана муки.



вдвое больше другой. Если вы  
сти раскатайте, чтобы получи-  
лись круглые лепешки. Боль-

добавьте мякоть белого хлеба,  
размоченного в сливках, и еще

масла и молока, соль, черный мо-  
лотый перец по вкусу.

На одного цыпленка сред-  
них размеров возьмите 4 луко-

Алтайского края.

## ЯБЛОЧНЫЕ ПИРОГИ

### Первый пирог

Для приготовления этого пирога необходимо 400 г муки, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 100 г сметаны, столовая ложка сахара, соль, сода, цедра и сок одного лимона, 4-5 яблок.

Муку насыпьте горкой, сделайте воронку, в которую вбейте яйца, добавьте растопленное масло, соль, сахар, соду, натертую цедру лимона, сметану.

Быстро замесите тесто и поставьте его на 30 минут в холодильник.

За это время приготовьте начинку: яблоки очистите от кожуры и сердцевин, нарежьте соломкой, сложите в кастрюлю, добавьте сок лимона, сахар по вкусу, при желании можно положить корицу и чуть-чуть потушить.

Тесто раскатайте слоем в 1 см, положите на смазанную

сковороду, сделав бортики. Предварительно отложите небольшой кусочек теста, он понадобится для решетки. Выложите начинку, сверху сделайте решетку из теста. Смажьте взбитым яйцом и выпекайте до готовности.

### Второй пирог

Это фирменный пирог моей мамы.

Для него потребуется 4-5 яблок, 200 г майонеза, 100 г сахара, 3-4 яйца, 2 стакана блинной муки.

Замесите жидкое тесто. Яблоки очистите от кожуры и сердцевин, мелко порежьте, смешайте с тестом. Получившуюся массу выложите на смазанную маслом и посыпанную манной крупой сковороду и выпекайте минут 30-40 до золотистого цвета.

**Милеуша СИТДИКОВА.**  
г. Азнакаево, Татария.

## ЮБИЛЕЙНЫЕ ОКОРОЧКА

### САЛАТ "ЮБИЛЕЙНЫЙ"

У окорочков отделите мякоть от костей. Нарежьте ее тонкими кусочками, как на бефстроганов, обжарьте, добавьте вареный картофель и соленые огурцы, нарезанные кубиками, тертый сыр и репчатый лук, нарезанный соломкой. Перемешайте и заправьте майонезом. Пропорции продуктов - произвольные.

### КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА ПО-СИБИРСКИ

Мясо отделите от костей, стараясь не повредить кожу. Если вы все сделаете правильно, то филе развернется в лепешечку. Отбейте его, посолите, попер-

чите. Сверху выложите обжаренные грибы с пассерованным луком. Верхний слой - майонез, смешанный с тертым сыром. Запеките в

духовке до готовности.

### БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ И ОКОРОЧКАМИ

Мясо отделите от костей, нарежьте тонкими кусочками, слегка обжарьте, добавьте жареные грибы и пассерованный лук. Все перемешайте. Баклажаны разрежьте вдоль пополам, выньте серединку, нарежьте ее небольшими кубиками и смешайте с подготовленным мясом, грибами и луком. Посолите, поперчите. Полученным фаршем начините баклажаны, смажьте майонезом, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.

### ОКОРОЧКА, ФАРШИРОВАННЫЕ СВИНИНОЙ

Осторожно отделите кожу окорочков от мяса. Мякоть пропустите через мясорубку, добавив такое же количество свинины, чеснок по вкусу. Посолите, поперчите. Получившийся кулек из кожи наполните приготовленным фаршем, края заколите шпажкой. Сверху смажьте майонезом и запеките в духовке.

**Лариса ЧЕРЕМИСИНА.**  
Ангартск  
Иркутской области.

### БИСКВИТ БЕЗ ЯИЦ

Для теста возьмите стакан холодной слабой заварки чая, 1-2 столовые ложки порошка какао, 5 столовых ложек варенья, 3 столовые ложки растительного масла, полстакана сахара, чайную ложку соды, 2 стакана муки.

Тщательно перемешайте заварку, какао, варенье, масло, сахар. Затем добавьте соду и муку. Выложите тесто в форму, смазанную маслом или маргарином и посыпанную манкой. Выпекайте в разогретой духовке примерно 45 минут. Готовый бисквит можно покрыть любым кремом или глазурью, украсить измельченными орехами и цветной кокосовой стружкой.

### РОГАЛИКИ "СЮРПРИЗ"

Для теста вам потребуется стакан помидорного или огуречного рассола, чайная ложка соды, стакан растительного масла, муки столько, чтобы получилось крутое тесто. Раскатайте его, вырежьте небольшие треугольнички. На широкую часть выложите начинку - измельченные орехи

с сахаром, или варенье, или дольки яблок. Тесто сверните рулетиком - от основания к вершине треугольника - и выпекайте в разогретой духовке до готовности. Готовые рогалики можно посыпать сахарной пудрой.

## ИЗ ПРОСТОКВАШИ И РАССОЛА

### ОРЕХОВЫЕ РУЛЕТКИ

Две пачки маргарина разотрите с 900 г муки. 50 г дрожжей растворите в половине стакана молока с 3 чайными ложками сахара. Затем все перемешайте, скатайте 9 шариков и уберите в холодильник на час.

Каждый шарик раскатайте в лепешечку, положите немного джема или варенья, посыпьте рублеными орехами. Сверните рулетики и выпекайте в разогретой духовке до готовности. Горячие рулетики нарежьте на порционные кусочки и посыпьте сахарной пудрой.

### ПЕЧЕНЬЕ НА КИСЛОМ МОЛОКЕ

Для приготовления этого печенья вам потребуется стакан сахара, 2 стакана кефира или кислого молока, 2 столовые ложки растительного масла, чайная ложка соды, примерно 4 стакана муки.

Кефир

взбейте с рас-

тительным маслом и сахаром. Добавьте соду, всыпьте муку и замесите тесто. Раскатайте и вырежьте формочками печенье. Выложите его на противень, посыпанный мукой, и выпекайте 20-25 минут. Остывшее печенье можно при желании покрыть шоколадной глазурью и цветной кокосовой стружкой.

Глазурь готовится следующим образом. Смешайте полстакана сахара, 3 столовые ложки какао, 5-6 столовых ложек молока и варите на слабом огне до загустения. После этого добавьте 50 г сливочного масла, охладите.

**Светлана ЛИМОВА.**  
г. Славянск-на-Кубани  
Краснодарского края.

## ПРОЩЕ ПАРЕНОЙ РЕПЫ

### РЕПА, ФАРШИРОВАННАЯ ИЗЮМОМ

Пять небольших репок очистите и отварите. Ложкой выньте мякоть и разотрите с двумя столовыми ложками сливочного масла. Добавьте два яичных желтка и стакан изюма. Этой смесью нафаршируйте репки, сверху посыпьте небольшим количеством тертого сыра, смажьте майонезом и запеките в духовке. Подавать их можно как в горячем, так и в холодном виде. Редко кто из гостей

сразу определит, из чего приготовлены эти аппетитные булочки.

### ГЛАЗИРОВАННЫЕ РЕПКИ

Очищенные репки немного посолите, обжарьте на сливочном масле со столовой ложкой сахара. Затем залейте их литром кипящей воды и варите до полного ее выпаривания. Когда вода выкипит, репки станут мягкими и покроются глазурью.

**Эльвира ДИАНОВА.**  
Екатеринбург.





## СИЛЬОР-ПОМИДОР И ОГУРЕЦ-МОПОДЕЦ

*Огурцы и помидоры - одни из самых популярных овощей и на праздничном, и на повседневном столе. В наши дни их можно купить круглый год, но летом, когда созревают грунтовые сорта, наиболее богатые полезными веществами, рачительные хозяйки стараются накормить домочадцев вкусным салатом, сделать заготовки на зиму. И как-то не верится, что были времена, когда на Руси не ели огурцов и помидоров.*

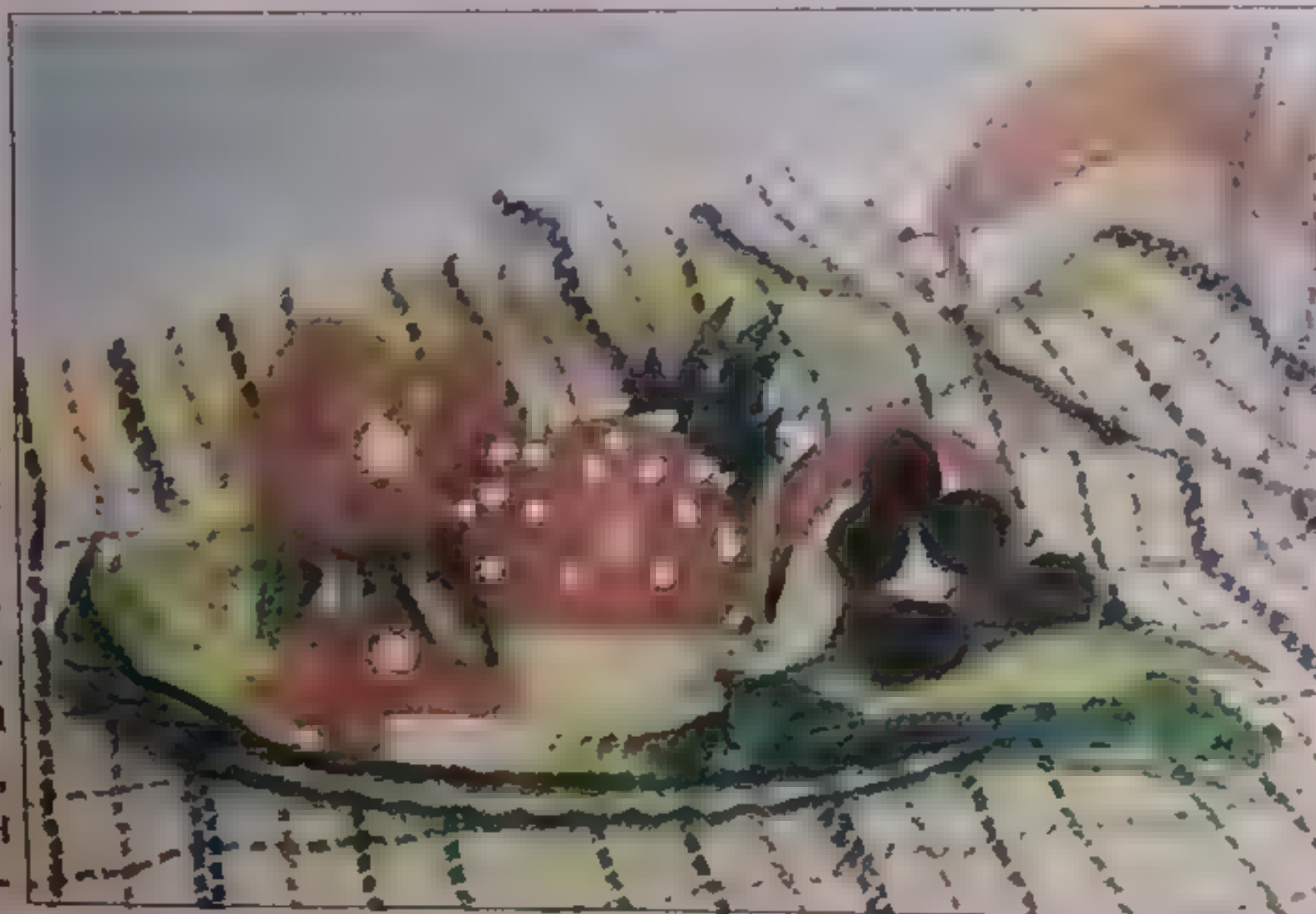


Родина помидоров - Южная Америка. Перуанские индейцы называли их "туматль", что означает "крупная ягода". Действительно, плоды дикорастущих томатов, и сейчас еще встречающихся в Перу, размером не превосходят вишню. Привычное для нашего уха слово "помидор" произошло от итальянского "pomodoro" - "золотое яблоко": дело в том, что по своему исконному происхождению этот овощ не красный, а желтый. Долгое время в Европе томаты считались декоративным растением. Их выращивали на клумбах и в цветочных горшках. Только в XIX веке помидор стал овощной культурой. Появились сорта разнообразных форм, цветов и размеров. Один из самых крупных помидоров, выращенный англичанином Ч. Робертсом, весил 1 кг 925 г.

Огурцы попали к нам из Индии во времена Ивана Грозного. Эта ползучая лиана из семейства тыквенных (ближайшие родственники - дыня, арбуз, тыква) замечательно прижилась в России. И хотя огурцы на 96 процентов состоят из воды, их с удовольствием едят

пользуется трехцветный салат, составленный из нарезанных кубиками огурцов, крабовых палочек и консервированной кукурузы, заправленный растительным маслом. Его можно завернуть в блинчик или лист салата и есть, держа съедобный "конверт" в руках.

Помидоры тоже можно сме-



шивать с различными продуктами. Вот, например, рецепт греческого салата. Нарезьте сладкий перец, помидоры, листовой салат крупными кусочками, брынзу - кубиками, а красный салатный лук - тонкими полукольцами. Добавьте маслины, заправьте растительным маслом. У вас получится вкусное и

ной смеси поместите в форму из корки батона, равномерно распределив по длине. Два сваренных вкрутую яйца разрежьте на половинки и выложите в ряд посередине батона. Прикройте тонкими ломтиками соленого огурца, а затем оставшейся мясной смесью. Заверните рулет в фольгу и запекайте в духовке около 40 минут. Раскройте фольгу, посыпьте рулет тертым сыром и поддержите его в духовке еще минут 15, чтобы сыр расплавился и образовалась румяная корочка.

Существует несметное количество рецептов заготовок из томатов и огурцов. Так приятно достать зимой баночку домашних консервов! Соления и маринады улетают с горячей картошечкой на "ура"! В каждой семье

свои кулинарные пристрастия и секреты. Хочу поделиться несколькими рецептами, многократно проверенными на практике и выдержавшими суровый естественный отбор.

**Огурцы с водкой.** Соленые огурцы, наверное, - самый капризный в консервировании продукт. Не понравилось им что-

ная головка репчатого лука, зубок чеснока, 2-3 горошины черного перца, столько же палочек гвоздики, лавровый лист, пол чайной ложки горчицы, 15-20 г свежей пряной зелени (листья хрена, черной смородины, укроп, петрушка, сельдерей и т.п.). Около 600 г огурцов и 150 г ягод красной смородины с веточками (вместо ягод можно использовать сок). Плотнo уложите огурцы в банку, равномерно распределяя между ними остальные ингредиенты. Ягоды красной смородины поместите ближе к стеклу: они так эффектно смотрятся на фоне зеленых огурцов! Добавьте в каждую банку 2 столовые ложки 9-про-



банки, переверните и укутайте до остывания. Можно приготовить такие консервы и в трехлитровых банках, но прогревать их нужно подольше - минут 15.

**Ассорти.** Этот рецепт особенно хорош для небольшой семьи, которой трудно осилить трехлитровую банку огурцов или помидоров в один присест. Разные овощи, законсервированные вместе, не успевают приесться и пролетают намного быстрее. Кроме того, разноцветное овощное ассорти красиво смотрится на блюде, его не стыдно поставить на праздничный стол.

Вымойте и подготовьте овощи. Очистите мелкие

луковки и зубчики чеснока, капусту нарежьте крупными кусками, кабачки - кружочками, мелкие морковки очистите или вымойте очень тщательно, у огурцов срежьте кончики. В трехлитровую банку красиво и плотно уложите огурцы, помидоры (можно недозрелые), репчатый лук, чеснок, капусту, морковь, кабачки, пряную зелень и специи, которые вы



турой. Появились сорта разнообразных форм, цветов и размеров. Один из самых крупных помидоров, выращенный англичанином Ч. Робертсом, весил 1 кг 925 г.

Огурцы попали к нам из Индии во времена Ивана Грозного. Эта ползучая лиана из семейства тыквенных (ближайшие родственники - дыня, арбуз, тыква) замечательно прижилась в России. И хотя огурцы на 96 процентов состоят из воды, их с удовольствием едят и взрослые, и дети. Этот овощ малопитателен, но помогает пищеварению. Название произошло от греческого слова "агурос", что значит "неспелый". Кто видел созревший огурец, знает: жесткая желтая кожура и напоминающая вату сердцевина малоаппетитны. В пищу используют неспелые зеленые плоды, длина которых в зависимости от сорта может составлять от 3 до 75 см. Хотя и это не предел! Удалось вырастить огурец-рекордсмен, по длине сравнявшийся с ростом взрослого человека - 1 м 70 см; вес, правда, поменьше - "всего" 30 кг.

Самое простое, но очень вкусное блюдо из помидоров или огурцов можно приготовить за одну минуту: нарежьте их дольками и посыпьте солью. Хотя почему обязательно солью? На Севере томаты посыпают сахарным песком, а на Украине огурцы едят с медом. И почему обязательно дольками? С помощью ножа можно превратить обыкновенные овощи в сказочные цветы и кустарники, вырезать морские звезды и водоросли, шляпку для гриба. Дети очень любят подобные метаморфозы. В создании съедобных композиций вам пригодятся сваренные вкрутую яйца, сметана или майонез, зелень, другие овощи.

В салатах огурцы можно сочетать с яйцом, молочными продуктами, морковью, сельдереем, томатами и др. Большой популярностью в нашей семье

шивать с различными продуктами. Вот, например, рецепт греческого салата. Нарежьте сладкий перец, помидоры, листовой салат крупными кусочками, брынзу - кубиками, а красный салатный лук - тонкими полукольцами. Добавьте маслины, заправьте растительным маслом. У вас получится вкусное и питательное блюдо.

Любите ли вы жареные огурцы? До недавнего времени большинство моих знакомых в ответ на этот вопрос пожимали плечами в недоумении: они просто не слышали о таком блюде. А попробовав, все без исключения приходили в восторг. Лучшее всего жарить крупные плоды, очищенные от кожицы: они имеют особенные вкус и аромат, напоминающие одновременно и дыню, и кабачок. Мелкие огурцы не очищают.

Нарежьте огурцы небольшими кусочками. Помешивая, обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. Посолите, добавьте немного сметаны и тушите до готовности. По желанию к основе из огурцов можно добавить другие овощи: сладкий перец, баклажаны, зеленую фасоль, репчатый лук. Они придадут блюду более насыщенный вкус. Подавайте жареные огурцы на стол горячими вместе с картофельным пюре, сваренным вкрутую яйцом. За едой попробуйте пользоваться вилкой, а китайскими палочками: мне кажется, что так вкуснее.

Тонкие ломтики свежих и соленых огурцов используют в приготовлении различных бутербродов, запеканок, рулетов. Попробуйте приготовить, например, мясной рулет в форме из белого хлеба.

У белого батона срежьте верхнюю часть (высотой около 2 см) и выньте мякиш. 400-500 г мясного фарша посолите, смешайте с сырым яйцом и хлебным мякишем. Две трети получен-

ного достать зимой баночку домашних консервов! Соления и маринования улетают с горячей картошечкой на "ура"! В каждой семье

свои кулинарные пристрастия и секреты. Хочу поделиться несколькими рецептами, многократно проверенными на практике и выдержавшими суровый естественный отбор.

**Огурцы с водкой.** Соленые огурцы, наверное, - самый капризный в консервировании продукт. Не понравилось им что-то, и замечательно красивые банки с заготовками начинают "взрываться", как бомбы замедленного действия! Поэтому большинство рецептов предусматривают стерилизацию или двойную заливку огурцов горячим рассолом. Приведенный ниже рецепт рассчитан на одну заливку. Сокращение времени тепловой обработки не только облегчает труд хозяйки, но и позволяет огурцам остаться крепкими, хрустящими, лучше сохраняет их вкусовые качества.

Огурцы вымойте, срежьте кончики и замочите на час в холодной воде (так можно убрать горечь и вернуть свежесть слегка завядшим плодам). В трехлитровую банку плотно уложите огурцы, равномерно распределяя между ними зелень и специи: переросший укроп, веточки петрушки, листья хрена, черной смородины и вишни (по 15 листочков), 10 горошин черного перца. Сверху насыпьте 2 столовые ложки соли с горкой и залейте кипятком. "Под крышку" добавьте 70 г водки и чайную ложку уксусной эссенции, закатайте. Переверните банку и укутайте до полного остывания. Хранить все-таки лучше в прохладном помещении.

**Огурцы с красной смородиной.** Этот рецепт в отличие от предыдущего требует стерилизации (то есть больше возни), но очень нравится мне своим необычным нежным мягким вкусом. И хранить готовые консервы можно при комнатной температуре.

На литровую банку вам понадобится: небольшая очищен-



ного уксуса. Приготовьте горячую заливку: на 1 л воды 50-60 г соли. Наполните подготовленные банки с огурцами заливкой, прикройте прокипяченными крышками и прогрейте в кипящей воде 10 минут. Не забудьте положить на дно кастрюли с кипятком дощечку, иначе банка может лопнуть. Закатайте

в нее по две столовых ложки соли и сахара, доведите до кипения и снова влейте в банку. Добавьте "под крышку" столовую ложку уксусной эссенции, закатайте, переверните банку, укутайте до остывания.

Приятного аппетита!

**Наталья РАЗЛУЦКАЯ.**

## ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ С ФАРШЕМ

Налейте в сковороду 2-3 столовые ложки растительного масла. Я обычно беру рафинированное, без запаха. Долейте треть стакана воды и поставьте на умеренный огонь. По очереди в течение 5-10 минут кладите подготовленные овощи. Это очень удобно: пока одни тушатся, можно почистить и порезать следующие. Сначала положите разобранный на соцветия небольшой кочан цветной капусты, затем нарезанную квадратиками белокочанную капусту (примерно четверть кочана) и остальные мелко порезанные овощи: половинку небольшого молодого кабачка вместе с семечками, большой помидор, болгарский перец, картофелину. Возьмите специи по вкусу. Я добавляю приправы поострее. Затем положите 200 г мясного

фарша, лучше смешанного (свинного и говяжьего), натертую на крупной терке морковь, измельченную маленькую луковицу. При желании можно использовать зелень салата, перышки чеснока, петрушку, укроп. Тушите до готовности еще минут 10-15, постоянно помешивая.

**Любовь ТЕПЛОУХОВА.**  
г. Березники  
Пермской области.







Во время работы отдельные детали тостера довольно сильно нагреваются. Например, температура на верхней панели между двумя загрузочными пазами после нескольких поджариваний достигает 200-250 градусов. Чтобы исключить возможность ожога, корпус большинства моделей выполнен по технологии так называемых холодных стенок. Это позволяет добиться того, что даже в верхней части корпуса температура не превышает 45 градусов.

Правда, металлические корпуса **Kenwood** и **Philips** разогреваются до 70 градусов, а **DeLonghi** - до 88. Но это кажется мелочью по сравнению с тостером **ЧЭАЗ** - его стенки просто пынут жаром, достигая температуры 140,3 градуса.

В данном случае представляет опасность не столько раскаленный корпус **ЧЭАЗ**, сколько

шнур питания с изоляцией из ПВХ. Если этот шнур прикоснется к горячему корпусу, то его изоляция может оплавиться, и металлические жилы замкнутся на корпус. Чтобы этого не произошло, тостер должен иметь шнур питания с негорючей резиновой изоляцией, как у

есть режим поджаривания только с одной стороны, что особенно удобно при использовании хлебных изделий, уже имеющих корочку, например разрезанных вдоль рогаликов или багета.

Цвет тостов во многом зависит от качества используемого хлеба, его свежести. Рыхлые или мятые ломтики получаются всегда бледнее, чем хлеб с более однородной и плотной структурой. Свежий хлеб поджаривается дольше, чем подсохший вчерашний батон.

Для того чтобы определить, насколько равномерно тостеры поджаривают хлеб, в каждом из них готовили тосты 5 раз подряд с интервалом в 15 секунд. Поджаренные кусочки являлись наглядной демонстрацией качества работы прибора.

Некоторые проблемы с равномерностью поджаривания возникли у **Kenwood** и **Vitek**. В тостере **ЧЭАЗ** верхняя часть ломтиков осталась практически белой - из-за недостаточной глубины паза. Но в целом все образцы поджаривали хлеб хорошо. Что касается равномерности, то стоит отметить выдающийся результат модели **Siemens** - равномерность 95,5 процента. Отличную оценку получил также тостер **Tefal** (90,8 процента).

В ходе тестирования мы пытались добиться золотисто-коричневого цвета тостов. Но завидную стабильность цвета продемонстрировал лишь **Siemens**, у остальных моделей в зависимости от цикла и даже от стороны поджаривания тосты были

## ПОДСУШИТЬ ИЛИ ПОДРУМЯНИТЬ



**Журнал "Спрос" протестировал десять тостеров, в том числе один отечественный.**

рена возможность делать тосты из замороженного хлеба. Для этого достаточно установить ручку регулятора в положение "★" или нажать специальную кнопку разморозки, как у **DeLonghi**, **Philips** и **Vitek**.

Конечно, приготовление хрустящих тостов из замороженного хлеба требует гораздо больше времени - от 2 минут в тостере **VES** до 3 минут 42 секунд в **DeLonghi**. При этом качество тостов в большинстве случаев было хорошим. Проблемы с равномерностью поджаривания возникли лишь у **VES** и **ЧЭАЗ**.

У четырех из десяти испытанных моделей есть специальное устройство для подогревания булочек и рогаликов над пазами тостера. У **Philips** и **DeLonghi** - это оригинальные решетки с ручками, вставляемые непосредственно в пазы тостера, а у **Siemens** и **Tefal** - более удобные складные держатели.

Впрочем, тест показал, что от подобных устройств, поднимая

жами и вилками, поскольку можно повредить нагревательный элемент. Выручает возможность дополнительного подъема готовых тостов над пазами, которая предусмотрена у приборов **DeLonghi**, **Siemens**, **Philips** или **Vitek**.

Большинство то-

вигающиеся поддоны, которые легко очистить. Сложнее с откидывающимися: удаляя крошки, приходится трясти тостер над раковиной. А у модели **ЧЭАЗ** вообще нет поддона, и крошки сыплются через щели в корпусе прямо на стол. Причем четыре года назад мы уже отмечали тот же недостаток в тостере - близнеце этой модели - **Сейм-1**.

Слишком тугой механизм подачи хлеба порой приводит к тому, что готовые тосты попросту "выпрыгивают" из тостера и падают на стол или на пол. Подобные акробатические этюды продемонстрировали модели **VES** - она выталкивает горячие хлебцы, как из катапульты, **Tefal** и **ЧЭАЗ**, правда, у них ломтики при этом все-таки остались в пазах.

Победителем сравнительных испытаний признан тостер **Siemens TT441** - эффективный и удобный одновременно.

Лучшую равномерность поджаривания ломтиков хлеба продемонстрировали модели **Siemens TT441** и **Tefal 5396 "Delfi"**.

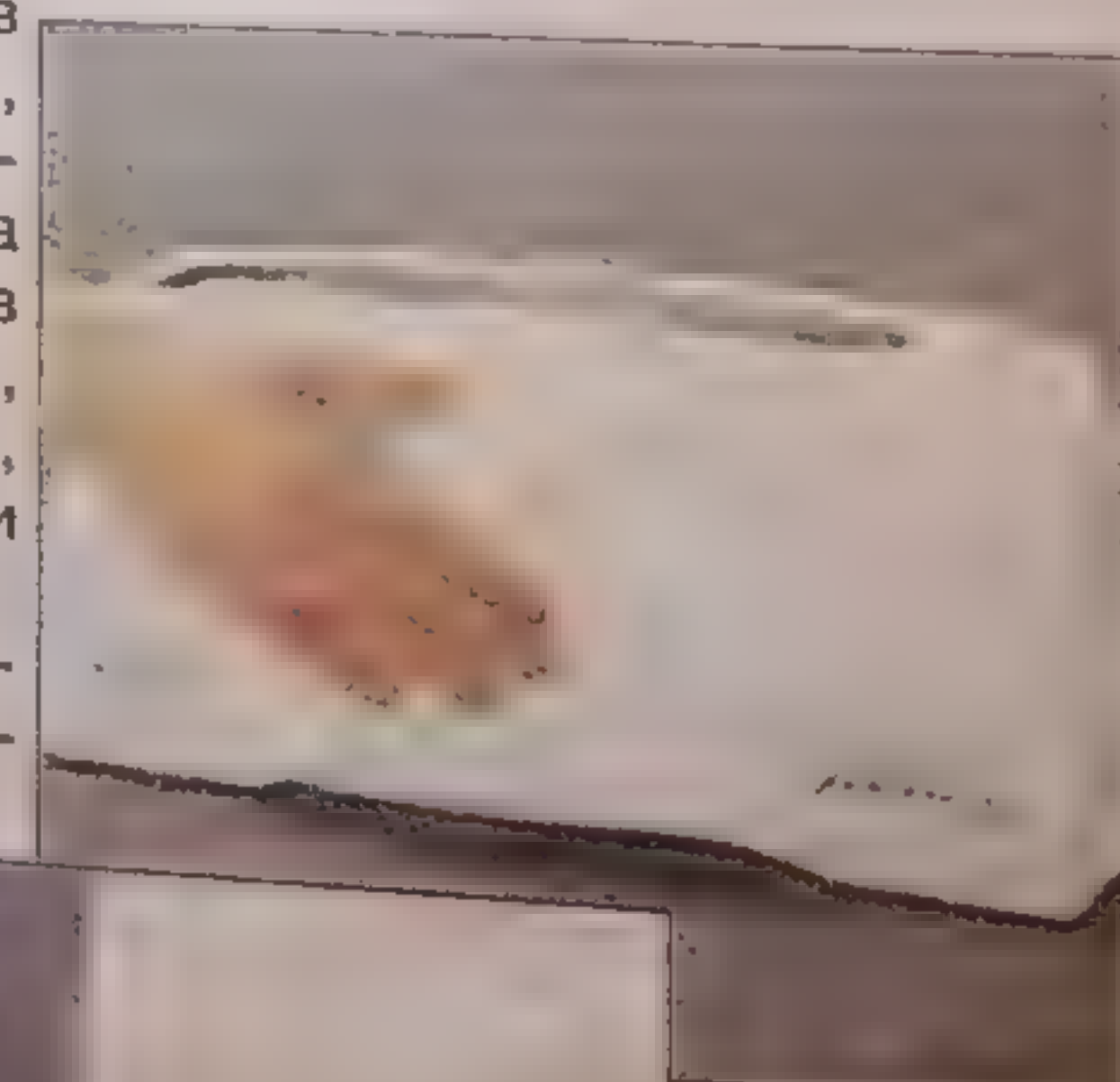
Наиболее удобны в использовании **Philips HD 2603**, **Siemens TT441** и **Kenwood TT525**.

Оптимален по соотношению цена/качество тостер

**Vitek VT-1574**.

В модели **VES V-TO-1** слишком тугой механизм подачи хлеба, из-за чего готовые тосты буквально вылетают из тостера.

Тостеры малоприспособлены для подогрева булочек и рогаликов, для этого лучше использовать





чае представляет опасность не столько раскаленный корпус **ЧЭАЗ**, сколько

шнур питания с изоляцией из ПВХ. Если этот шнур прикоснется к горячему корпусу, то его изоляция может оплавиться, и металлические жилы замкнутся на корпус. Чтобы этого не произошло, тостер должен иметь шнур питания с негорючей резиновой изоляцией, как у **DeLonghi**.

Кстати, у прибора **ЧЭАЗ** обнаружались и другие проблемы - с мощностью. Она ниже номинальной на 12,5 процента, что с точки зрения безопасности просто недопустимо.

Как правило, тостеры имеют плавную регулировку степени поджаристости, и для ориентира на ручке нанесено 6 или 7 ее уровней. Первые уровни предназначены для разогрева готовых тостов и легкого поджаривания, последующие позволяют получить золотистую или темно-коричневую корочку с обеих сторон.

В моделях **DeLonghi** и **Philips**

номерность 95,5 процента. Отличную оценку получил также тостер **Tefal** (90,8 процента).

В ходе тестирования мы пытались добиться золотисто-коричневого цвета тостов. Но завидную стабильность цвета продемонстрировал лишь **Siemens**, у остальных моделей в зависимости от цикла и даже от стороны поджаривания готовые ломтики порой заметно отличались от идеала. Например, у **Krups** одна сторона, обращенная к кварцевому нагревателю, была всегда темнее другой, получавшей лишь отраженное тепло.

Немалую роль в цветовых отличиях готовых тостов сыграло и время работы - около 2-2,5 минуты, которое с каждым циклом поджаривания понемногу сокращалось. Лишь у модели **VES** не было коррекции времени, и каждый цикл ее работы был рекордно коротким - 1 минута 36 секунд. К сожалению, такая скорость поджаривания в итоге не перешла в качество.

Во всех моделях предусмот-

никли лишь у **VES** и **ЧЭАЗ**.

У четырех из десяти испытанных моделей есть специальное устройство для подогревания булочек и рогаликов над пазами тостера. У **Philips** и **DeLonghi** - это оригинальные решетки с ручками, вставляемые непосредственно в пазы тостера, а у **Siemens** и **Tefal** - более удобные складные держатели.

Впрочем, тест показал, что от подобных устройств, поднимающих цену прибора, мало проку: низ у булочек, висящих над пазами, нагревается, покрываясь корочкой, а мякиш внутри остается холодным или чуть теплым.

У моделей **Tefal**, **Krups**, **VES** и **Moulinex** - глубокие загрузочные пазы, из которых очень трудно достать тосты и при этом не обжечься о горячие детали корпуса. Усложняет задачу то, что при этом нельзя пользоваться но-



стеров имеет поддоны для сбора крошек. Удобнее других выд-

Оптимальен по соотношению цена/качество тостер

**Vitek VT-1574.**

В модели **VES V-TO-1** слишком тугой механизм подачи хлеба, из-за чего готовые тосты буквально вылетают из тостера.

Тостеры малопригодны для подогрева булочек и рогаликов, для этого лучше использовать духовку или ростер.

За несоответствие стандартам безопасности образец **ЧЭАЗ ЭТЦ 0,8/220** снят со сравнительных испытаний.

## КОГДА ПАПА ИНОСТРАНЕЦ

*Моему сыну 13 лет. Его отец иностранец. На данный момент мы в разводе. Ребенок живет со мной в России. Что необходимо сделать, чтобы сын получил гражданство России?*

**Валентина ПОХОМЧЕНКО.**  
Рязань.

Вам необходимо подать заявление в паспортно-визовую службу по месту жительства. Также необходимо подтверждение, что ребенок не является гражданином другого государства, и согласие вашего бывшего мужа на получение ребенком российского гражданства.

## КАРТУ НУЖНО ПОЛУЧИТЬ

Миграционная карта - документ, содержащий сведения об иностранном гражданине, въезжающем в Российскую Федерацию, а также служащий для контроля за временным пребыванием иностранного гражданина в Российской Федерации. Иностранному гражданину, въехавшему в РФ, обязан зарегистрироваться в течение трех рабочих дней со дня прибытия. С введением миграционных карт станет возможным точное определение числа приезжих, находящихся на территории России.

Уже в 2003 году все приезжие должны получить этот документ, нарушители "будут оштрафованы или выдворены из страны".

Миграционную карту можно получить при пересечении границы РФ при прохождении пограничного контроля или в ОВИРе по месту пребывания в РФ.

*Полоса подготовлена при участии экспертов журнала "Спрос" и юристов кафедры "Правовые основы экономики" МГТУ "СТАНКИН"*

*Я въехал на территорию РФ до введения в действие миграционных карт, и сейчас ее у меня нет. Кто выдает миграционные карты иностранным гражданам и как ее можно получить?*

**Алексей ЧМЕРЕНКО.**  
Санкт-Петербург.



К

Над зарп. 101000, Москва, Главпочтамт, в/я 344, "А-25"

Полный адрес (с индексом)

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ**  
НАДОЖНЫМ ПАТЕЖОМ

☐ Чудо-печка  
Фалько-Еккель  
☐ Домашняя  
коптильня

ТОВАР ВЫСЛАЕТСЯ НАДОЖНЫМ ПАТЕЖОМ БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ



**1790**  
рублей

Цена чудо-печки  
указана с учетом  
доставки почтой.

**ПРИГОТОВЛЮ САМ К СТОЛУ**  
**КАРБОНАТ И ВЕТЧИНУ!**

С помощью этой коптильни всего за 1,5 часа вы сможете самостоятельно в домашних условиях приготовить деликатесы из мясных и рыбных продуктов и полуфабрикатов.

Цена домашней коптильни указана  
с учетом доставки почтой.



**950**  
рублей

Габариты . . . . . 39,5 x 32,5 см  
Масса . . . . . 5,3 кг





## ПОКУПКА НА СЧАСТЬЕ

Какие есть приметы, связанные с покупками?

**Дмитрий ОВЧИННИКОВ.**  
Благовещенск  
Амурской области.

С покупками связано такое количество примет, что перечислить их все просто нет никакой возможности. Постараемся остановиться хотя бы на самых основных.

Если вы пошли в магазин просто от плохого настроения, не покупайте вещи темного цвета или предметы из неприродных материалов (пластмассы, синтетики и т.д.).

Если вы неожиданно получили крупную сумму денег (выиграли в лотерею или вам вернули старый забытый долг), хотя бы небольшую часть ее нужно потратить на приобретение "баблства". Можно купить безде-

лушку в дом, какую-то вещь не первой необходимости, в общем - что-то, что порадует вас и не будет только функциональным и полезным. Хорошо сделать подарок кому-то из близких. Просто так, без повода.

Только самостоятельно можно покупать ножи, зеркала, все режущие и колющие предметы или изделия из стекла и фарфора. Полученные в подарок, они часто приводят к ссоре между дарителем и тем, кому были подарены.

Цветы можно покупать в любой ситуации. Особенно нужно это делать, если вам плохо или в квартире наблюдается скопление негативной энергии. Никаких предпочтений здесь нет - все зависит от ваших вкусов.



При покупке изделий из натуральных материалов - кожи, дерева, драгоценных металлов и камней - следует обязательно поддерживать их в руках. Если вы "нашли общий язык" с этой вещью, то в ладонях почувствуете

тепло. Если нет - от покупки лучше отказаться.

При покупке предметов, которые в дальнейшем будут соприкасаться с вашим телом (не только белье, но и шампуни, мочалки, расчески и т.д.), нельзя

злиться, часть ваших отрицательных эмоций передается вещи, и в дальнейшем она их вам вернет.

Никогда не ориентируйтесь на популярные гороскопы при выборе драгоценных камней или деревянных изделий. Ваш организм сам разберется, какой камень или дерево ему ближе. И ваши личные предпочтения в данном случае важнее, чем общие рекомендации.

И последнее. Если вы хотите долго и с удовольствием пользоваться любой вещью, покупайте ее, только находясь в хорошем настроении. Кроме того, нужно быть абсолютно уверенным, что это именно ваша вещь. Если она по каким-то необъяснимым причинам вам не нравится, откажитесь от нее. В большинстве случаев вы с этой вещью просто-напросто не совпали по энергетике, и ничего хорошего от совместного существования не выйдет.

**Надежда ДОРНИНА,**  
магистр бытовой магии.

## УДАЧА НЕ ЛЮБИТ НЫТИКОВ

**Есть невезучие и невезунчики. Невезунчики, как ложные опята, похожи на настоящих неудачников, но при ближайшем рассмотрении - обыкновенные нытики.**

Каждому из нас знакомы такие бедолаги: о чем ни спросишь - все плохо. То в пробку попал, то под дождь, то кошелек лишился, то премии. А уж в личной жизни - жуть! Лучше к телефону не подходить - если из провода такой "весельчак". Не любим мы зануд, не уважаем. Мы любим стойких, терпеливых, добрых. Вот, говорим, Нинка - молодец! Мать парализованная лежит, сама в две смены пашет, а Нинка без мужа поднимает, а Нинка не пожалуется. Только

чется от них, зато невезение так и липнет. И не заметите, как из категории невезунчиков вы перескочите в подлинные неудачники. Увы, неудачники и впрямь существуют.

Светлая и черная полосы у них не чередуются на паритетных началах. Черная занимает почти все жизненное пространство, не давая продыха. Что ни задумает такой страдалец - облом, куда ни сунется - не выходит. И ведь старается, напрягает волю, концентрирует усилия - и снова щелчок по носу. Еще больше ожесточа-

**Не сдаваться** - это значит не опускать руки, не киснуть, найти в себе силы сменить установки, ритм жизни. Больше созерцать, задумываться, радоваться мелочам. И вскоре вы почувствуете, что читать о приключениях Буратино или Нильса с дикими гусями или лишний часок прогуляться в дальний сквер с собакой, почивничать с заброшенной старухой - куда важнее для души, чем биться головой о стену вашего невезения.

**Не распускаться.** Это закон законов в любой ситуации. Соблюдать личные честь и достоинство. Невезучий так много получает затрепанных от судьбы, так горько считает себя обиженным

альные службы, анонимно и бесплатно консультирующие по разным вопросам: депрессия, плохое настроение, пристрастие к наркотикам. А пока не дошло до этого, спасайтесь испытанным средством. Каким?

Умные люди советуют: "Прежде чем ждать подарка от жизни, подарите ей хотя бы одну улыбку". Улыбка - средство чрезвычайно действенное: она отпуги-

вает неудачу, притягивает везение и уж наверняка отбивает охоту скандалить и жаловаться. Проведите эксперимент: натяните "фальшивую улыбку" и с ней попробуйте рассказать, как вас крутанули, обжулили, обидели. Совсем другая ситуация выходит. Смешно ведь, согласитесь.

Людмила БОЯДЖИЕВА.

## ДВЕНАДЦАТЬ ЧЕЛОВЕЧКОК

**Все мы кажемся себе добрыми, упорными и целеустремленными. Но так ли это? Узнать, какие черты характера у вас преобладают, можно с помощью этого несложного теста, а вернее - психологической игры. Кстати, это задание подходит и для детей, и для взрослых.**



ние бедологи: о чем ни спросишь - все плохо. То в пробку попал, то под дождь, то кошелек лишился, то премии. А уж в личной жизни - жуть! Лучше к телефону не подходить - если на проводе такой "весельчак". Не любим мы зануд, не уважаем. Уважаем стойких, терпеливых, гордых. "Вот, говорим, Нинка молодец! Мать парализованная лежит, сама в две смены пашет, дочку без мужа поднимает, а никогда не пожалуется. Только появится - по всем этажам ее смех слышен!" Нинкой мы восхищаемся, а сами зачастую даем слабину: поплачемся, поковыряемся в своих бедах, словно это достоинства необыкновенные и чрезвычайно интересны окружающим. Да ведь еще и не замечаем за собой такого прироста!

Посмотрите-ка на себя, любимого, внимательно: не превращаетесь ли вы в зануду и нытика, не привыкаете ли фиксировать свое внимание на неудачах? Подумайте: сосулька весом 6 килограммов висела над подъездом всю зиму, еле держалась и рухнула не на вашу голову, а в сугроб совсем рядом. Вы проходили под ней раз 200 - значит, 200 раз вам повезло. Да еще как - фантастически! Мы склонны отмечать и преувеличивать любые неудачи как издевки жестокой судьбы, и еще обижаемся, будто право на любовь Фортуны обещана всем при рождении. При этом удачу частенько не замечаем! Купили новый кран, а он оказался не бракованный - не течет! Нормально, скажем. Ан, нет, в 30 процентах случаев его бы пришлось менять. Взгляните-ка под этим углом на прожитый день, неделю, год. Сколько хорошего вам перепало, сколько бед обошло стороной! Не стыдно за свое нытье? Ладно бы только себе настроение портили, так еще близких грузите. Зануда не только омрачает жизнь окружающим, сам живет без всякого удовольствия, он подвергает себя нешуточной опасности.

Удача не любит нытиков, пря-

и липнет. И не заметите, как из категории невезунчиков вы перескочите в подлинные неудачники. Увы, неудачники и впрямь существуют.

Светлая и черная полосы у них не чередуются на паритетных началах. Черная занимает почти все жизненное пространство, не давая продыха. Что ни задумает такой страдалец - облом, куда ни сунется - не выходит. И ведь старается, напрягает волю, концентрирует усилия - и снова щелчок по носу. Еще больше ожесточается неудачник, стремясь переиспытать судьбу, скручивает себя в бараний рог и ломится, ломится к своей цели... Но то, что другим, отнюдь не более способным, умелым, красивым, дается легко, само собой, ему приходится брать с боем. Да и то зачастую напрасно. Вот это ситуация серьезная! Есть ли рецепт? Есть.

Посудите сами: судьба вам не улыбается - значит, чего-то от вас ждет. Но почему именно от вас, чем вы хуже других? Не надо сравнивать чужие радости и свои беды - вам не дано объективно оценить все факторы. Надо помнить: у каждого свой путь. Терпите и принимайте меры.

"Все будет, стоит только расхотеть", - чрезвычайно верно подметил поэт. Желанное зачастую приходит само, стоит лишь перестать его ждать.

Остановитесь, успокойтесь, постарайтесь "расхотеть". Займитесь тем, что все время откладывали в погоне за "более важной" целью. Сделайте давно ждущий вас ремонт на кухне, навесите одинокую тетку, живущую очень далеко, возьмитесь каждый вечер читать сынишке или внуку свою самую любимую детскую книжку. Главу за главой, вслух, с выражением. Только не сачковать, не халтурить! Выполняйте программу "малозначительных мероприятий" спокойно, с добрым сердцем.

Помните, судьба следит за вами и ждет, какой вывод вы сделаете из этого урока. Подскажу, какие требования диктует она испытанному: не сдаваться и не распускаться.

И вскоре вы почувствуете, что читать о приключениях Бура-тино или Нильса с дикими гусями или лишний часок прогуляться в дальний сквер с собакой, почавничать с заброшенной старухой - куда важнее для души, чем биться головой о стену вашего невезения.

**Не распускаться.** Это закон законов в любой ситуации. Соблюдать личные честь и достоинство. Невезунчик так много получает затрещин от судьбы, так горько считает себя обиженным, что зачастую позволяет себе выходить "за рамки" - давать сдачу. До судьбы не дотянешься - страдают ближние.

Огрызнулись, накричали, повздорили, затеяли скандал - все глубже и глубже затягивает трясина враждебности, нервы сда-ют, и взять себя в руки оказывается все труднее. Подумайте - улыбнется ли такому противному человеку удача? Маловероятно. Вы сдались, потерпели окончательное фиаско.

Допустим, вы оценили свое состояние и поняли, что одним усилием воли преодолеть слишком далеко зашедшее сражение с обстоятельствами не в силах. Помощь есть. Она, к счастью, не только в алкоголе. Алкоголь - природный транквилизатор, активизатор адреналина. Но финал-то процесса такого "лечения" - деградация и полный развал. Медицина овладела множеством средств, помогающих пережить депрессию, невроз, не разрушая личность. И существуют специ-

альные люди советуют: "Прожде чем ждать подарка от жизни, подарите ей хотя бы одну улыбку". Улыбка - средство чрезвычайно действенное: она отпуги-

вает. Смешно ведь, согласитесь.

Людмила БОЯДЖИЕВА.

## ДВЕНАДЦАТЬ ЧЕЛОВЕЧКОВ

**Все мы кажемся себе добрыми, упорными и целеустремленными. Но так ли это? Узнать, какие черты характера у вас преобладают, можно с помощью этого несложного теста, а вернее - психологической игры. Кстати, это задание подходит и для детей, и для взрослых.**

Возьмите лист белой бумаги и карандаш. Ваша задача - нарисовать 12 разных человечков, но таким образом, чтобы они "состояли" из кружочков, квадратиков и треугольничков. Количество этих элементов может быть любым, сколько вы сочтете нужным. Когда работа будет завершена, подсчитайте, сколько раз в ваших рисунках встречается каждая геометрическая фигурка.

Преобладание треугольников свидетельствует о целеустремленности, упорстве, способности увлекаться новыми идеями.

Круги символизируют чувствительность, эмоциональность, сострадательность.

Квадраты говорят о твердости характера, настойчивости в достижении поставленной задачи.

Но далеко не всегда получается, что явно преобладает какая-то одна фигура. Например, треугольников может быть 25, квадратов - 26, а кругов - 24. Это означает, что вам свойственны все эти черты, но настойчивость все же доминирует.

Светлана ТРУБИЦЫНА,  
психолог Центра  
"Ваш консультант"

### НАДУВНОЙ МАТРАЦ-КРОВАТЬ

Идеален для отдыха на воде, на пляже, в лесу, дома. Флокированный (приятная на ощупь бархатная поверхность), водонепроницаемый, компактный.

- King (203 x 183 x 13см)  
Цена - 1650 р.
- Queen (203 x 152 x 13см)  
Цена - 1500 р.
- Double (191 x 137 x 13см)  
Цена - 1350 р.

### НАСОС ДЛЯ МАТРАЦА И БАССЕЙНА НАДУВНОЙ БАССЕЙН

● Цена 450 руб.

Спасет от изнуряющей жары. Имеет удобное расположение отверстия для слива воды. Прочный надувной пол обеспечивает дополнительную подушку.

- Бассейн надувной, 229x56 см.  
Цена 1990р.
- Бассейн надувной, 152x56 см.  
Цена 1290р.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Бассейн 229x56 см | <input type="checkbox"/> Матрац King   |
| <input type="checkbox"/> Бассейн 152x56 см | <input type="checkbox"/> Матрац Queen  |
| <input type="checkbox"/> Насос             | <input type="checkbox"/> Матрац Double |

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ!**  
наложенным платежом

ФИО

Полный адрес (с индексом)

Или адрес: 101000, Москва, Гавричский пр., д. 344, "АД-25"





## РОДИЛИСЬ У НАС ЩЕНОЧКИ...



В разведении используют далеко не все кобели. И далеко не все владельцы кобелей, желающие видеть своего питомца племенным производителем, прикладывают достаточные усилия для успешной выставочной карьеры своей собаки.

Ведь для того чтобы кобель стал племенным, наличие родословной является необходимым, но недостаточным условием. В первую очередь надо, чтобы он обладал выдающимся экстерьером, во-вторых, у него должна быть подходящая для данной популяции сук родословная, в-третьих, наличие высоких выставочных титулов, в-четвертых, безупречное состояние психики, в-пятых, отсутствие брака в потомстве у ближайших родственников и т.д. Из этого далеко не полного перечня становится ясным, что интереса к использованию вашего конкретного кобеля в племенном разведении у клубов может и не быть, а найти ему хорошие вязки достаточно сложно, так как владельцы породистых сук соглашаются на вязку только с исключительным кобелем, а не тем, чей хозяин будет ходить за ними по пятам и обещать золотые горы.

**Большинство людей, собирающихся заводить собаку, задумываются, будет ли у нее потомство, еще на стадии выбора щенка определенного пола.**

перти, а не от того, будут его вязать или нет.

Вопрос, вязать или не вязать суку, мне представляется более сложным, тем более что по этому поводу существует масса догм и нелепиц. В первую очередь - вязать или нет - решают хозяева, именно на их плечи обрушивается весь груз связанных с этим проблем. Один вопрос реализации щенков чего стоит! Существенной прибыли в ваш бюджет это не принесет, если только у вас не чемпионка породы, повязанная где-нибудь в Италии.

ственности, но значительно более выражен у сук щенившихся. Количество онкологических заболеваний зависит не столько от того, щенилась собака или нет, сколько от экологической обстановки и

наследственности. У щенившихся сук большая вероятность заболеваний молочных желез, у не щенившихся или щенившихся один раз - заболеваний матки.

Приходится встречаться и с таким аргументом в пользу вязки, как якобы полное гормональное развитие собаки и

выполнение ее природного предназначения. Развитие личности собаки - очередное заблуждение владельцев. Не следует думать, что нрав и повадки вашей собаки сильно изменятся только из-за того, что она один раз обзаведется потомством. Конечно, возможны и исключения из правил, но в подавляющем большинстве случаев характер собаки не зависит от ее успехов на любовном поприще. А если следовать природному предназначению суки, то тогда, по логике, ее нужно вязать, начиная с первой и до последней течки, столько раз, сколько она течет в год. Но это означает загубить собаку, и такое поведение владельца мало назвать предосудительным...

Всегда неплохо бы помнить, что собаки живут рядом с нами и для нас, и только нам решать, будут у этой собаки щенки или нет.

**Екатерина СЕНАШЕНКО,**  
эксперт Российской  
кинологической  
федерации.

## ЧЕБУРАШКА ИЗ ДЖУНГЛЕЙ

Лемурами в древности называли духов умерших. Тем не менее сейчас люди, невзирая на такую предвзятость, содержат их в домашних условиях и даже души в них не чают. Да и как, скажите, устоять перед забавным "плюшевым младенцем" из джунглей с огромными круглыми, как у Чебурашки, глазами и такими же огромными ушами?



потомстве у ближайших родственников и т.д. Из этого далеко не полного перечня становится ясным, что интереса к использованию вашего конкретного кобеля в племенном разведении у клубов может и не быть, а найти внеплановые вязки достаточно сложно, так как владельцы породистых сук соглашаются на вязку только с исключительно кобелем, а не с тем, чей хозяин будет ходить за ними по пятам и обещать золотые горы.

Бегать же по помойкам и ловить течных дворняг - занятие бестолковое, а кобель, который повязался с попустительством хозяина неизвестно с кем и неизвестно где, скорее всего, канет в неизвестность, погнавшись за очередной подружкой.

Между тем переживания хозяев на тему, что их любимец всю жизнь останется "мальчиком", не имеют под собой никакой почвы, за исключением воображения самих хозяев. Ведь в природе только сильнейшие кобели имеют возможность оставлять после себя потомство, а остальные всю свою жизнь ведут монашеский образ жизни. Тем не менее еще никто не слышал о плохом самочувствии и жизненной нестойкости волка на почве сексуальной неудовлетворенности. Желание же хозяев во что бы то ни стало хотя бы раз повязать своего кобеля и вовсе является абсурдным. Попробовав всех земных прелестей, кобель не станет более покладистым, наоборот, ему везде будут мерещиться течные суки, и прогулка с ним станет для хозяев сущим наказанием. Да и с чисто человеческой точки зрения желание хозяина отнюдь не является гуманным и продиктовано вовсе не интересами собаки, а собственным мироощущением. Ваш кобель может сильно озаботиться, да и вовсе стать дурнем лишь тогда, когда вы будете его кормить как на убой, гулять по пять минут и держать вза-

зать суку, мне представляется более сложным, тем более что по этому поводу существует масса догм и нелепиц. В первую очередь - вязать или нет - решают хозяева, именно на их плечи обрушится весь груз связанных с этим проблем. Один вопрос реализации щенков, чего стоит! Существенной прибыли в ваш бюджет это не принесет, если только у вас не чемпионка породы, повязанная где-нибудь в Италии с чемпионом мира... Более того, затраты на выращивание щенков будут значительными, особенно если вы никогда раньше не занимались такими вещами и не представляете себе, с какими трудностями это связано.

Если же вами движут чисто гуманные соображения и вы хотите повязать свою суку "для здоровья", то и это в корне неправильный подход. Зачастую владельцы приходят к такому выводу после посещения ветеринара, который рассказал кучу ужасов про проблемы нещенившихся сук. Однако ветеринар почему-то не рассказывает о том, что бывает с суками, у которых не один раз были щенки, или с теми, которые щенились единожды. Версия о том, что ложная щенность исчезает после вязки, абсолютно справедлива только в том случае, если после вязки наступает действительная беременность и весь организм собаки гормонально перестраивается. В следующую же течку, если сука не будет повязана, ложная щенность явится во всей красе: с набуханием молочных желез, с появлением молока, с изменением поведения собаки и т.д. И так будет после каждой течки.

Утверждение о том, что вязка необходима для того, чтобы не было ложной щенности, придумано малограмотными людьми. Наличие ложной щенности - естественный процесс, который у разных сук выражен по-разному, и это зависит только от наслед-

ческих заболеваний, зависит не столько от того, щенилась собака или нет, сколько от экологической обстановки и

Приходит ли в голову с таким аргументом в пользу вязки, как якобы полное гормональное развитие собаки и

эксперт Российской кинологической федерации.

## ЧЕБУРАШКА ИЗ ДЖУНГЛЕЙ

*Лемурами в древности называли духов умерших. Тем не менее сейчас люди, невзирая на такую предвзятость, содержат их в домашних условиях и даже души в них не чают. Да и как, скажите, устоять перед забавным "плюшевым младенцем" из джунглей с огромными круглыми, как у Чебурашки, глазами и такими же огромными ушами?*

Итак, сенегальских лемуров, или галаго, содержат парами (из расчета 1 куб. м на особь) в клетках, затянутых мелкой металлической сеткой. Высота клетки не более 2,5 м. На дне обязательна подстилка из сена, торфа или опилок. На стенках множество палок и веток, прикрепленных к двум домикам с круглыми отверстиями, где тоже обязательно укладывают сено. Не забудьте: галаго и некоторые другие лемуры способны совершать побеги из клетки. Поэтому постарайтесь спрятать куда-нибудь подальше нагревательные приборы и хрупкую посуду.

Лемуры не приспособлены к холодам и сквознякам, а в особенности к перепадам температуры. Она не должна падать ниже 17 градусов и не подниматься выше 30 градусов; оптимальная же для них - 20-25 градусов при влажности 50-55 процентов. Пищевые пристрастия у них индивидуальны. Кормят галаго, совсем как детей, фруктами (виноград, бананы, яблоки, апельсины), овощами (морковь), ягодами, молочными смесями, кашами, творогом, соками.

Галаго размножаются дважды в год и в помете - 1-2 детеныша. Лишь в особых случаях самка рождает тройню. Лемурица кормит свое потомство молоком от 1,5 до 4 месяцев. Четырехмесячный галаго - вполне взрослая особь, уже способная "сочетаться браком".

Полная противоположность вертлявым, прытким галаго - толстый лори. Толстый - не эпитет, а научное наименование,

хотя он и на самом деле толст и медлителен. По своим повадкам напоминает южноамериканского ленивца или сумчатого медведя коалу из Австралии. Для всех троих родная стихия - кроны деревьев. Этот лемур невелик: длиной от 26 до 40 см, с коротким хвостом. Ушей почти не видно, но лапки у лори очень цепкие, что незаменимо при лазании. Его лапки - прообраз человеческой руки, ее "рабочий эскиз". Лори уделяют много времени своему туалету - тщательно чистят мех особым длинным коготком и расчесывают зубами, как расческой.

Гон у лори проходит в период с августа по ноябрь, а потомства следует ждать с февраля по апрель. Самка толстого лори рождает одного зрячего детеныша (изредка их бывает двое), и он (или они) вцепляется на брюшке в шерсть матери, и так, семейно, обследуют ветви и дупла, неторопливо путешествуют. Иногда в уходе за детенышем принимают участие "счастливый папа", старший брат или сестра - берут на себя часть забот, взвалив отпрыска на живот. Но уже через две недели детеныши становятся вполне самостоятельными, хотя и сохраняют плотные родительские узы до полного созревания, то есть до 9 месяцев.

Во влажных лесах Юго-Восточной Азии встречаются тонкий лори (название говорит само за себя), а также малый толстый, или средний, лори. В природе тонкий лори питается насекомыми, ящерицами, птицами, предпочитая выедать мозг, их яйцами, а также цветами, листь-

ями, молодыми побегами и незрелыми ягодами.

Самый крохотный лемур - мышиный: длина тела от 12 до 14 см, хвост от 14 до 16 см. На своей родине, острове Мадагаскар, лемур впадает в спячку, перед сухим периодом жиреет до 180 г. В обычное время он более изящен - до 55-90 г. На одного такого зверька необходим объем не менее 0,5 куб. м, и содержат мышинных лемуров в клетках, тоже затянутых мелкой металлической сеткой. В общей клетке не более 4-5 зверьков; но обязательно с несколькими домиками на разных ярусах - "этажах". В клетке постоянно должны быть свежая вода и молоко.

Мышиные лемуры становятся половозрелыми спустя год, и период их размножения - с марта по июнь. Срок беременности длится от 59 до 62 суток. В хороших условиях мышинные лемуры живут до 10 лет, а тонкий лори - до 7 лет.

Итак, вы еще не передумали завести лемура? Тогда запомните: для его благоденствия нужна просторная "территория" - клетка, контактное общение с близкими особями, но не превращающееся в свару, и главное - обильный и разнообразный корм. Их нельзя держать на вареном рисе, как это делают вьетнамские торговцы животными. Если условия, которых я вкратце коснулся, будут вами соблюдены, ваш питомец превзойдет ранее упоминающиеся рекорды долгожительства.

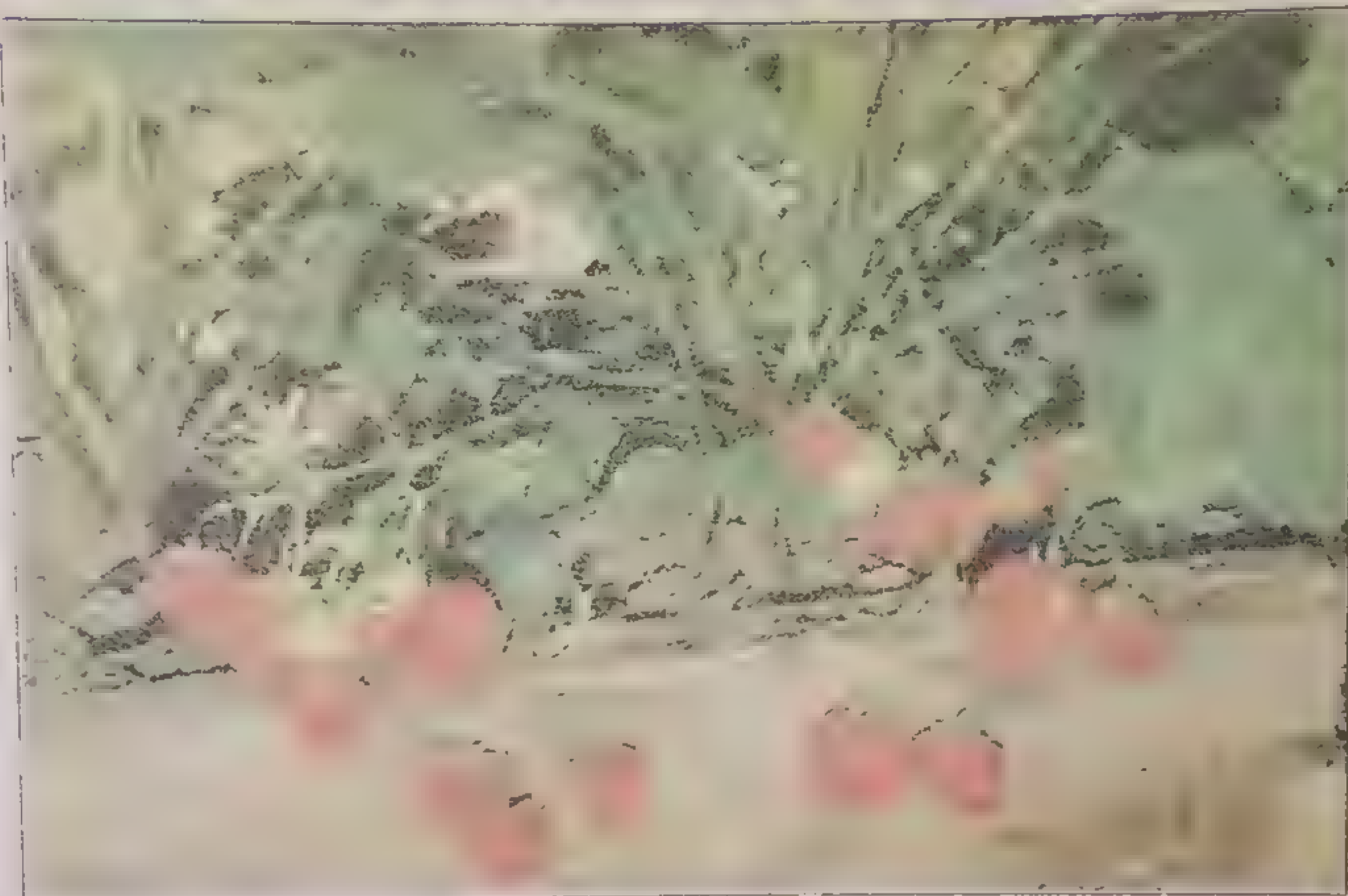
Александр ЧЕГОДАЕВ,  
биолог.  
Минск.





## ВРЕМЯ ОТРАЩИВАТЬ УСЫ

чинают дальнейший рост. Обычно на одном стебле образуется сразу несколько розеток. Причем наиболее развитой оказывается та, которая расположена ближе к материнскому растению. Чтобы ускорить развитие будущих растений, усы рекомендуются обрезать после первой розетки.



Когда нужно отделять усы садовой земляники от материнского растения? Не отразится ли это на урожае?

**Елена ИГНАТОВА.**  
Санкт-Петербург.

Усы садовой земляники могут укорениться самостоятельно. Если у розеток сформированы 2-3 листа и несколько воздушных корешков, то, будучи посаженными в землю, они быстро развивают корневую систему и на-

Если усов на материнском растении оставлено немного (3-4 штуки), то на урожай это практически никак не сказывается. Если растения земляники уже старше 3-4 лет и их все равно

осенью нужно будет выкапывать, то для размножения можно оставить все усы. При этом розетки укоренятся са-

мостоятельно, и в конце лета их нужно будет только пересадить на новое место.

## НЕПРИХОТЛИВАЯ ФИЗОСТЕГИЯ



*Незаслуженно мало распространена в наших садах физостегия вергинская. Это многолетнее корневищное растение, почти не требующее ухода.*

Разрастаясь, физостегия образует компактные, стройные, кустовидные куртины высотой 70-100 см. Четырехгранные прямые стебли густо покрыты аккуратными темно-зелеными ланцетными, зубчатыми по краям листьями. Цветение этого замечательного растения наступает в июле-августе и длится 35-40 дней. Сиреневые, лилово-розовые, розовые или белые цветки собраны в плотные колосовидные соцветия. Чтобы продлить цветение, отцветшие соцветия

Цикас, или иначе саговник, нередко называют саговой пальмой. С точки зрения ботаники это неверно, хотя латинское название растения происходит от греческого "kykas" - пальма. На самом деле саговник относится к группе голосеменных растений и поэтому является близким родственником сосны или ели. Даже семена у этого растения формируются в шишках.

И тем не менее по внешнему виду саговник очень похож на пальму. Перистые листья собраны в мутовку в верх-

ней части стебля. Со временем они опадают, и тогда ствол приобретает характерную пальмовую шероховатость. Растет саговник медленно. Как правило, за год он формирует не более 1-2 новых листьев. Поэтому даже десятилетний экземпляр легко размещается на подоконнике. Цвести в обычных комнатных условиях растение, скорее всего, не будет. Зато саговник неприхотлив, может расти в полутени и легко переносит сухость воздуха.

### ТОВАРЫ - ПОЧТОЙ

Высылаем наложенным платежом

**Инкубатор на 70 яиц** (220 В / 12 В, механизм переворачивания яиц, гарантия 18 мес.) **1170 р.**  
**Эл. сепаратор** (220 В, 55 л/час, гарантия 12 мес.) **1451 р.**  
**Эл. зернодробилка** (220 В, 60 кг/час, вес 7 кг, гарантия 1 год) **1679 р.**  
**Эл. мясорубка** (вес 4 кг, гарантия 1 год, в комплекте - соковыжималка) **1451 р.**  
**Эл. прясло** (220 В, вес 2,5 кг) **945 р.**  
**Озонатор** (220/12 В, 50 Вт): обработка озоном избавит урожай в хранилищах от гнили, плесени, грибка и грызунов **1480 р.**  
**Преобразователь "Карась"** (12 В, 360 Вт) **1523 р.**  
Цена включает все затраты и действительна до 31.07.2003 г.

ЗАЯВКИ ПО АДРЕСУ: 630129, Новосибирск-129, а/я 80 "Товары - почтой", телефон 8-383-2-74-04-42.

## СКОРЕЕ ЕЛКА, ЧЕМ ПАЛЬМА





Разрастаясь, физостегия образует компактные, стройные, кустовидные куртины высотой 70-100 см. Четырехгранные прямые стебли густо покрыты аккуратными темно-зелеными ланцетными, зубчатыми по краям листьями. Цветение этого замечательного растения наступает в июле-августе и длится 35-40 дней. Сиреневые, лилово-розовые, розовые или белые цветки собраны в плотные колосовидные соцветия. Чтобы продлить цветение, отцветшие соцветия следует удалять.

Неприхотливость, а также способность образовывать подземные побеги позволяет использовать физостегию не только в цветниках, но и для заполнения поверхностей между кустарниками.

При выборе места для посадки помните, что физостегия довольно светлюбивое растение, но может выдержать и полутень.

Цветок относительно засухоустойчив, предпочитает богатые гумусные почвы и может расти на одном месте без пересадки долгие годы.

Сильно разросшиеся кусты вы можете поделить. Корневая система физостегии мощная, с коротким корневищем, разползающимися, но не агрессивными столонами и шнуровидными корнями, уходящими в почву на глубину до 30 см. Физостегия хорошо переносит пересадку даже в цветущем состоянии.

На зиму укрывать физостегию вергинскую не надо.

**Анна ЯНИНА,**  
фитодизайнер.

ник относится к группе голо-семенных растений и поэтому является близким родственником сосны или ели. Даже семена у этого растения формируются в шишках.

И тем не менее по внешнему виду саговник очень похож на пальму. Перистые листья собраны в мутовку в верх-

ло, за год он формирует не более 1-2 новых листьев. Поэтому даже десятилетний экземпляр легко размещается на подоконнике. Цвести в обычных комнатных условиях растение, скорее всего, не будет. Зато саговник неприхотлив. может расти в полутени и легко переносит сухость воздуха.



Термин "лук-однолетник" в классическом овощеводстве не используется. Если речь идет о выращивании лука-репки за один сезон, то в условиях средней полосы это возможно лишь при помощи рассадного способа. Но стоит ли заниматься столь хлопотным делом?

Если вы интересуетесь выращиванием лука-севка, который вырастает в первый год и используется в качестве посадочного материала следующей весной, то в этом случае поступают так. Семена высевают на гряды (рядками через 15-20 см) и культивируют молодые расте-

**К** Плоскорезы Фокина от Фокина! Вместо лопаты - сотка в час, прополка стоя - 5 минут - грядка! **Комплект с 2 черенками и брошюрой = 270 руб.**

С доставкой. Предоплата. 601384, Владимирская обл., Судогодский р-н, пос. Муромцево, ул. Шкурина, 8.

Фокина Е.Н. Тел. (09235) 4-13-63.

ния до пожелтения листьев. К началу августа диаметр луковок достигает 0,5-3,5 см. Их выкапывают, тщательно просушивают и хранят до посадки при комнатной температуре.

## НАРОД ИНТЕРЕСУЕТСЯ...

Стоит ли пасынковать ранние томаты?

**Ирина КАПУСТИНА,**  
с. Верховажье  
Вологодской области.

Большинство современных сортов ранних томатов не нуждается в формировании надземной части. И даже наоборот, большая часть цветов об-

разуется как раз на боковых побегах. Именно их и называют пасынками.

У меня плохо растет комнатный папоротник. Почему?

**Татьяна ОСТАНИНА,**  
г. Ува, Удмуртия.

Тропические виды папоротников (именно их выращивают в

комнатных условиях) нуждаются в плодородной рыхлой почве, регулярном поливе (особенно летом) и затененном месте. Кроме того, некоторые виды папоротников не переносят низкую влажность воздуха.

Как правильно вырастить лук-однолетник из семечка в условиях средней полосы?

**Евгения КАДНИКОВА,**  
пос. Поназырево  
Костромской области.



Раздел ведет обозреватель "Друга дома" - агроном, цветовод и фитодизайнер **Михаил ВОРОБЬЕВ**







Понадобилось мне проложить тротуарную дорожку из бетонных плиток через весь участок. А поскольку талые воды на нашем участке задерживаются до конца мая - начала июня, то вопрос ускорения отвода их с участка всегда был проблемным. Помимо дренажных канавок по периметру участка пришлось подумать и о дополнительном дренаже. Вот и решил объединить эти два дела в одном - совместить тротуарную дорожку с дренажной канавкой, а в обустройстве дренажа использовать, опять же, все те же пустые стеклянные бутылки. Опыт использования стеклянных бутылок мы неоднократно применяли на участке для отвода воды под проезжими дорогами. Так как через уложенные в несколько рядов бутылки прекрасно проходит вода (через образованные пустоты), они являются прекрасным заменителем традиционных труб.

Есть идея - значит, можно приступать к воплощению ее в жизнь.

Первым делом колышками и веревкой размечаем трассу,

## И ДОРОЖКА, И ДРЕНАЖ

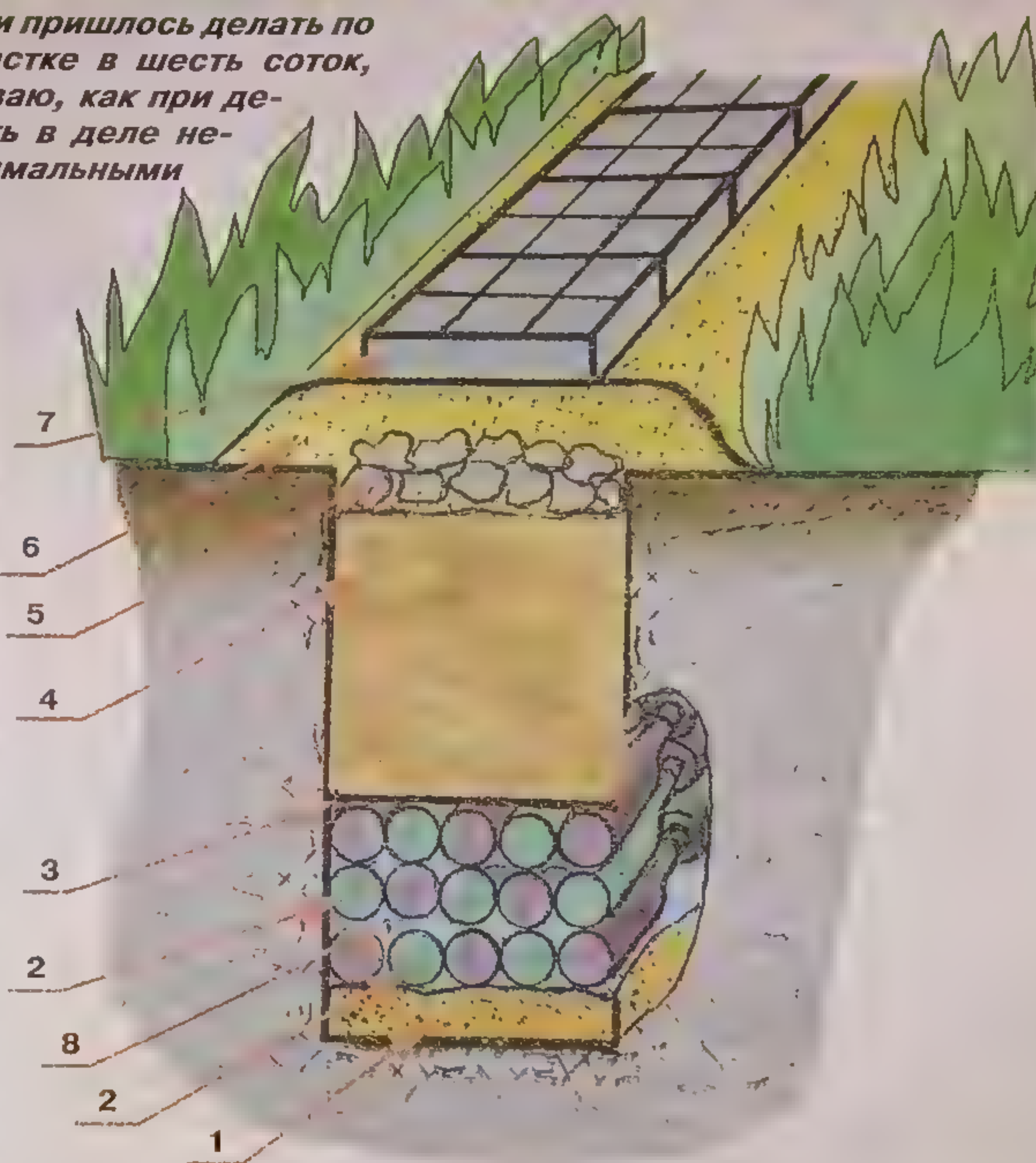
*Какую бы работу мне ни пришлось делать по дому или на дачном участке в шесть соток, прежде всего я продумываю, как при дефиците земли совместить в деле несколько функций с минимальными затратами.*

где будут прокопаны дорожка и дренажная канавка, и копаем канавку на глубину 0,8-1,0 м с обязательным уклоном дна канавки в сторону самой низкой части участка. При этом обязательно надо культурный слой земли отсортировать отдельно от глины.

Дно канавки лучше просыпать слоем песка толщиной 5-8 см, после чего на дно в несколько рядов укладываются стеклянные бутылки. Туда же для заполнения канавки можно набросать и консервные банки, и битое стекло, и куски шифера и кирпича, и прочее "добро", которого на участке всегда полно. Все это сверху накрыли где листами ржавого железа, где кусками рубероида и шифера, где полиэтиленовой пленкой. Годится все.

Засыпали слоем ранее вынутой из канавки глины. С помощью примитивной деревянной трамбовки слой глины тщательно утрамбовали, время от времени поливая водой из лейки.

От строительства дома осталось много колотых газосиликатных блоков, которые после дополнительного измельчения тоже засыпали в траншею по-



Дренажная траншея в разрезе

1. Нижний слой песка толщиной 5-8 см.
2. Ряды стеклянных бутылок.
3. Листы железа, рубероида, пленки и т.п.
4. Слой глины.
5. Слой битых кусков от блоков.
6. Песчаная подушка толщиной 10-15 см.
7. Тротуарная плитка.
8. Проходящая вода по зазорам между бутылками.

верх слоя глины, хотя лучше это было бы набросать на бутылки раньше.

Полученный таким образом "траншейный сандвич" сверху засыпали слоем песка толщиной 10-15 см, и, чтобы избежать последующих усадок грунта под плитками, слой песка необходимо тщательно, лучше из лейки, проливать водой, подсыпая время от времени песок, пока он не уплотнится.

После того как песчаная подушка была подготовлена, приступили к укладке тротуарных плиток. Для ровной укладки плиток вдоль будущей дорожки уложили трубу. С помощью деревянного (или пластмассового) полутерка, на котором устанавливался строительный уровень, перед укладкой каждой плитки выравнивали песок как вдоль (с учетом уклона), так и поперек дорожки.

После укладки каждую следующую плитку подгоняли при помощи трамбовки к ранее уложенным, проверяя укладку уровнем и подсыпая, где надо, песок под плитку и между плитками.

В результате работы удалось убить двух зайцев - проложить тротуарную дорожку и заметно ускорить отвод воды с участка по дренажной канавке.

А добиться этого удалось, опять же, с минимальными материальными затратами, поскольку были с успехом применены отходы строительных материалов и все те же пустые бутылки, а слой плодородной почвы пополнить грядки на участке.

Виктор АКИМОВ.

## "УЛОВИСТЫЕ" КРЮЧКИ



каждой из них...

телем традиционных труб.  
Есть идея - значит, можно приступать к воплощению ее в жизнь.

Первым делом колышками и шнурком размечаем трассу,

ки.

От строительства дома осталось много колотых газосиликатных блоков, которые после дополнительного измельчения тоже засыпали в траншею по-

2. Ряды стеклянных бутылок.

3. Листы железа, рубероида, пленки и т.п.

4. Слой глины.

5. Слой битых кусков от блоков.

6. Песчаная подушка толщиной 10-15 см.

7. Тротуарная плитка.

8. Проходящая вода по зазорам между бутылками.

нены отходы стройматериалов и все те же пустые бутылки, а слоем плодородной почвы пополнить грядки на участке.

Виктор АКИМОВ.

## "УЛОВИСТЫЕ" КРЮЧКИ

*Хоть поплавков и является символом рыболовства, однако вполне можно удить рыбу и без него. Можно обойтись и без удилица. Если исхитриться, то и леска не понадобится. Но при любых способах ловли на удочную снасть никак не обойтись без крючка.*

Древний человек вместо крючка применял обломок ветки с шипом. Позже стал делать роговые и костяные крючки из костей, раковин, черепахового панциря. Ныне известно около 30 тысяч вариантов различных крючков.

Чтобы проверить прочность крючка, пальцами (большой палец находится на его лобовой части, указательный - на затылочной) сдавливают крючок. Хороший прочный крючок будет пружинить - не согнется и не сломается. Проверяют крючки на прочность, втыкая в пластинку свинца и пытаясь разогнуть. Если жало пружинит и с увеличением нагрузки разгибается, то крючками можно с успехом пользоваться. Наиболее прочны кованые крючки с плоскими боками поддева.

Крючки хорошо затачиваются на брусочке, в котором сделана узкая канавка, сходящая на нет. Для заточки на рыбалке используют кусочек мелкозернистой шкурки, на худой конец - боковую сторону спичечного коробка.

Знатоки утверждают, что при ужении на тесто больше подходят белые крючки, темные лучше применять для ловли на дождевых червей. Чтобы светлый крючок сделать темным, достаточно повертеть его над горячей спичкой, придерживая пинцетом или плоскогубцами. Для многих более предпочтительны белые оцинкованные (луженые) крючки. Темные крючки можно пролудить в домашних условиях. Крючок (кроме жала с бородкой) зачищают до блеска мелкозернистой наждачной бу-

магой, смачивают соляной кислотой и покрывают слоем олова или припоя с помощью паяльника или окуная в расплавленное олово.

Рыбаки говорят, что сделать хороший крючок может лишь тот, кто много раз измерил рыбьей рот. Однако и тому, кто пока не заглядывал рыбе в рот, под силу некоторая несложная переделка крючка, изменение его формы. Острие крючка можно сгибать в ту или иную сторону, предварительно подогрев на спичке. После этой операции крючок опять нагревают на спичке и помещают в холодную воду. Когда он остынет, жало подтачивают.

Как прикрепить крючок к леске? Двухпетельной "восьмеркой" для привязывания к поводку крючков с колечком пользуются и новички, и опытные удильщики. Крючки с лопаточкой привязывают "двойной восьмеркой", когда конец лески пропускают в петлю не два раза, а четыре.

Часто пользуются таким узлом. Леску складывают петлей и кладут ее на цевье в сторону поддева. Прижав петлю пальцами, свободным концом несколько раз обматывают петлю и, продев в нее этот конец, тянут за основную леску, затягивая узел. При креплении лески ее следует заводить в колечко изнутри со стороны острия, а затем крепить к цевью.

Чтобы крючок с лопаточкой не прорезал узел, на лопаточке желательно сделать утолщение припоем. Чтобы леска не перетиралась в месте крепления к колечку, можно перед привя-



зыванием надеть на цевье отрезок красной изоляционной оболочки от телефонного провода. Если колечко крючка имеет просвет и острые кромки, то сначала привязывают леску, затем ее обрезают, а уже на оставшийся узел навязывают основную узел.

Какой крючок выбрать, отправляясь на рыбалку? Крючки с коротким цевьем лучше применять при ужении на растительные насадки, с длинным - больше пригодны для животных насадок и живцов. Крючок с лопаточкой лучше маскируется насадкой. Округлые крючки, у которых длина цевья вдвое больше, чем ширина крючка, удобны при ловле сазана. Для ловли хищников пользуются округлыми крючками с длинным цевьем и загнутым внутрь колечком. Применяют также угловатые крючки.

На рыбалке желательно иметь с собой отцеп - кольцо, отлитое из свинца, к которому прикреплен толстая "отбойка". Удилище продевается через кольцо, которое привязано за веревку, кольцо скользит по

леске и освобождает крючок. Иногда в кольцо впаивают железный якорек, который вытаскивает и саму зацепу. Когда случается зацеп, можно спустить с мотовильца побольше лески, сложить ее вдвое и продеть, скажем, в гайку. После этого, придерживая петлю, опускают гайку на дно и дергают удилица. Крючок легко отцепляется.

Позаботиться о хранении крючков важно, потому что они вроде и не живые, а прыгают не хуже лягушек. "Убранный крючок рыбу ловит, а неубранный - рыболова", - говорят удильщики. Заточенные и полированные крючки нежелательно перевозить в общей коробке россыпью. Крючки не будут ржаветь, если в коробку насыпать немного крахмала или муки. Крючки также втыкают в кусочек поролона, пропитанный машинным маслом и отжатый. Если ржавчина все же появилась, крючки нужно воткнуть в мыло. Через некоторое время они станут чистыми.

Владимир СУПРУНЕНКО.

### ВНИМАНИЮ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РЫБОВОДЧЕСКИХ ХОЗЯЙСТВ:

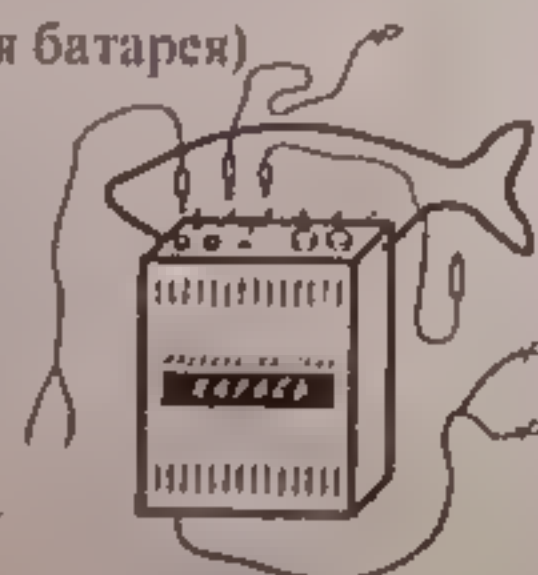
#### Преобразователь электрической энергии «КАРАСЬ»

Предназначен для отлова рыб-производителей, больной, сорной рыбы без причинения вреда рыбе и окружающей среде. Принцип работы основан на анодной реакции рыб.

##### Технические характеристики

Напряжение питания	12В (аккумуляторная батарея)
Максимальная мощность	400 Вт
Радиус действия	до 4 метров
Габаритные размеры	190х116х68 мм
Масса	0,8 кг
Регулируемая частота и скважность.	
Изделие сертифицировано.	

Гарантия 1 год.  
Отпускная цена 1280 руб.



Возможна отправка по почте  
наложенным платежом.

Стоимость 1520 руб. (цена прибора

+ почтовые сборы + оплата перевода).

Заявки по адресу:  
630129, г. Новосибирск 129, а/я 80  
ООО «ОЛІСА-СЕРВІС» Тел. 8 (383-2) 74-04-42





По вкусу джем очень напоминает варенье. Отличается он тем, что плоды и ягоды разваривают до однородной массы. Еще одна особенность заключается в том, что плоды должны содержать желирующее вещество (пектин), которое в соединении с сахаром и кислотами образует желеобразную массу, характерную для джема. Поэтому джемы готовятся не из всех плодов. Лучше всего подходят кислые сорта яблок, айва, слива, крыжовник, земляника, малина, черная смородина; клюква. Черную смородину, яблоки, айву и другие твердые плоды предварительно нужно разварить в кипящей воде. Варят джем в один прием, залив ягоды густым сахарным сиропом (1 кг сахара на 1,5 стакана воды). Варить нужно, постепенно усиливая огонь, энергично помешивая ложкой или шумовкой и снимая пену. Продолжительность варки не должна превышать 20-30 минут с момента закипания. Если продолжать варить дольше, то цвет джема изменится, пропадет аромат.

Готовность джема определяют по капле. Попав на тарелку, она должна быстро загустеть. Горячий джем нужно разлить по емкостям, где он будет храниться. Лучше всего пользоваться для этого керамическими посудой или стеклянные банки емкостью от 0,5 до 2 л. Если вы закатываете банки крышка-



**Согласитесь, приятно позавтракать чашечкой кофе с ломтиком хлеба, намазанным тонким слоем черничного или клубничного джема. Кто как больше любит. О том, как правильно приготовить джем, отвечая на вопрос Марины ПЕТРОВОЙ из поселка Оныл Пермской области, рассказали в Клубе взаимопомощи наши читатели. Поделится своим опытом Елена АНДРИЕНКО из села Кыштовка Новосибирской области.**

занную кубиками мякоть арбуза и хорошо перемешайте. Поставьте на огонь, быстро доведите до кипения и варите при слабом кипении примерно 30-40 минут. Затем массу протрите и уварите до желаемой густоты. Разложите по банкам, закройте полиэтиленовыми крышками и храните в холодильнике.

## ДЖЕМ ИЗ КРЫЖОВНИКА

*Первый способ*

Вам потребуется 2 кг крыжовника, 1,6 кг сахара, 200 г воды.

Промытый нарезанный крыжовник положите в кастрюлю,

## СЛИВОВЫЙ ДЖЕМ

Для приготовления джема можно использовать мягкие и перезрелые сливы, которые непригодны для варенья, но с хорошо отделяемой косточкой. Для лучшего желирования вместо воды можно брать яблочный сок, сок крыжовника, красной смородины.

Сливы без косточек проварите с одним стаканом воды или сока 6-8 минут, затем добавьте сахар из расчета 1 кг сахара на 1 кг плодов и варите в один прием до готовности. Чтобы масса не пригорела, ее надо все время помешивать.

## ДЖЕМ ИЗ КАБАЧКОВ

На 1 кг кабачков возьмите 1 кг сахара, лимон, стакан воды. Кабачки очистите, нарежьте кубиками. Лимон обварите, дайте постоять 5-10 минут, затем обсушите полотенцем, тонко снимите цедру, измельчите ее. Лимон нарежьте кусочками, удалите зерна. В сахар влейте воду, вскипятите. Всыпьте цедру, сварите сироп, добавьте нарезанный лимон и доведите до кипения. Положите кабачки и варите до готовности. По консистенции джем должен быть гуще варенья.

## ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ ДЖЕМ

Готовится этот джем из расчета 100 г сахара на 1 кг земляники.

Ягоды засыпьте сахаром и на слабом огне доведите до кипения. Помешивая, варите минут 20. Разлейте горячим по банкам и стерилизуйте полулитровые банки 15 минут литровые 25

Очищенную морковь нарежьте кусочками, разварите в небольшом количестве воды до полного размягчения, затем пропустите через мясорубку. В приготовленный сахарный сироп опустите морковную массу и варите до готовности. В конце варки добавьте лимонную кислоту. Горячий джем разлейте по банкам и закатайте.

## ДЖЕМ ИЗ БРУСНИКИ С МОРКОВЬЮ

На 1 кг брусники: 500 г моркови, 400-500 г сахара.

Бруснику опустите на 2-3 минуты в кипящую воду, переложите в тазик для варки варенья, засыпьте сахаром, на слабом огне доведите до кипения и варите 8-10 минут. Морковь тщательно вымойте, очистите, нарежьте кубиками или кружочками толщиной 4-5 мм и опустите на 10 минут в кипящую воду. Затем переложите в тазик с брусникой. Перемешайте и варите до готовности. Кипящий джем разложите по банкам и закатайте.

**А ТЕПЕРЬ НОВЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИСЛАННЫЕ В КЛУБ ВЗАИМОПОМОЩИ НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ**



Как правильно засолить на зиму арбузы?

**Светлана ПУГАЧ.**  
Магнитогорск  
Челябинской области.

После длительной работы за компьютером у меня очень устают и болят глаза. Да и вообще замечаю, что зрение...



изменится, пропадет аромат.

Готовность джема определяют по капле. Попад на тарелку, она должна быстро загустеть. Горячий джем нужно разлить по емкостям, где он будет храниться. Лучше всего подходит для этого керамическая посуда или стеклянные банки емкостью от 0,5 до 2 л. Если вы не закатываете банки крышками, то дождитесь, пока джем остынет и на его поверхности образуется плотная корочка, после этого закройте пергаментной бумагой.

### ПЕРСИКОВЫЙ ДЖЕМ

Подготовленные половинки персиков разрежьте на равные кусочки, залейте сахарным сиропом, приготовленным из расчета 400 г сахара и 360 г воды на 1 кг плодов и варите 10-20 минут. После этого проваренные персики залейте горячим профильтрованным сиропом (1,1 кг сахара и 360 г воды на 1 кг персиков) и варите до полной готовности джема. Затем разложите в подготовленные подогретые банки, герметично укупорьте и охладите, не переворачивая.

### ДЖЕМ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

Очищенные от кожуры плоды нарежьте на мелкие кусочки. Снятую цедру залейте яблочным соком и проварите до размягчения, добавьте нарезанные плоды, сахар из расчета 1,2 кг на 1 кг апельсинов и варите на медленном огне, постоянно помешивая, до готовности. При желании часть апельсинов можно заменить лимонами, но тогда количество сахара нужно увеличить.

### ДЖЕМ ИЗ АРБУЗА И КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Арбуз, смородина и сахар берутся в равных пропорциях. Подготовленную смородину разотрите с сахаром до его полного растворения. Добавьте наре-

занную арбузную мякоть, хорошо отделив ее от косточек. Разложите по банкам, закройте полиэтиленовыми крышками и храните в холодильнике.

### ДЖЕМ ИЗ КРЫЖОВНИКА

#### Первый способ

Вам потребуется 2 кг крыжовника, 1,6 кг сахара, 200 г воды.

Промытый нарезанный крыжовник положите в кастрюлю, добавьте воду и при непрерывном помешивании постепенно доведите до кипения. Затем всыпьте сахар и варите до начала загустения.

Полуохлажденный джем разлейте по банкам и закройте полиэтиленовыми крышками. Храните на холоде.

#### Второй способ

На 2 кг крыжовника возьмите 1 кг сахара, 100 г 4-процентного уксуса.

Промытый подготовленный крыжовник положите в кастрюлю, добавьте немного воды, всыпьте половину нормы сахара и хорошо проварите. В полузагустевший джем добавьте оставшуюся половину сахара, уксус и, постоянно помешивая, варите еще примерно 30 минут. Полуохлажденный джем разлейте по банкам.

### ЧЕРЕШНЕВЫЙ ДЖЕМ

2 кг черешни тщательно промойте, переберите, удалите косточки. Половину черешни разомните, сложите в широкую посуду и варите до мягкости, после этого добавьте 1,5 кг сахара и продолжайте варить до тех пор, пока он не растворится. Затем добавьте оставшиеся ягоды и варите до готовности. Горячий джем разлейте по банкам.

Вот какие рецепты из семейной копилки предложил **Виктор Крылов** из г. Сосновый Бор Ленинградской области.

хорошо отделяемой косточкой. Для лучшего желирования вместо воды можно брать яблочный сок, сок крыжовника, красной смородины.

Сливы без косточек проварите с одним стаканом воды или сока 6-8 минут, затем добавьте сахар из расчета 1 кг сахара на 1 кг плодов и варите в один прием до готовности. Чтобы масса не пригорела, ее надо все время помешивать.

### МАЛИНОВЫЙ ДЖЕМ

Существует несколько вариантов приготовления этого джема.

#### Первый вариант

Раздавленные ягоды смешайте с сахаром в пропорции 1 к 2, перемешайте, уложите в банки, завяжите пергаментом и храните в подвале или холодильнике при температуре не выше 5 градусов. Такой джем хранится не более 8 месяцев.

#### Второй вариант

Чистые ягоды проварите 3-5 минут в небольшом количестве воды (стакан воды на 1 кг ягод), постоянно помешивая. Неразварившиеся ягоды раздавите ложкой. Затем добавьте сахар из расчета 1 кг сахара на 1 кг ягод и варите, помешивая, до полной готовности. Не забудьте снимать пену: В конце варки можно положить 2-3 г лимонной кислоты.

### СЫРОЙ ДЖЕМ ИЗ СМОРОДИНЫ

Для приготовления джема подойдут все сорта черной смородины, но лучше отобрать крупные ягоды с тонкой кожицей, наиболее богатые витамином С.

В 1 кг ягод добавьте 1-1,5 кг сахара. Тщательно перемешайте и плотно уложите в чистые сухие полулитровые или литровые банки. Сверху насыпьте слой сахарного песка и обвяжите пергаментной бумагой. Храните при температуре 6-8 градусов.

кабачки и варите до готовности. По консистенции джем должен быть гуще варенья.

### ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ ДЖЕМ

Готовится этот джем из расчета 100 г сахара на 1 кг земляники.

Ягоды засыпьте сахаром и на слабом огне доведите до кипения. Помешивая, варите минут 20. Разлейте горячим по банкам и стерилизуйте полулитровые банки 15 минут, литровые - 25, трехлитровые - 30 минут.

### МОРКОВНЫЙ ДЖЕМ

На 1 кг моркови - 1 кг сахара, 300 г воды, 2-3 г лимонной кислоты.

Как правильно засолить на зиму арбузы?

Светлана ПУГАЧ.  
Магнитогорск  
Челябинской области.

После длительной работы за компьютером у меня очень устают и болят глаза. Да и вообще замечая, что зрение стало ухудшаться. Может быть, есть какие-нибудь специальные диеты и упражнения для глаз?

Сергей МАЛАХОВ.  
Архангельск.

## ВОСПОМИНАНИЕ О ЛЕТЕ

Летом, когда вокруг нас всюду цветы, хочется вспомнить о зиме: не правда ли, было бы здорово увидеть и тогда на столе букет из роз или ромашек? Цветы, конечно, можно засушить. Но как сделать, чтобы они не потеряли при этом форму? Предлагаю способ засушки в... крупе.

Мы неоднократно испытывали этот способ. С его помощью для зимних букетов можно использовать сирень, лилии, розы (особенно удачны в обработке светлые тона, например "Глория"), ромашки, ноготки.

Крупа (любая - пшено, перловая, гречневая) насыпается небольшим слоем на дно банки, стакана, вазы. Затем опускается туда цветок без листьев, стебельком вверх и засыпается слоем в 1,5-2 см. Так делают со всеми цветами, имеющими однорядные лепестки типа ромашки. В одной полулитровой банке можно одновременно высушить до пяти ромашек.

Розы, георгины, астры следует сушить стебельком вниз и каждый цветок в отдельности, постепенно заполняя все пространство между лепестками.

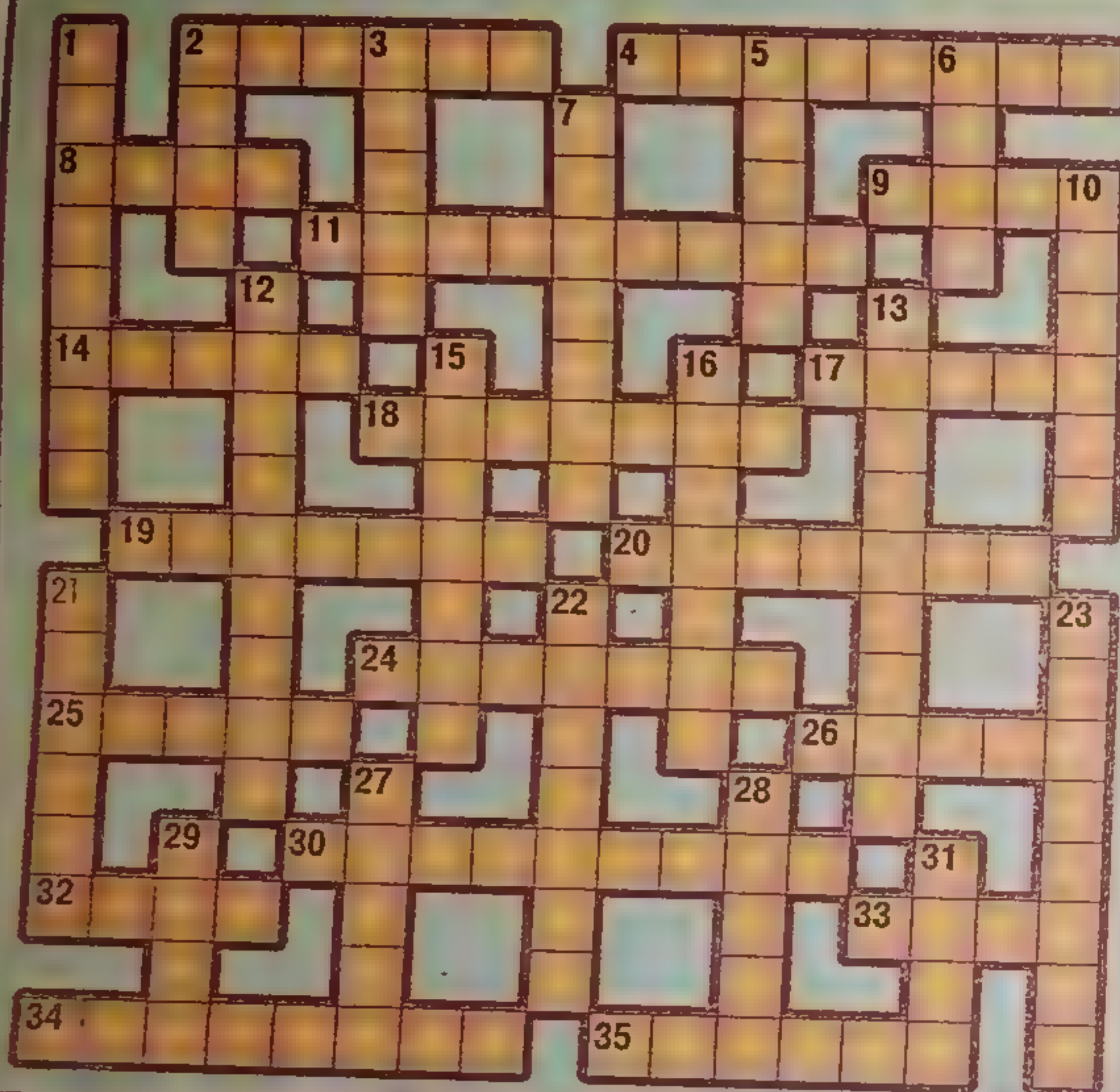
В солнечном месте цветы высушат за 5-7 дней. До зимы их следует хранить в закрытом ящике или шкафу, чтобы не выгорали.

Если вам удалось собрать разные цветы и травы, не стоит держать их в альбоме. Из них получится отличная цветочная картина. Возьмите свободную рамочку, вырежьте под ее размер кусочек любой неплотной ткани и точно такой же кусочек картона. Разложите сушеные растения на ткани, как вам подсказывает воображение. Затем накройте все это стеклом и закрепите ваше произведение рамочкой и картоном с двух сторон.

Виктор КРЫЛОВ.  
г. Сосновый Бор  
Ленинградской области.



# СЕМЕЙНЫЕ КРОССВОРДЫ



## ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 2. Растение, подземные побеги которого употребляются в пищу. 4. Обряд между сватовством и обручением. 8. Враг бактерий, друг сериалов. 9. Топленое свиное сало. 11. Обработанный алмаз. 14. Окружность, "удлиняемая" съеденными булочками. 17. Болдинское время года. 18. Театр, начинающийся с вешалки и заканчивающийся канканом. 19. Сколько его ни воспитывай, он все равно хочет жить хорошо. 20. Цветок, позволяющий сэкономить на гадалке. 24. Чадо крупного рогатого. 25. Турпоход морем. 26. Палочка для вычитания. 30. Дама, клацающая клавишами. 32. Славянская богиня красоты, любви и бракосочетаний. 33. Загребущая кухонная утварь. 34. Ля-ля-генератор. 35. Самоцвет, дарующий женщинам дар предвидения.

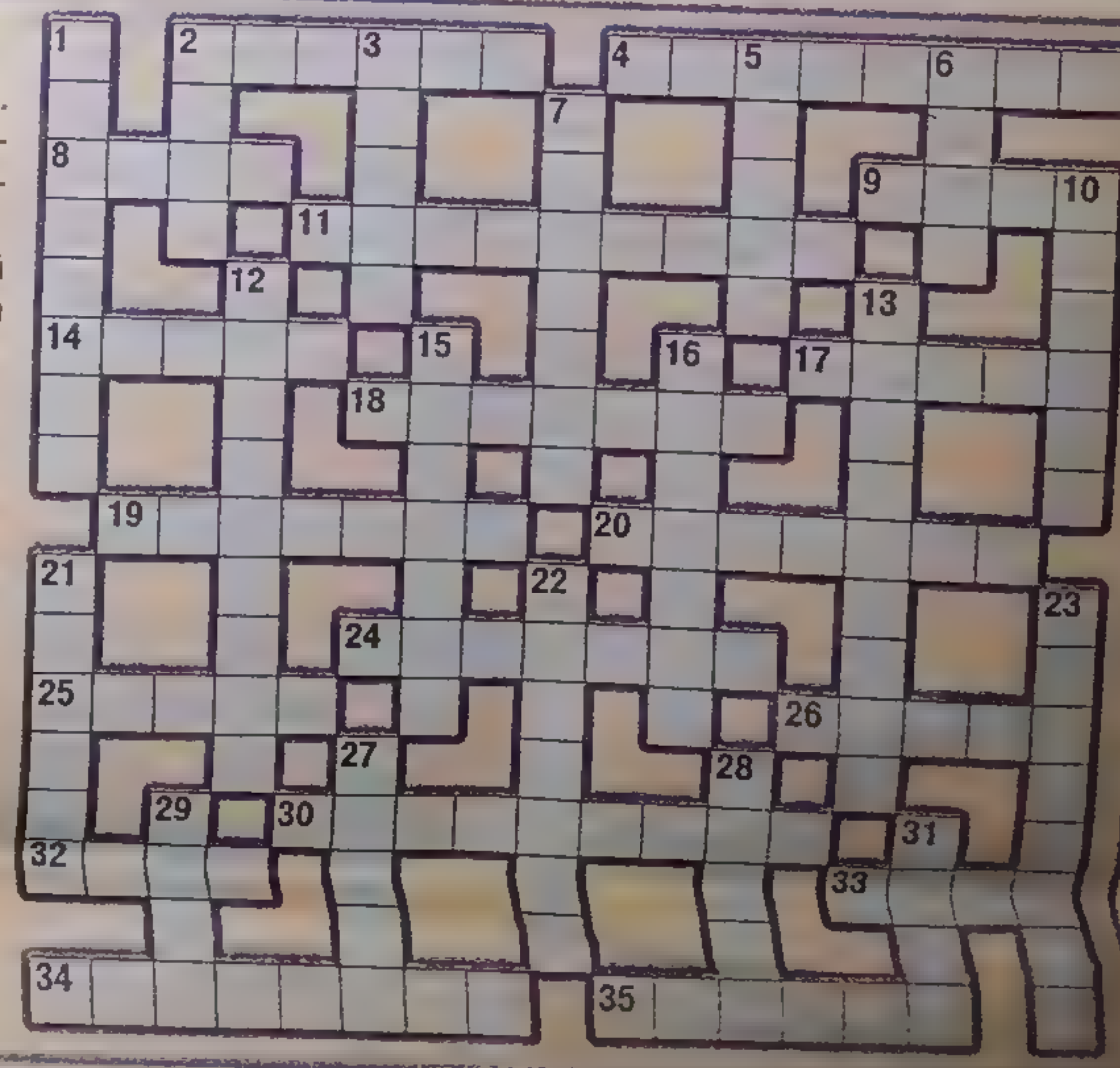
**По вертикали.** 1. Личное расположение к кому-либо - одним словом. 2. Специя, которую Вячеслав Добрынин просил не сыпать ему на раны. 3. "Штакетник" в грудной клетке. 5. Небесное яство. 6. Поездка по-французски. 7. Игривые духи от фирмы "Новая заря". 10. В музыкальном письме: "нежно". 12. В биографии женщины: до 30 лет - хронология, после 30 - ... 13. Единственный способ отделаться от этого - поддаться ему, считал Оскар Уайльд. 15. Витринная кукла. 16. Лацкан по способу возникновения. 21. Место встречи чемоданов с носильщиками. 22. Гонки на доске по волнам. 23. Есть мнение, что это "оружие тех, кто не имеет другого". 27. Водоплавающий грабитель. 28. Обязаловка фигуристов. 29. Малая родина Евы. 31. Редкая звезда в мириадах рифмоплетов.

## ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 2. Лечебное терзание тела. 4. Что можно найти в вине, кроме истины? 8. Место, куда можно загнать свояка. 9. Период религиозного воздержания. 11. Женское религиозное учреждение очень закрытого типа. 14. Печальный "дух изгнания". 17. Сладкая греза. 18. Пахарь, "утоляющий жажду" соляркой. 19. Рыцарская роба. 20. Бандитское рандеву. 24. Военная об-... 25. Одежда, которая ближе к телу, чем своя рубаша. 26. Самый дорогой подарок вам, которого вы не просили. 30. "Шлем" для пальца. 32. Культовый фильм Сергея Соловьева. 33. Цветок с пышной шевелю-

рой. 34. Звездная "лупа". 35. Огородный сторож, устрашающий обладателей разве что птичьих мозгов.

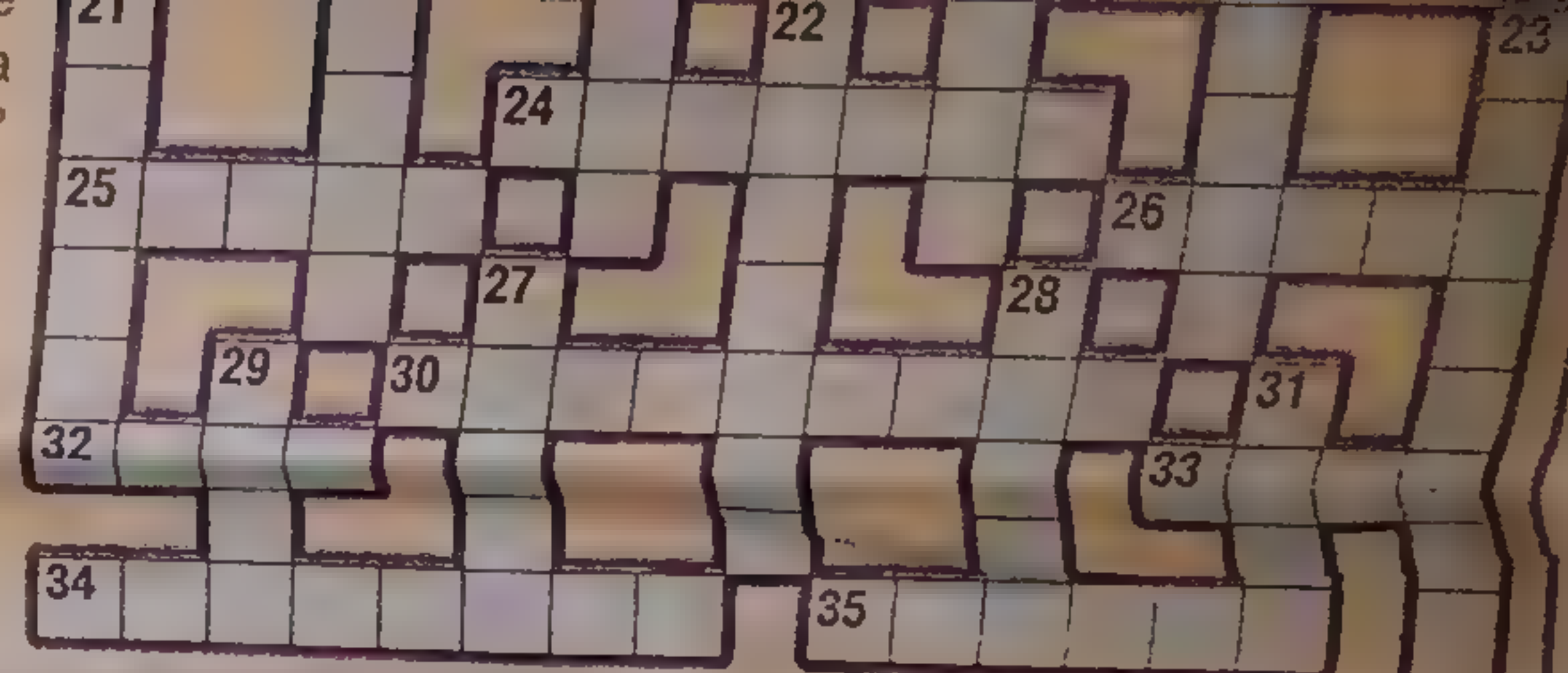
**По вертикали.** 1. Грозный ассистент чабана. 2. Мыслящий орган. 3. Нутро автобуса. 5. "Оч-карик" в серпентарии. 6. Часть велосипедного колеса, рисующая "восьмерку". 7. Приспособление, в котором, не дай Бог, вас будут носить на руках. 10. Рыбешка к пиву. 12. Первая пьянка по новому адресу. 13. Ее придумывают романтики, делают циники, а плодами пользуются негодяи. 15. "Вклад" картошки в состояние белой рубашки. 16. Главное отделение связи. 21. Футляр для нагана. 22. Прием пищи спозаранку. 23. Разные писатели "в одном флаконе". 27. Порошок, которым штангист натирает руки перед толчком. 28. Отдых от работы. 29. Упрямый гужевой транспорт. 31. Пронумерованная "Балтика".





11. Женское религиозное учреждение очень закрытого типа. 14. Печальный "дух изгнанья". 17. Сладкая греза. 18. Пахарь, "утоляющий жажду" соляркой. 19. Рыцарская роба. 20. Бандитское randevu. 24. Военная обшага. 25. Одежда, которая ближе к телу, чем своя рубаха. 26. Самый дорогой подарок вам, которого вы не просили. 30. "Шлем" для пальца. 32. Культовый фильм Сергея Соловьева. 33. Цветок с пышной шевелю-

придумывают романтики, делают циники, а плодами пользуются негодяи. 15. "Вклад" картошки в состояние белой рубашки. 16. Главное отделение связи. 21. Футляр для нагана. 22. Прием пищи спозаранку. 23. Разные писатели "в одном флаконе". 27. Порошок, которым штангист натирает руки перед толчком. 28. Отдых от работы. 29. Упрямый гужевого транспорта. 31. Пронумерованная "Балтика".



разморозил сердце Кая? 4. Крепко сжатые пальцы. 5. "У стены всегда стою, всю одежду я храню" (загадка). 6. Рюшечки на лампочку. 10. Персонажик мультсериала "Утиные истории". 11. Без рук рисует, без зубов кусает. 14. Концовка обеда для души. 16. Конверт с начинкой. 17. "Тариф" для безбилетника. 18. Он вечно жалуется. 19. Лошадь, которая до старости - жеребенок. 21. Несъедобные "тик-так".

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ РЕКЛАМЫ**  
**(095) 915-44-51**

**КРАСНОДАР И КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ**  
**(8612) 35-05-02**

Главный редактор Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь Андрей САВИЦКИЙ.  
Директор по рекламе Елена АСЛАНЯН.  
Обозреватель Таисия ЛЕБЕДЕВА.  
Компьютерная верстка Ирины БУРСКОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Наталии РАЗЛУЦКОЙ, Владимира СУПРУНЕНКО, Надежды ТИМОФЕЕВОЙ, Анны ЯНИНОЙ и ИТАР-ТАСС.  
Учредитель - ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.

Время подписания в печать по графику 18.06.2003 г. в 19.00.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Героический поступок. 4. В хоккей без нее не сыграешь. 7. Лодка по-старинному. 8. Двойка на языке школьников. 9. Совершенство, лучший образец чего-либо. 12. Сеть для ловли золотых рыбок. 13. Орудие Железного Дровосека. 14. "Кулаковская" битва. 15. Стихийное бедствие, благополучно пережитое Ноем. 20. Занятие в выходной. 22. Крошка из мультфильма с песенкой Владимира Шаинского. 23. Состав для натирания лыж. 24. Торжество победителей. 25. "Набойная" часть коня.

**По вертикали.** 1. Простоквашинский почтальон. 2. Деньги, которые следует вернуть. 3. Кто

#### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРДЫ, НАПЕЧАТАННЫЕ В № 24

##### ДЛЯ ЖЕНЩИН

**По горизонтали.** 4. Истина. 8. Невеста. 10. Свекровь. 11. Театр. 13. "Риголетто". 17. Альбом. 18. Лекало. 20. Кастильо. 22. Окно. 23. Ева. 25. Лаура. 29. Меню. 30. Цветок. 31. Брюки. 32. Алоэ. 33. Ячейка.

**По вертикали.** 1. Ветер. 2. Центр. 3. Отс. 5. Секретер. 6. Иностранка. 7. Альт. 9. Автор. 12. Риторика. 14. Банка. 15. Пьеса. 16. Моток. 19. Пьер. 21. Овация. 24. Перл. 25. "Любэ". 26. Утюг. 27. Безе. 28. Лоск.

##### ДЛЯ МУЖЧИН

**По горизонтали.** 4. "Арагви". 8. Мухомор. 10. Парковка. 11. Дужка. 13. Алкоголик. 17. Резюме. 18. Галифе. 20. Спринтер. 22. Идея. 23. Лоб. 25. Сырок. 29. Пеле. 30. Футбол. 31. Тепло. 32. Лень. 33. Рыцарь.

**По вертикали.** 1. Тулуп. 2. Гонка. 3. Гоп. 5. Ректорат. 6. "Гаврилиада". 7. Ишак. 9. Район. 12. Алименты. 14. Трест. 15. Азарт. 16. Беяк. 19. Дело. 21. "Рокфор". 24. Вече. 25. Сеть. 26. Репа. 27. Отец. 28. Дояр.

##### ДЛЯ ДЕТЕЙ

**По горизонтали.** 1. Прорубь. 3. Нокдаун. 7. Профессор. 10. Волк.

— НЕ ВИНОВАТАЯ Я,  
ОН САМ КО МНЕ  
ПРИШЁЛ !!!



Рисунок  
Виктора  
ФЕДОРОВА

"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 915-44-51. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несут рекламодатели. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не рецензируются. Газета "Друг дома" выходит с авторами редакции не вступает. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 229-84-59. Факс (095) 292-83-65. E-mail: hold@com2com.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd> Для желающих распространять газету тел. (095) 229-87-98, 229-76-51. Отпечатано в "ОГФ Нижний Новгород". Тираж 181000 экз. Заказ № 0000

Цена свободная.

Подписано в печать 18.06.2003 г. в 17.00.



# ДРУГ ДОМА

ЧИТАЙТЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Выходит четыре раза в месяц

41/393 ноябрь 2005

Отелло  
местного  
масштаба  
- стр. 8

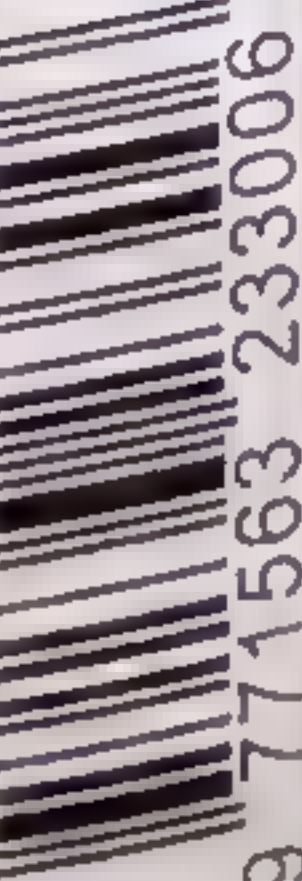
За лекарством...  
на базар! - стр. 12

Отворот на приворот  
- стр. 24

Игра глазами - стр. 28

Кристина ОРБАКАЙ  
"Дети - это то, ради чего  
стоит жить" - стр. 6

ISSN 1563-2334



9 771563 233006 >



# ПОСЫЛАШКА

**СУПЕРЗВУКИ**

7001111 Встреча с привидением  
7001112 Одинокий оборотень  
7001113 Шторм  
7001114 Летний вечер  
7001115 Пустынный вечер  
7001116 Утро в лесу  
7001117 Ритуальный плач индейки  
7001118 Садистская история  
7001119 Смерть Габриэля  
7001120 Смерть индейки  
7001121 Прощание летящей тарелки  
7001122 Вулкан  
7001123 Крик Чужого

**АНИМИРОВАННАЯ Kama Sutra**

Отправь SMS XXX на 7250 и получи в течение недели бесплатно

**ЖИВЫЕ СМАЙЛИКИ**

Отправь SMS XXX на 7250 и получи в течение недели бесплатно

## МЕГАХИТЫ JAVA-ИГРЫ

Для заказа Java-игр отправь SMS с кодом на номер 7250. Самые лучшие игры для твоего телефона WWW.JAVA.SU

**Ukrainian Girls**  
Познакомься с потрясающими красавицами! Накажешь ли загорелыми телами? Самые красивые и сексуальные девушки у тебя на телефоне!

**Catlin Quest**  
В ходе проведения экспериментов, счастливо с парнем по имени Кэтрин, становится выяснять, что произошло и как ты сможешь вернуть девушку.

**Штирлиц-2: Umpot Forever!**  
Отличное продолжение Java-хита "Штирлиц-1". Теперь Кэтрин разговаривает с тобой по телефону. Ты сможешь вернуть девушку, если сможешь решить загадки.

**Erotic Galaxy**  
Отважный капитан Флагман мегаваттской эскадры ведет свой корабль в опасные глубины космоса. Прекрасные женщины в форме, разожгут твою страсть, удовлетворят тебя так, как тебе и не снилось.

**Real Tournament**  
Уникальная 3D-стрелялка, доступная на любой и в любое время! Действие происходит на экране твоего мобильного телефона. Классический приключенческий сюжет с захватывающими боями, интересными заданиями и завлекательными персонажами.

**Ночной Клуб & Origami**  
Не знаешь, чем заняться ночью? Отправляйся в Ночной Клуб! Там ты встретишь невероятных красоток, которые не только дадут тебе "на ночь пофлиртовать". Хочешь чего-то поинтереснее? Заведи себе гейш! Они убьют твой взор, разожгут твою страсть, удовлетворят тебя так, как тебе и не снилось.

**Дурак Interactive & Girls For You**  
Хотите пощекотать себя нервы в самой популярной азартной игре с очаровательными девушками? Или познакомиться с сексуальными красотками? Тогда эти игры для Вас! Скачайте Дурак Interactive и Girls For You себе на мобильный!

**СМАЧНЫЕ ПОПКИ**

отправь SMS ASS на 7090 и получи одну из 1000 прекрасных картинок

**ВНИМАНИЕ ЗНАКОМКА**

отправь SMS XXX на 7250 и получи в течение недели бесплатно

- ЛЮБИМЫЕ МЕЛОДИИ + ПОЛИФОНИИ!!!**
- 106324x «Popcorn» - Сумасшедший лягушонок Axel F
  - 106325x Arash Labal - «Воро Воро»
  - 106326x Дима Билан - «Как хотел я»
  - 106327x Фактор 2 - «Война»
  - 106328x ВИА Гра - «Бриллианты»
  - 106329x Мелодия из сериала «Не родись красивой»
  - 106330x Timo Maas Feat. Brian Molko - «First Day»
  - 106331x Мелодия из сериала «Моя прекрасная няня»
  - 106332x Сергей Лазарев - «Eye Of The Storm»
  - 106333x Мелодия из к/ф «Игрушка»

**100% ХИТ**

- 106308x С. Шуров - «К/ф "Вундер"»
- 106309x Сергей - «Черный Бунер»
- 106310x Бригада Вундер - «Бригада Вундер»
- 106311x Азербайджанская Бригада
- 106400x Лягушонок и лягушка - «К/ф "Вундер"»

- 106334x Chemical Brothers
- 106335x Moby
- 106336x Axel F
- 106337x М. Круг
- 106338x ЛЮБЯ И С Безруков
- 106339x Братия Грим
- 106340x Рики Бэрри
- 106341x Gorillaz
- 106342x Euphoric
- 106343x Фактор 2
- 106344x Иракли
- 106345x Земфира
- 106346x Шпильки
- 106347x Boomfunk MCs
- 106348x Звери
- 106349x Жанна Фриске
- 106350x Адамир Мугу
- 106351x SMASH
- 106352x Сергей
- 106353x Титус
- 106354x К/ф КИИ ВНИ
- 106355x The Simpsons
- 106356x Дима Билан
- 106357x Смысловые Галлоп
- 106358x Восток Восток
- 106359x The Verve
- 106360x Аventura
- 106361x Корн

- 106362x Galvanize
- 106363x Lift Me Up
- 106364x Сумасшедший лягушонок
- 106365x Демонический центр
- 106366x Тимм СССР
- 106367x Березы
- 106368x Ресницы
- 106369x Наташа
- 106370x Feel Good Inc
- 106371x My Immortal
- 106372x Красавица
- 106373x Катя и Катя
- 106374x Титус
- 106375x Титус
- 106376x Титус
- 106377x Титус
- 106378x Титус
- 106379x Титус
- 106380x Титус
- 106381x Титус
- 106382x Титус
- 106383x Титус
- 106384x Титус
- 106385x Титус
- 106386x Титус
- 106387x Титус
- 106388x Титус
- 106389x Титус
- 106390x Титус
- 106391x Титус
- 106392x Титус
- 106393x Титус
- 106394x Титус
- 106395x Титус

Отправь SMS-сообщение с кодом мелодии на номер 7250. В коде мелодии X - для мобильных телефонов Nokia, Siemens, 2 - для мобильных телефонов Sony, 3 - для мобильных телефонов Samsung, 4 - для мобильных телефонов LG, 5 - для полифонических мелодий.

Отправь SMS-сообщение с кодом картинки на номер 7250. В коде картинки X - для мобильных телефонов Nokia/Samsung, 2 - для мобильных телефонов Siemens, 3 - для мобильных телефонов Sony, 4 - для мобильных телефонов LG, 5 - для цветных картинок.

**ОТКРЫТКИ & ЛОГОТИПЫ**

Отправь SMS с кодом JAVA на номер 7015

304824x 304825x 304826x 304827x 304828x 304829x 304830x 304831x 304832x 304833x 304834x 304835x 304836x

**АНИМАЦИЯ С СЮРПРИЗОМ**

304838x 304839x 304840x 304841x 304842x 304843x 304844x 304845x 304846x 304847x 304848x 304849x

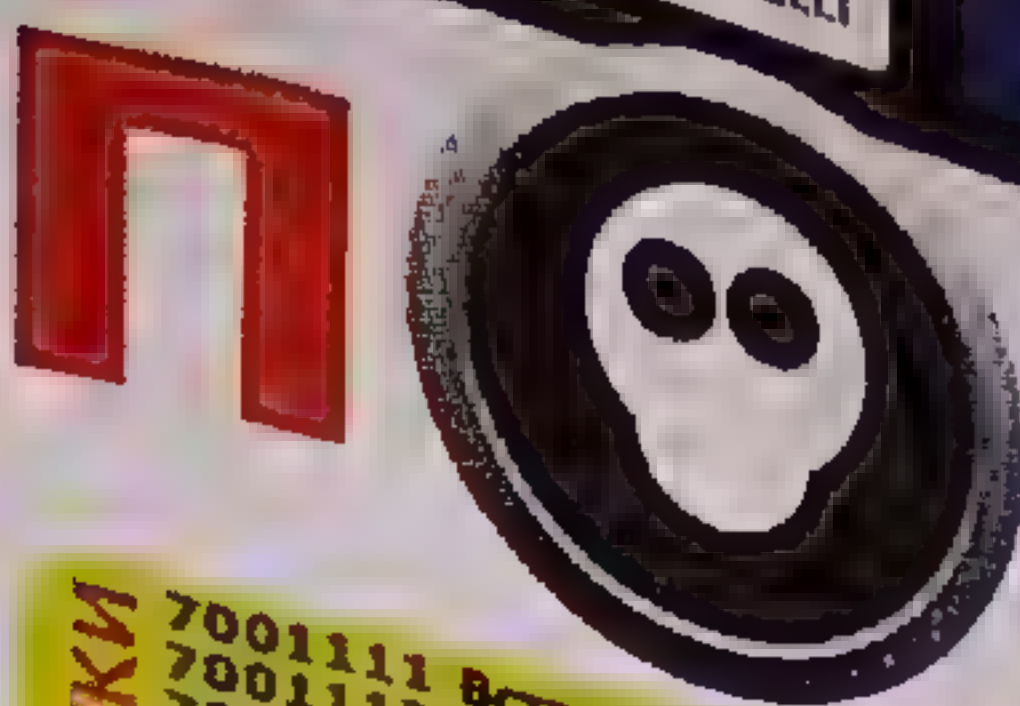
304850x 304851x 304852x 304853x 304854x 304855x 304856x 304857x 304858x 304859x 304860x 304861x 304862x

304863x 304864x 304865x 304866x 304867x 304868x 304869x 304870x 304871x 304872x 304873x 304874x 304875x

304876x 304877x 304878x 304879x 304880x 304881x 304882x 304883x 304884x 304885x 304886x 304887x 304888x



Пошли SMS с кодом мелодии, картинки или java-игры на номер 7250



# П СЫЛАШКА

МЕГАХИТЫ  
JAVA-ИГРЫ

- СУПЕРЗВУКИ**
- 7001111 Встреча с привидением
  - 7001112 Одинокий оборотень
  - 7001113 Шум океана
  - 7001114 Летний вечер
  - 7001115 Птичий хор
  - 7001116 Утро в лесу
  - 7001117 Ритуальные пляски индейцев
  - 7001118 Радость старого гнома
  - 7001119 Снег Гоблина
  - 7001120 Снег кикиморы
  - 7001121 Приземление летающей тарелки
  - 7001122 Бубен шамана
  - 7001123 Крик Чужого



**АНИМИРОВАННАЯ**  
**Kama Sutra**  
Отправь SMS  
с кодом КАМА на 7090

**ЖИВЫЕ**  
**СМАЙЛИКИ**  
Отправь SMS  
с кодом СМАЙЛИКИ на 7090

**СМАЧНЫЕ ПОПКИ**  
отправь SMS ASS на 7090  
и получи одну из  
**1000**  
первоклассных  
попок!

**ВНИМАНИЕ**  
**ЗНАКОМКА**  
отправь SMS XXX на 7250  
и получи в подарок 1000 SMS

- ЛЮБИМЫЕ МЕЛОДИИ + ПОЛИФОНИЯ!!!**
- 106324x «Popcorn» - Сумасшедший лягушонок Axel F
  - 106325x Arash Labaf - «Воро Воро»
  - 106326x Дима Билан - «Как хотел я»
  - 106327x Фактор 2 - «Война»
  - 106328x ВИА Гра - «Бриллианты»
  - 106329x Мелодия из сериала «Не родись красивой»
  - 106330x Timo Maas Feat. Brian Molko - «First Day»
  - 106331x Мелодия из сериала «Моя прекрасная няня»
  - 106332x Сергей Лазарев - «Eye Of The Storm»
  - 106333x Мелодия из к/ф «Игрушка»

**100% ХИТ**

- 106396x С. Шнуров - к/ф «Бумер»
- 106397x Серега - Черный бумер
- 106398x Бригада+Бумер - Брибумер
- 106399x Азербайджанская бригада
- 106400x Никого не жалко - к/ф «Бумер»

**106401x** Triplex vs. Apocalyptica  
к/ф «Бой с тенью»

**106402x** Служба  
ИДЕТ

**106403x** Юность в секс-гем

**106404x** Drugly Cats  
Банда едет на выезд

**106405x** Красно-синие цветы

**106406x** Real 2 Real  
«I Like To Move It»

**106407x** Берегите любовь!  
Дискотека Авария  
«Если хочешь остаться»

**106408x** Глюк'Оза  
Швайнгер

- |  |                            |                                  |                           |
|--|----------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| 106334x Chemical Brothers              | Galvanize                  | 106365x Benny Benassi feat Dhany | Illusion                  |
| 106335x Moby                           | Lift me Up                 | 106366x Шопен                    | Похоронный Марш           |
| 106336x Axel F                         | Сумасшедший лягушонок      | 106367x Иванушки Int / Фабрика   | За горизонт               |
| 106337x Джентльмены удачи - Remix 2005 | 106368x Звери              | 106369x Тимати&Банда             | Районы-кварталы           |
| 106338x М.Круг                         | Владимирский централ       | 106370x Жанна Фриске             | Новые люди                |
| 106339x ЛЮБЭ и С.Безруков              | Гимн СССР                  | 106371x Глюк'Оза                 | Гимн Лиги Чемпионов       |
| 106340x Starsailor                     | Березы                     | 106372x O-Zone                   | Где-то летом              |
| 106341x Братья Грим                    | Four To The Floor - Remix  | 106373x Black Eyed Peas          | Снег идет                 |
| 106342x Руки Вверх                     | Ресницы                    | 106374x Black Eyed Peas          | Dragostea din tel         |
| 106343x Gorillaz                       | Наташа                     | 106375x Black Eyed Peas          | Let's get it started      |
| 106344x Evanescence                    | Feel Good INC              | 106376x Глюк'Оза                 | Don't Lie                 |
| 106345x Фактор 2                       | My Immortal                | 106377x Гости из будущего        | Юра                       |
| 106346x Иракли                         | Красавица                  | 106378x Black Eyed Peas          | Лучшее в тебе             |
| 106347x Земфира                        | Капли абсента              | 106379x Britney Spears           | Don't Phunk With My Heart |
| 106348x Шпильки                        | Прогулка                   | 106380x David Guetta             | Toxic                     |
| 106349x Boomfunk MC's                  | Сам ты Наташа              | 106381x Tarkan                   | The World is Mine         |
| 106350x Звери                          | Freestyler                 | 106382x Блестящие                | Kuzu Kuzu                 |
| 106351x Жанна Фриске                   | Напитки покрепче           | 106383x Tarkan                   | Пальмы парани             |
| 106352x Айдамир Мугу                   | Ла-ла-ла                   | 106384x Корни                    | Dudu                      |
| 106353x SMASH                          | Черные глаза               | 106385x Usher                    | 25-A этаж                 |
| 106354x Eagles                         | Dream                      | 106386x Rammstein                | Лучшие парани             |
| 106355x Тутси                          | Hotel California           | 106387x Reflex                   | Yeah!                     |
| 106356x к/ф Kill Bill                  | Самый самый                | 106388x Уматурман                | Du Hast                   |
| 106357x The Simpsons                   | главная тема Twisted Nerve | 106389x Jay-Z&Linkin Park        | Танцы                     |
| 106358x Дима Билан                     | Главная тема               | 106390x Taty                     | Ночной Дозор              |
| 106359x Смысловые Галлюцинации         | Ты должна рядом быть       | 106391x A'Studio                 | Легенда                   |
| 106360x Benny Benassi                  | Полюса                     | 106392x Quanda Volvex            | Numb/Encore               |
| 106361x The Verve                      | Satisfaction               | 106393x Динамит                  | Музыка из к/ф Star Wars   |
| 106362x Aventura                       | Bitter Sweet Symphony      |                                  | Улетаю                    |
| 106363x Корни                          | Quanda Volvex              |                                  | Моя Ми                    |
| 106364x                                | Снова в школу              |                                  |                           |

Отправьте SMS-сообщение с кодом мелодии на номер 7250  
В коде замените X на:  
1 - для телефонов Nokia/Samsung;  
2 - для телефонов Siemens;  
3 - для моно EMS;  
5 - для полифонических мелодий.

Отправьте SMS-сообщение с кодом картинки на номер 7250  
В коде замените X на:  
1 - для ч/б телефонов Nokia/Samsung;  
2 - для ч/б телефонов Siemens;  
3 - для ч/б EMS;  
5 - для цветных картинок.

Для за...  
Motor...  
Самые

9003686 9003687

9003689

9003690

9003691

9003692

9003693 9003694

9003695 9003696

лучшие игры из  
**Java.Su**

**ОТКРЫТКИ**

600992x 600993x

601000x 601001x

600997x 600998x

601004x 601005x

**КАРТИНКИ**

304827x 304828x 304829x 304830x 304831x 304832x



МЕГАХИТЫ

# JAVA-ИГРЫ



каждый  
**СТИЛЬНЫЕ  
МОБИЛЬНЫЕ  
НАГЛЯДКИ  
САМОМУ  
АКТИВНОМУ  
АБОНЕНТУ**

Для заказа Java-игры отправьте SMS с её кодом на номер 7250  
Motorola, Nokia, Samsung, LG, Siemens, Sony-Ericsson, Sharp  
Самые лучшие игры для твоего телефона WWW.JAVA.SU



9003686



9003687



9003688

## Ukrainian Girls

Познакомься с потрясающими красотками! Наслаждайся их загорелыми телами! Самые красивые и сексуальные девушки у тебя на телефоне!



9003689



## Catelin Quest

В ходе проведения экспериментов, связанных с перемещением во времени, молодая ученая Кейт Уорнер переносится в далекое будущее. Ее целью становится выяснить, что произошло и найти способ вернуться домой. Великолепная графика, интереснейший сюжет!



9003690



## Штирлиц-2: Umpu Forever!

Отличное продолжение java-хита "Штирлиц"! Теперь бравому разведчику Штирлицу предстоит по следам диктатора отправиться в Африку, где Умпут создал себе запасные базы и подготовил новые войска. Отличная графика и продуманный сюжет не дадут расслабиться до полной победы!



9003691



## Erotic Galaxy

Отважный капитан флагмана межгалактической экспедиции ведет свой корабль в опасные глубины космоса. Прекрасные женщины были взяты на борт, дабы скрасить досуг бесстрашного капитана в его рискованном приключении.



9003692



## Real Tornado

Уникальная 2D-стрелялка, доступная каждому и в любое время! Deathmatch и захват флага на экране вашего мобильного телефона. Качественный искусственный интеллект составит вам достойную конкуренцию, а продуманные уровни заставят вас выбирать подходящую тактику в зависимости от ситуации.



9003693



## Ночной Клуб & Origoto

Не знаешь, чем заняться ночью? Отправляйся в Ночной Клуб! Тебя там ждут обворожительные красотки, которые не прочь заехать к тебе "на чашечку кофе". Хочешь чего-то позикотичнее? Заведи себе гейшу! Она ублажит твою вилор, разожжет твою страсть, удовлетворит тебя так, как тебе и не снилось...



9003695



## Дурак Interactive & Girls For You

Хотите пощекотать себе нервы в своей популярной азартной игре с очаровательными девушками? Или познакомиться с сексуальными красотками? Тогда эти игры для вас! Скачайте Дурак Interactive и Girls For You себе на мобильный!

Хотите узнать, какие игры подходят для вашего телефона  
Отправьте SMS с текстом JAVA на номер 7015

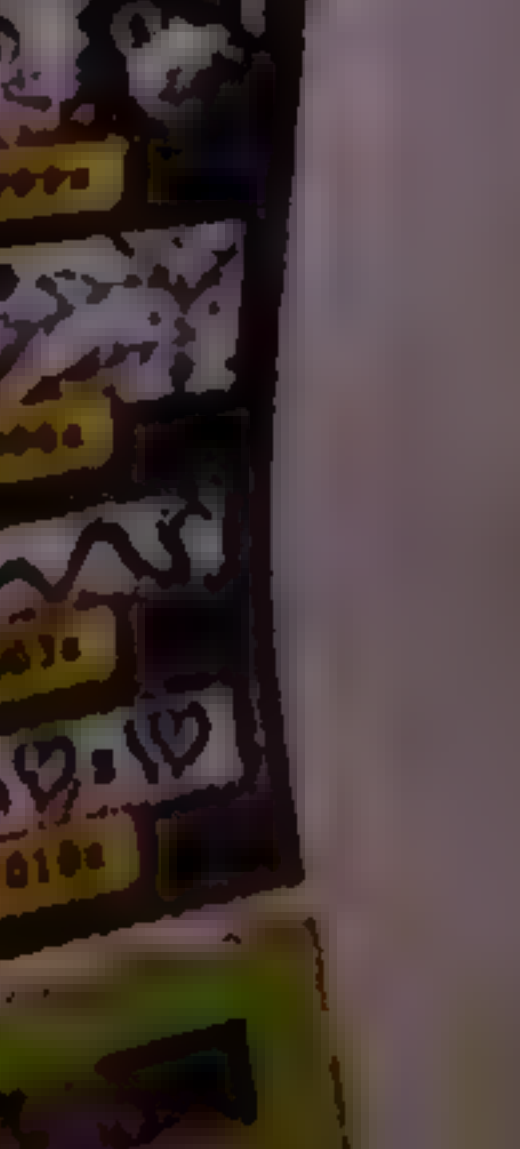
лучшие игры на  
**Java.Su**

## ОТКРЫТКИ



NOKIA, SIEMENS, SAMSUNG, EMS

## ЛОГОТИПЫ



Illusion  
Похоронный Марш  
За горизонт  
районы-кварталы  
Новые люди  
Лиги Чемпионов  
Где-то летом  
Снег идет  
Dragostea din tei  
let's get it started  
Don't Lie  
Юра  
Лучшее в тебе  
ink With My Heart  
Toxic  
The World is Mine  
Kuzu Kuzu  
Пальмы парами  
Dudu  
25-й этаж  
ица - Remix 2005  
Yeah!  
Du Hast  
Танцы  
Ночной Дозор  
Лезгинка  
Numb/Encore  
янка номер ноль  
из к/ф Star Wars  
Улетаю  
Моя Ми



Don't Lie  
The World is Mine  
Кузу Кузу  
Полны парани  
Dudu  
25-й этаж  
Remix 2005  
Yeah!  
Du Hast  
Танцы  
Ночной Дозор  
Лезгинка  
Numb/Encore  
Язычка номер ноль  
из к/ф Star Wars  
Улетаю  
Моя Ми

9003695

9003696

### Дурак Interactive & Girls For You

Хотите пощекотать себе нервы в самой популярной азартной игре с очаровательными девушками? Или познакомиться с сексуальными красотками? Тогда эти игры для Вас! Скачайте Дурак Interactive и Girls For You себе на мобильный!

лучшие игры на  
**Java.Su**

Хотите узнать, какие игры подходят для вашего телефона  
Отправьте SMS с текстом **JAVA** на номер **7015**

## ОТКРЫТКИ & ЛОГОТИПЫ

NOKIA, SIEMENS, SAMSUNG, EMS

800993x	800994x	800995x	800996x	800997x	800998x	800999x
801000x	801001x	801002x	801003x	801004x	801005x	801006x
600997x	FUCK YOU 600998x	600999x	601000x	M+X=SEX 601001x	601002x	601003x
601004x	601005x	601006x	601007x	601008x	601009x	601010x

304830x	304831x	304832x	304833x	304834x	304835x	304836x
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

304843x	304844x	304845x	304846x	304847x	304848x	304849x
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

304856x	304857x	304858x	304859x	304860x	304861x	304862x
304869x	304870x	304871x	304872x	304873x	304874x	304875x
304882x	304883x	304884x	304885x	304886x	304887x	304888x

пожелания по работе

**SMS HELP**

«сообщение»

на номер 7015

**PLASTIC**

media

www.POSILASHKA.RU

Не забудьте послать картинку или мелодию своим друзьям! Для этого отправьте на 7250 SMS с текстом: ОКККККК 7NNNNNNNNNN, где КKKKKKKK - код услуги, 7NNNNNNNNNN\* - полный номер друга. \* - Для абонентов Ви Лайн GSM услуга недоступна.

Размер картинки 128x128. При заказе внимания и суперзвук убедитесь, что  
304881x

© 2000 "Творческий Шансон", "OCD Land"







Где-то полгода назад у меня был очень тяжелый период в жизни. Прямо черная полоса: муж потерял работу, очень серьезно заболела мама, у ребенка в школе сложились отношения с математикой - сплошные двойки пошли. Ну и много еще всякого-разного.

Я работала на основной работе, искала всевозможные способы где-нибудь подработать. Уставала ужасно. А домой придешь - тоже радости мало. Муж ходит чернее тучи, срывается по пустякам, ребенок при слове "математика" слезами заливается, к тому же к маме в больницу нужно спешить. Понятно, что от такой жизни я похудела, осунулась. Смотрела на себя по утрам в зеркало, сокрушалась, потом махала рукой и шла на работу, как говорится, какая есть. Одевалась тоже во что придется... В общем, за короткое время я из довольно эффектной дамы превратилась в старуху. Коллеги сначала смотрели на меня с пониманием и сочувствием, потом - с недоумением и наконец - с брезгливой жалостью. И тогда я поняла, что период жалости к себе у меня несколько затянулся.

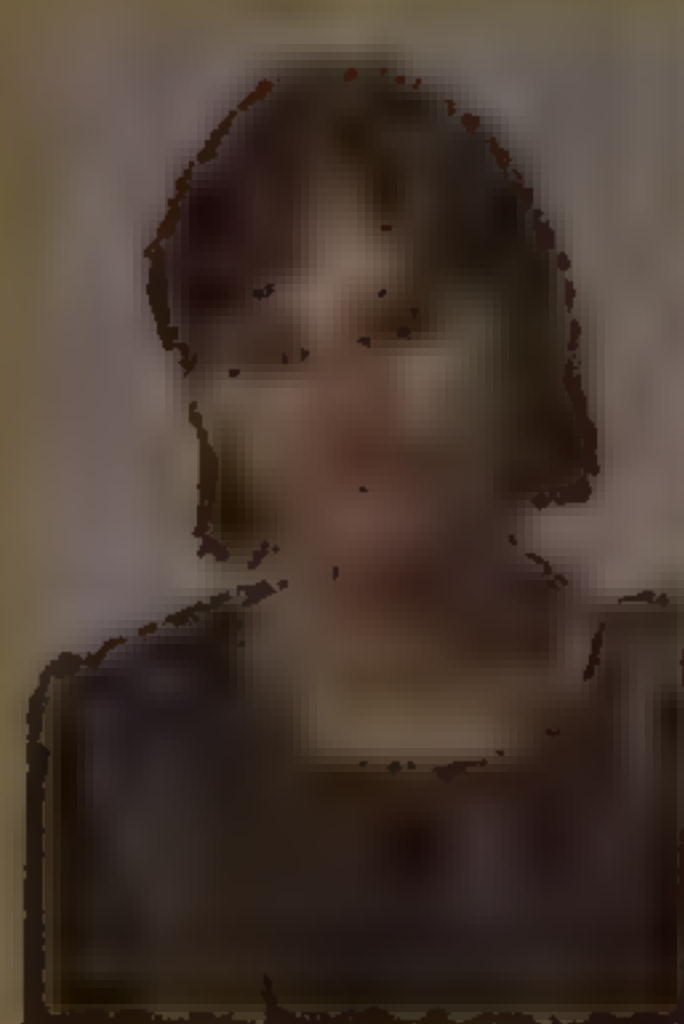
Теперь каждое утро я выполняю зарядку, причем делала упражнения под какую-нибудь жизнеутверждающую мелодию. Затем выпивала чашечку кофе. Причем чашечка была из парадного сервиза, который раньше доставали исключительно по случаю прихода гостей. Следующие полчаса посвящались макияжу. И только после этого я будила ребенка и занималась

обычными утренними хлопотами. Перед выходом я с удовольствием лицезрела свое отражение в зеркале, улыбалась сама себе и мысленно желала удачного дня.

Через неделю я с удивлением поняла, что жизнь начинает меняться к лучшему. На работе по результатам квартала мы получили премию, что в моей ситуации оказалось весьма кстати. Когда я в очередной раз пришла в школу, математичка, внимательно посмотрев на мой дорогой костюм, разговаривала предельно вежливо и корректно. Раньше, когда я показывалась у нее в своем затрапезном виде, она смотрела на меня с глубоким презрением и в ее взгляде явно читалось, что у такой мамы ребенок может быть исключительно дебилом. Теперь же, когда моя платежеспособность сомнений не вызывала, она четко объяснила, какие темы следует проработать с ребенком более детально и даже порекомендовала репетитора.

При последнем визите в больницу мамин лечащий врач сказала, что состояние стабилизировалось. Оказывается, видя меня замученной и несчастной, мама очень переживала,

## Главное - чтобы костюмчик сидел!



Это я раньше...



...и сейчас

плакала после моего ухода и во всем винила себя. Увидев, что у меня все нормализовалось, мама перестала нервничать и пошла на поправку.

Муж тоже активизировался и, перестав страдать, нашел довольно приличную работу.

Теперь я всех своих домочадцев заставляю каждое утро желать себе удачи. Ведь не зря говорят, что если человек с утра решил, что он красив и удачлив, то к вечеру в этом будут убеждены все остальные.

**Марина СИВКОВА.**  
Санкт-Петербург.

## В поисках идеала

Хочу поделиться с вами своими мыслями. Мне 26 лет, и я все никак не могла выйти замуж, потому что мне очень хотелось создать именно идеальный брак.

А тут как-то я ехала в поезде и разговорилась со своей попутницей, пожилая такая женщина, приятная, добрая. И сказала ей, что все женщины хотят иметь идеальный брак. А в ответ услышала: а что это такое из самом деле, ты когда-ни-

будь думала? Разве бывает все всегда хорошо? Скажи, пожалуйста, как могут любящие люди не ссориться, не выяснять отношения, не испытывать эмоций, быть всем и всегда довольными? Разве они могут быть одинаковыми, иметь одно и то же мнение по всем вопросам и постоянно соглашаться друг с другом, как будто они роботы, а не живые люди? Я подумала: а ведь и правда, часто мы называем идеальным браком тот,

где у супругов царит полное согласие и нет размолвок, а ведь это в принципе не нормально.

То есть, конечно, можно убить в себе личность и стать "идеальным" и гордиться своей семьей. Но будешь ли ты от этого счастливее? Этот разговор словно что-то во мне перевернул и изменил мое отношение к мужчинам - я стала видеть в них живых людей, со слабостями и недостатками, со своим мнением и характером, а не искать идеального спутника жизни. Кому он нужен, этот "идеальный"...

**Ирина ФЕОКЛИСТОВА.**  
Воронеж.



## Цена "чести семьи"

Было это давно, почти 30 лет назад. Училась я тогда в 9-м классе и именно в то время влюбилась в Сережу, своего соседа по дому. Он и стал моей первой любовью и моим первым мужчиной. Я тогда была глупой девчонкой, толком ничего не понимала и поэтому однажды с ужасом поняла, что у меня будет ребенок.

Рожать в 16 лет - позор на головы моих родителей, делать аборт - я толком и не знала, что это такое. Больше того, я не могла и к гинекологу-то пойти, поселок у нас маленький, назавтра все бы были в курсе дела. Как же я тогда мучилась и страдала! Сережа говорил, что нам надо пожениться, но я видела, что на самом деле он этого не хочет. И от этого было больно вдвойне.

Время шло, у меня начал появляться животик, а я все не знала как быть. А в глубине души очень хотелось ребеночка, я даже мысленно с ним разговаривала и пела ему песенки. Однажды мать все же заме-

тила. Как же она кричала на меня, как обзывала и позорила, а я сидела, вжав голову в плечи, и со всем соглашалась. В общем, с кем-то она там договорилась, меня повезли в город, и с беременностью было покончено. Скрыли грех от людей. С тех пор ни она, ни я никогда не говорили об этом. До сих пор в нашей семье это считается "позором". Но с тех пор у меня нет детей и уже не будет.

Как же я жалею, что в то время не родила ребеночка! До сих пор как вижу колясочки - так сердце сжимается. И сильно виню свою мать - почему она не поддержала меня тогда? Почему не настояла, чтобы я родила ей внука от любимого человека, а вместо этого орала про какую-то "честь семьи"? Ведь все могло быть по-другому, и моя жизнь была бы счастливой. Неужели для нее, взрослой женщины и моей матери, было важнее то, что будут говорить люди, чем то, что чувствовала я, ее дочь?

Если кто-то из девушек оказался в подобной ситуации, хочу посоветовать: слушайте только свое сердце. Помните, что это ваша жизнь и никто, кроме вас, не может ею распоряжаться.

**Анна ГОЛОТОВА.**  
Новосибирск.

## Выручил массаж

Большое спасибо за такую чудесную газету! Мы читаем ее всей семьей и с нетерпением ждем каждого нового номера. А написать я вам решила потому, что одна из ваших статей буквально поставила меня на ноги. В самом прямом смысле.

Дело в том, что я работаю воспитателем в детском садике и, естественно, большую часть дня провожу на ногах. С моими малышами просто не присядешь. К вечеру ноги болели и отекали так, что смотреть на них было страшно.

И вот мама предложила мне попробовать сделать массаж стоп, о котором прочла в вашей газете. Скажу честно, я и предположить не могла, насколько он окажется эффективным! Усталость ушла моментально. А выполняемая процедура ежедневно (как и рекомендовал ваш специалист), я заметила, что неприятные симптомы постепенно уходят, я чувствую себя гораздо бодрее, меньше устаю и даже настроение становится лучше.

**Светлана ШИШКИНА.**  
Пермь.

## Помирили мыши

Я человек уже пожилой, но, как и много лет назад, живу в коммунальной квартире. С соседкой мы, к сожалению, не ладим: я уж и на чай с пирогами ее звала, и здороваюсь каждое утро, а она все на меня фырчит и обижается. Уж, казалось бы, что нам, двум старушкам, делить - жить бы дружно, но не получается! Она даже мою старенькую кошку Мурку все норовила то ногой пнуть, то из кухни выгнать.

И вот в этом году на нас просто напали мыши. Мы живем на первом



этаже, а внизу подвалы, где местные жители хранят картошку, морковку и т.д. То ли год какой неурожайный выдался, то ли просто что-то случилось, но мыши полезли к нам из подвала сразу по нескольку штук. А дыр в стенах и плинтусах полно: ремонт-то нам уже много лет не делали. У меня в комнате мышам пожить особо нечем, да и Муркин

запах мышам не нравится. А вот к соседке так и лезут. Она уж и тапком в них кидала, и веником гоняла, а все без толку. Вот тогда-то она и разрешила моей киске гулять по всей квартире, даже к себе в комнату стала пускать. Мышки нас в покое и оставили.

Началось с Мурки, а потом и до чая с пирогами дело дошло. Так что теперь мы дружим, по-соседски общаемся. Да и Мурке моей частенько от соседки молочка перепадает. Посылаю вам ее фотографию: вот такая она, моя Мурка, с очередной добычей.

**Алевтина Степановна СНЕГИРЕВА.**  
г. Орехово-Зуево  
Московской области.

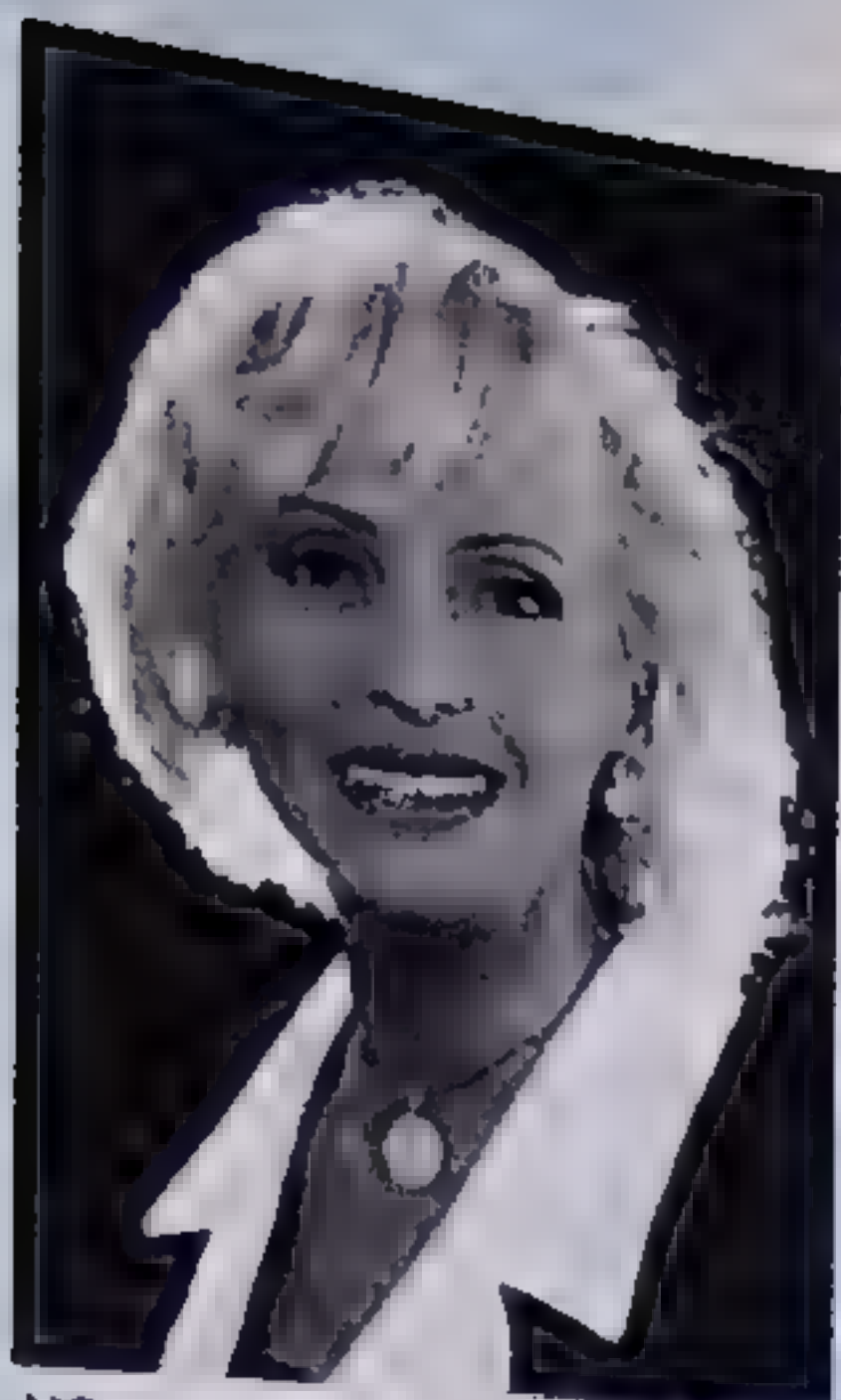


Что Вы хотите от жизни? Больше денег, любви, удачи, получить новую машину, отдать долги, отправиться в путешествие, помочь тем, кого Вы любите, сдать важный экзамен или выиграть в конкурсе...

Мария Дюваль, известный астролог, делает Вам это необычное предложение:

# ВЫБЕРИТЕ ИЗ 33 ЖЕЛАНИЙ, УКАЗАННЫХ НИЖЕ, ТЕ ЖЕЛАНИЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ИСПОЛНИТЬСЯ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ НЕМЕДЛЕННО!

«Я попробую исполнить для Вас эти желания бесплатно».  
Мария Дюваль



Мария Дюваль, известный астролог и медиум, делает Вам это уникальное и необыкновенное предложение. Она готова исполнить Ваши самые сокровенные желания **БЕСПЛАТНО**. Все, что Вы должны сделать, — это выбрать из списка желаний те, которые должны исполниться в Вашей жизни, как можно скорее. А затем Вы можете положиться на влияние удивительных сил Марии Дюваль...

## Что произойдет потом?..

Как только Мария Дюваль получит Ваш Специальный Купон — «Исполнения Желаний», она совершит обряд, который известен только ей. Благодаря этому обряду исполнятся Ваши самые заветные желания. Вам только нужно следовать простым советам, которые Мария Дюваль даст в письме. После того как Вы получите большой конверт, Вы сразу заметите благоприятное влияние удивительных сил Марии Дюваль на Вашу жизнь. Начнется совершенно новый и удивительный период!

## Будьте готовы к настоящим «ЧУДЕСАМ» в Вашей жизни!

Да, действительно, благодаря специальному обряду Марии Дюваль, Вас ожидают настоящие чудеса. Самые сокровенные Ваши желания должны исполниться. Можете не верить, но любое из желаний, которое Вы выберете, исполнится.

## Выберите 7 желаний НЕМЕДЛЕННО!

1. Выиграть через 15 дней большой приз в лотерее.
2. Выиграть в лотерее крупную сумму денег (минимум 100 000 рублей).
3. Выиграть на бегах.
4. Выиграть немедленно (укажите сумму, которую Вы бы хотели выиграть с помощью Вашего Специального Купона).
5. Иметь ежемесячный доход в 20 000 рублей.
6. Иметь достаточно денег на покупку машины.
7. Начать собственное дело.
8. Выиграть достаточно денег для того, чтобы больше не работать.
9. Чтобы мой ребенок получил диплом с отличием.
10. Получить новую машину.
11. Отправиться в кругосветное путешествие.
12. Иметь достаточно денег, чтобы помочь моей семье.
- 13.

14. Уйти на пенсию и иметь достаточно денег на жизнь.
15. Стать владельцем собственности, которую я снимаю.
16. Выиграть в конкурсе или сдать важный экзамен.
17. Иметь богатых друзей.
18. Больше не нуждаться в деньгах.
19. Купить яхту и отправиться в кругосветное плавание.
20. Выгодно продать недвижимость.
21. Сбросить лишний вес, чтобы лучше себя чувствовать и нравиться окружающим.
22. Получить загородный дом.
23. Получить повышение по службе.
24. Найти хорошо оплачиваемую и интересную работу.
25. Найти настоящую любовь.
26. Чтобы меня любили.
27. Выйти замуж или жениться.
28. Стать соблазнительницей мужчин.
29. Стать соблазнителем женщин.
30. Обрести популярность и выступать на телевидении.
31. Встретить новых друзей.
32. Получить квартиру.
33. Получать ежемесячный доход и больше, не работая.

Итак, Вы выбрали 7 Желаний? Тогда как можно скорее заполните Специальный Купон на Исполнение Желаний, который прилагается, и отправьте его Марии Дюваль. Напоминаем Вам, что Вы ничего не теряете! Вы можете только выиграть!

## БЕСПЛАТНО!

Да, Мария Дюваль хочет Вам помочь бесплатно. Ей не нужны деньги в обмен на помощь в исполнении Ваших желаний. Чтобы воспользоваться ее бесплатной помощью, чтобы Ваши заветные желания исполнились, надо просто отметить их в Специальном Купоне — «Исполнения Желаний». Затем как можно быстрее, можно даже этим вечером, отправить этот Купон по адресу:

111539, Москва, а/я 14,  
для Марии Дюваль.

Внимание: один человек может выбрать не больше 7 желаний!

## СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУПОН «ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ» Заполнить и вернуть как можно быстрее по адресу: 111539, Москва, а/я 14, для Марии Дюваль

☐ ДА, дорогая Мария Дюваль, я с удовольствием принимаю Ваше предложение. Я хочу, чтобы Вы попытались бесплатно исполнить для меня 7 заветных желаний, которые я указал(-а) ниже. Я понял(-а), что Вы не потребуете денег в обмен на исполнение моих 7 заветных желаний ни сейчас, ни позже.

Согласно этому условию, вот 7 заветных желаний:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Укажите здесь номера, соответствующие Вашим заветным желаниям (только не больше 7!)

Я выбрал(-а) желание №4 и указываю сумму, которую я хотел(-а) бы получить:

Если Вашим друзьям нужен Купон бесплатной помощи, снимите ксерокопию с незаполненного Купона и отдайте им для заполнения.

Фамилия: \_\_\_\_\_

Имя: \_\_\_\_\_

Отчество: \_\_\_\_\_

Пол: ☐ жен. ☐ муж.

Вес: ☐ нормальный ☐ избыточный

Дата рождения: \_\_\_\_\_ обязательно

Индекс: \_\_\_\_\_ Адрес: \_\_\_\_\_

Контактные телефоны: домашний [8] \_\_\_\_\_

мобильный [8] \_\_\_\_\_ код города \_\_\_\_\_ номер телефона \_\_\_\_\_

Контактный телефон: (095) 792-51-24 в будни с 7:00 до 22:00, в выходные с 9:00 до 21:00.  
Действительно только для жителей России старше 18 лет.

Я добровольно предоставляю Марии Дюваль свои персональные данные, указанные в Купоне, и даю разрешение Марии Дюваль на хранение, обработку, использование и передачу персональных данных третьим лицам в целях изучения и предоставления товаров и услуг.

Ваши фотографии и письма, присланные Марии Дюваль, не возвращаются.



В ГОСТЯХ У "ДРУГА"

# КРИСТИНА ОРБАКАЙТЕ: "ДЕТИ - ЭТО ТО, РАДИ ЧЕГО СТОИТ ЖИТЬ"

Талантливая, работоспособная, целеустремленная, стильная, разная, но всегда удивляемая актриса и певица Кристина Орбакайте. Она успешно гастролирует, записывает альбомы, выпускает видеоклипы, играет в театре, снимается в кино. И при этом воспитывает двух сыночков - Никиту и Дени.

- Ваша мама Алла Борисовна Пугачева много лет является вашим музыкальным продюсером. А не давит ли она на вас своим непрекращаемым авторитетом, и вообще как строятся у вас творческие взаимоотношения?

- У нас в семье нет никакого диктата, потому что мама - человек мудрый, воспитанный, с хорошим вкусом, и всегда мне помогает, особенно когда я готовлю сольную программу. Ведь находясь на сцене, можно упустить что-то главное, а ей со стороны и с высоты своего большого жизненного и сценического опыта виднее, что получается, а что нет. Сейчас мама смогла уделить моей программе всего два дня и уехала на гастроли по Сибири и Дальнему Востоку.



Вернулась буквально за день, но последний лоск навела.

- Кристина, вы сказали, что вам очень важен взгляд со стороны. А когда вы покупаете сценические или повседневные костюмы, вам важно чужое мнение или вы решаете сами? Где вы приобретаете одежду и какой стиль предпочитаете?

- В повседневной жизни, как правило, ношу джинсы, футболки и пиджаки, люблю спортивно-гламурный стиль. А для сцены выбираю вещи долго, потому что продумываю, для чего они мне могут пригодиться. Одеваюсь в основном в Москве, в бутиках, иногда на гастролях, за рубежом. Но специально в Милан или Лондон за покупками не езжу. А посоветовать при выборе сценической одежды мне могут и мой костюмер, и мои музыканты, ведь и им иногда виднее, что смотрится на мне лучше, а что хуже. Я редко пользуюсь услугами модельеров, потому что бывает трудно объяснить, что мне конкретно нравится из одежды. Только надевая какую-то вещь и глядя на себя в зеркало, могу интуитивно почувствовать, подходит ли она мне.

- У вас есть новые проекты участия в съемках фильмов или сериалов?

- После съемок в "Московской саге" и "Родственном обмене" новых предложений мне не поступало. Хотя вчера был один звонок... Я вообще просыпаюсь каждый день с ожиданием чего-то нового и интересного в творческой жизни, как на эстраде, так и в кино и в театре.

- Вы молодая и красивая женщина, вас называют "принцессой российской эстрады". А известно, что принцессы носят драгоценности. Чему вы отдаете предпочтение и кто и по какому случаю вам дарит украшения?

- Что-то из украшений мне дарят мои родные и близкие, иногда мои музыканты, друзья, а что-то я покупаю сама. Это не обязательно должны быть дорогие украшения, часто это качественная бижутерия. Кстати, это гораздо эффектнее смотрится на сцене. Я покупаю украшения по настроению, но это обязательно что-то оригинальное, крупное, стильное. Какое-то время я их ношу, потом убиваю в шкапу, а года через два-три вдруг их обнаруживаю и искренне радуюсь, что они у меня есть.

## В ГОСТЯХ У "ДРУГА"



- У вас растут два сына. А вам не хотелось бы иметь еще и дочку, заплетать ей косички, хвостики, бантики?

- Все так и хотят, чтобы я скорее ушла со сцены (смеется). Когда смотришь на маленьких детей, думаешь, какие они хорошие, милые, а потом они довольно быстро вырастают. Никита уже учится в 10-м классе, Дэни пошел в 1-й класс, и проблем с ними становится год от года все больше и больше. Меняется их характер, взгляд на жизнь, взаимоотношения с друзьями, одноклассниками. А так как я в одном лице и мама, и папа, то иногда приходится довольно сложно. Но в семье именно у меня право решающего голоса. Когда я на гастролях, постоянно нахожусь на связи по телефону с Никитой и Дэни и их нянями. Стараюсь с сыновьями быть жестче и справедливее, но часто иду у них на поводу. Тем не менее они знают, что у меня не забалуешь.

Я давно сделала вывод для себя: в семье самое главное - понимание. Дети - это то, ради чего стоит жить! Я счастлива, что родила второго сына. Второй ребенок - это совершенно иное ощущение и для самой женщины, и для всех членов семьи. Никита стал мне ближе после рождения Дэни. Он мой дружок. Мама мне очень помогает заниматься с детьми, Никита обожает бывать у нее дома. А что касается дочки, то пока об этом не думала...

- А чем увлекаются ваши дети?

- Дэни и Никита снялись в клипе со мной и ребятами из группы "Непоседы". Сыновья оказались достаточно сценичны. Но мы в семье не форсируем события и не пользуемся своими связями, чтобы протолкнуть моих детей в кино или на ТВ. Никита в школе успешно играет на гитаре, у них организовался музыкальный коллектив, и они с успехом выступили в "Песенке года" по ТВ, а на День учителя получили благодарности и аплодисменты от учителей и товарищей по школе. Никита просит купить ему бас-гитару. У него явно есть музыкальный талант. А что получится из Дэни - посмотрим.

- Кристина, а какие у вас отношения с вашим отчимом Филиппом?

- У нас в семье добрые, ровные и хорошие отношения. Мы, правда, все довольно редко общаемся, так как у каждого свой график гастролей в разных точках России и за рубежом. Но Филипп облегчил нам жизнь. Он следит за бизнесом мамы, в частности обувным. Он помогает ей выпускать диски. Он сейчас предложил мне свою помощь с костюмами для балета, это всегда большая проблема. А так как он любит красиво одеваться и у него много сценических костюмов, то думаю, что воспользуюсь его предложением. Мы - одна большая дружная семья и общаемся замечательно. Нам нечего делить, и мы всегда поддерживаем друг друга, особенно в сложных ситуациях.

- Ваш любимый рецепт для читателей "Друга дома".

- Курица тандури. Это рецепт, по которому я готовила у Андрея Макаревича в передаче "Смак".

Надо обязательно купить индийскую приправу тандури массалар.

Филе курицы (1кг) порезать на куски, добавить натуральный несладкий йогурт (500 г), 4 чайные ложки порошка тандури, мелко порезать половинку головки чеснока, выжать сок половинки лимона, все перемешать и поставить в посуде для запекания в духовку до полной готовности. Сверху можно посыпать зеленью петрушки или укропа при подаче на стол.

Татьяна ЯМЩИКОВА.



Правительство Москвы  
Комитет по культуре

ГЦКЗ «Роскультцентр»

Кристина Борзак

www.kristinaborzak.com



СЕКРЕТ ДЛЯ ДВОИХ



## ОТЕЛЛО МЕСТНОГО МАСШТАБА

Проверить, насколько вы ревнивы, можно с помощью этого несложного теста. Отвечайте на вопросы искренне, стараясь не задумываться.

1. Какова ваша реакция, если он (она) говорит по телефону?

А. Сразу спрашиваю, с кем идет разговор.

Б. Жду, пока закончится разговор, а потом обязательно спрошу.

В. Продолжаю заниматься своими делами, не придавая этому никакого значения.

2. Что вы думаете о любви?

А. Она должна длиться всю жизнь.

Б. Человек может влюбиться в жизни несколько раз, причем симпатизировать одновременно более чем одному человеку.

В. Было бы здорово, если бы любовь продолжалась всю жизнь, но это утопия.

3. Что вы чувствуете, если вам необходимо провести ночь вне дома?

А. Мне будет очень неприятно, если вторая половина воспользуется этим, чтобы пойти куда-нибудь развлечься.

Б. Я сам (сама) предложу второй половине как-нибудь развлечься.

В. Мне не приходилось задумываться, чем в это время занимается мой спутник жизни.

4. Вскрываете ли почту, адресованную вашей (вашему) супруге (супругу)?

А. Нет.

Б. Только если это счета или другие деловые бумаги.

В. Всегда, когда предоставляется такая возможность.

5. Что вы думаете о прошлом своей половины?

А. Вас охватывает неприятное чувство, когда вспоминаете о людях, с которыми у вашей второй половины была связь до брака.

Б. Вы предпочитаете не углубляться в эти вещи, так как то, что произошло раньше, не имеет никакого для вас значения.

В. Вы никогда об этом не задумывались.

6. Когда нужно купить кровать, вы...

А. Выбираете ту, что пошире.

Б. Предпочитаете отдельные кровати.





## О чем не спрашивают в постели

Чтобы он не сбежал от вас на край света, никогда не произносите с ним в постели этих фраз. Они для него хуже и зубной боли, и теплого пива в жару.

**"Ты любишь меня?"** Если он вежливый, то ответит "да" (независимо от того, любит или нет). А потом будет, как в том анекдоте: "Ты на мне жениться обещал!" - "Да мало ли что я на тебе обещал!" А если невежливый, то и на грубость можно нарваться.

**"Ты в самом деле меня хочешь?"** А иначе зачем он здесь? Эту фразу можно произносить только в виде шутки, чтобы еще больше его распалить. Но только если вы еще не в постели и только в ответ на его фразу "Я хочу тебя".

**"Тебе хорошо со мной?"** Если он хочет достичь оргазма - а он всегда этого хочет, то обязательно скажет "да". Если он знает толк в сексе, то сам покажет вам, как сделать ему лучше. А если вы имеете в виду, любит ли он вас, то смотрите пункт первый...

**"Ты подождешь меня?"** Если он знает, как это сделать, то непременно подождет. А если не знает, то он и так нервничает, зачем же его сбивать?

**"Ты чувствуешь меня?"** Возможно, вы упорно пытались освоить упражнения на повышение чувствительности влагалища. Теперь вы хотите, чтобы вами восхитились. Он сам скажет, если заметил. Вообще в постели лучше говорить о том, что нравится вам обоим!

**Александра СМЕРНОВА.**

вам изменить, вы вряд ли что-то сможете предпринять.

**12. Как вы реагируете на сцену ревности?**

**А.** Находите ситуацию смешной и неуместной.

**Б.** Вам это льстит, хотя больше забавляет.

**В.** Ситуация вносит суету, но вы в ней чувствуете себя как рыба в воде.

	ПОДСЧЕТ ОЧКОВ		
	А	Б	В
1	3	2	1
2	3	1	2
3	3	2	1
4	1	2	3
5	3	2	1
6	3	2	1
7	2	3	1
8	2	1	3
9	1	2	3
10	1	3	2
11	1	2	3
12	1	2	3

**Результат:**

**12-20 очков**

Вы или безразличны к таким вещам, или ваша половина заслуживает у вас полного доверия, и потому вас ничто не тревожит. Однако не приходилось ли вам задаваться вопросом: а не играете ли вы с огнем?

**21-28 очков**

Вы ревнивы, но не агрессивны. Если случится так, что в вашу голову придут мрачные мысли или вас охватит недоверие, вы сумеете взглянуть благоразумным благодаря присущему вам здравому смыслу. Вы не устраиваете по этому поводу сцен и никогда не прибегаете к насилию.

**28-36 очков**

Отелло по сравнению с вами - младенец. Вы - чрезмерно властная натура, желающая чересчур многого. Преданность, которую вам демонстрируют, никогда не кажется вам достаточной. Вы способны разрушить самые нежные отношения.

**Надежда НОСОВА,**  
психолог.

**В.** Отдаете этот вопрос на решение своей второй половине.

**7. Вы застали свою половину в глубоких размышлениях.**

**А.** Вам будет приятно, если это мысли о вас?

**Б.** Вы хотели бы узнать, о чем думает ваша супруга (супруг): а вдруг мысли совсем даже не о вас?

**В.** Вы себе этим не забиваете голову, ибо подобные вещи вообще вас не тревожат.

**8. У вас есть достаточно свидетельств неверности своего супруга (супруги)...**

**А.** Вы предложите поговорить откровенно и разобраться во всем до конца.

**Б.** Решаете отомстить тем же способом.

**В.** Вам кажется, что жизнь разбита, но вы предлагаете второй половине все забыть и вернуться к семейному очагу.

**9. С течением времени вы замечаете, что ваша половина становится чужой для вас.**

**А.** Вы думаете, что со временем это пройдет.

**Б.** Вы пытаетесь выяснить для себя - вы сами являетесь причиной этого дела в чем-то другом.

**В.** Начинаете внимательно следить за его (ее) поведением, проследите его (ее) почту, прислушиваетесь к телефонным разговорам, можете даже проследить за улице.

**10. Во время дружеской вечеринки ваш супруг (супруга) флиртует с другими.**

**А.** Вы не обращаете на это внимания.

**Б.** Настаиваете на прекращении подобных глупостей.

**В.** Не делаете из этого драмы, но в будущем решаете уделять супругу (супруге) больше внимания.

**11. Вам предстоит отсутствовать несколько дней.**

**А.** Мысль о том, что вам могут изменить, не приходит вам в голову.

**Б.** Вы как можно чаще звоните домой, особенно по ночам.

**В.** Вы себя часто спрашиваете, что она (он) сейчас делает? Но вы думаете, что если она (он) решит



## Советы родителям младших школьников

Что бы ни говорили педагоги и психологи об акселерации и требованиях современной жизни, новые программы трудны и занятия в школе требуют от малышей большого напряжения. Надо постараться хотя бы дома не терять ребенка по пустякам, создать ему спокойные условия для работы и отдыха. Каждый день начинается с утра. Если вам удастся собрать ребенка в школу без поспешности и суеты, вы сэкономите много сил себе и ему на предстоящий трудный день.

**Будите ребенка спокойно.** Открывая глаза, ребенок должен услышать ласковый голос и увидеть вашу улыбку. Не подгоняйте его с утра, не

дергайте по всякому поводу и не укоряйте за оплошности, даже если вчера предупреждали.

**Не отправляйте ребенка в школу без завтрака.** До школьного завтрака ему предстоит много поработать.

**Не торопите.** Рассчитывать время - ваша задача, если такое умение вам плохо удается, это не вина ребенка.

**Не говорите ему на прощание фраз-предупреждений:** "Смотри, води себя хорошо!", "Не вертись!", "И чтоб не было плохих отметок!" Вместо этого подбодрите ребенка, скажите несколько теплых слов: впереди у него такой трудный день...

Когда ребенок приходит из школы, встречайте его спокойно, не обрушивайте на него сто вопросов в минуту, дайте вздохнуть - вспомните, как вы сами чувствуете себя после трудового дня, многочасового общения с людьми.

**Забудьте фразу "Что ты получил?"** Если видите, что ребенок чем-то огорчен, но молчит, не допытывайтесь. Пусть успокоится, тогда все и расскажет. Если, напротив, ребенок чересчур возбужден, жаждет чем-то с вами поделиться - не отмахивайтесь, это не займет много времени!

**Не торопитесь** после школы сажать ребенка за уроки. Ему надо два-три часа отдохнуть и восстановить силы. А первокласснику хорошо бы часа полтора поспать. Лучшее время для приготовления уроков - с 15 до 17 часов.

Не сидите над душой у малыша, когда он готовит уроки. Дайте ему возможность трудиться самому. Но если потребуется ваша помощь, наберитесь терпения. Похвала, даже если не очень получается, необходима. Выдержка и спокойный тон скорее помогут разрешить трудную задачу. Скажите: "Ну-ка, давай вместе разберемся!" Если видите, что ребенок огорчен, успокойте его: "Не волнуйся, у тебя все получится!"

**Не заставляйте** ребенка делать все уроки за один присест. После 15-20 минут занятий необходимы 10-15-минутные перерывы. Лучше, если они будут подвижными. Можно использовать это время для мелких домашних поручений: сбежать за хлебом, вынести мусор и т.п.

Постарайтесь найти хотя бы полчаса, когда вы будете целиком принадлежать ребенку (уроки - не в счет!), "забыв" про домашние дела и телевизор и не отвлекаясь на общение с другими членами семьи.

Постарайтесь, если вас вызвали в школу, чтобы разговор с учителем происходил наедине, без ребенка. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать ребенку дома взбучку. Кстати, никогда не лишне выслушать обе стороны, и не торопитесь с выводами.

# НЕ СТОИТ ПОДГОНЯТЬ И УКОРЯТЬ





## Что еще надо знать родителям младшего школьника

В целях элементарной безопасности  
родители младших школьников должны:

- Стараться провожать их до школы и встречать после уроков. Если это невозможно, следует оп-ределить с детьми точ-ный маршрут, по которо-му они идут в школу и возвращаются домой.
- Если ребенок не вернулся в положенное время, идите ему навстре-чу.
- Ребенок должен знать точные данные свои и родителей, свой адрес, телефон, родительские рабочие телефоны, по возможности телефоны близких, которым при не-обходимости можно было бы позвонить.
- Вы должны знать, с кем дружит ребенок, их адреса, номера телефо-нов.
- Не пугая сына или дочь, следует проинфор-мировать ребенка, что в случае опасности нужно бежать от преследовате-лей туда, где всегда мно-

го людей, например в ма-газин, а если злоумыш-ленник угрожает или при-меняет силу, не стесняясь, громко звать на помощь.

- Элементарным пра-вилам дорожного дви-жения ваш малыш дол-жен был научиться от вас еще в детсадовском возрасте.

**Родители должны категорически запрети-ть ребенку:**

- Общаться с чужими людьми, идти с ними на пустыри, постройки, в подъезды, в гости, садить-ся в автомобили.

- Садиться в лифт с незнакомыми людьми.

- Если ребенок дома один, открывать двери квартиры незнакомым лю-дям, даже если они пред-ставляются сантехниками, электриками и т.д.

Подготовила  
Надежда ЛАЗАРЕВА,  
психолог.

## В КРУГУ СЕМЬИ

### ПРЕДЧУВСТВИЕ ЛЮБВИ

Хочу поделиться исто-рией, изменившей мою жизнь. В юности я хотела стать художницей, но нуж-но было зарабатывать. Пошла приемщицей в хим-чистку. Пока клиентов не было, я могла заниматься своим любимым делом - рисовать, правда, только в блокноте. Как-то раз ко мне пришел очень инте-ресный, хорошо одетый мужчина лет сорока. Ког-да за ним закрылась дверь, я нарисовала по памяти его портрет. Через не-сколько дней он пришел за заказом и застал меня с блокнотом в руках, гля-дящей на его изображе-ние! Я немного смутилась, но поспешила его обслу-жить. И тут мы встрети-лись глазами. Мне пока-залось, что он заинтересо-вался мной. Забрав вещи, мужчина моей мечты ушел, оставив меня в тос-ке. А потом я обнаружила пропажу блокнота...

Мой очередной рабо-чий день подходил к кон-цу, когда раздался звонок. "Добрый день, это химчи-стка? Можно девушку, ко-торая хорошо рисует?" У меня перехватило дыха-ние. Это был он! "Я по ошибке прихватил ваш блокнот, когда забирал вещи. А у вас несомнен-ный талант". "С-спасибо", - только и смогла ответить я. "Скажите, а как я могу вернуть вам блокнот?" "Да приходите завтра", - бряк-нула я.

Это был чудесный ве-чер. Мы сидели в уютном

кафе. Узнав о том, что у меня есть картины мас-лом, он загорелся жела-нием их посмотреть "пря-мо сегодня". Но я отве-тила отказом, потому что никогда не приглашаю домой малознакомых муж-чин. Он огорчился, но все-таки записал мой те-лефон и отвез меня до-мой.

В ближайшие две не-дели звонка не последо-вало. А потом Геннадий Викторович все-таки по-звонил и сказал, что был в срочной командировке и не смог меня предуп-редить. Он вспомнил о картинах и намекнул, что мог бы купить что-то из них. Я согласилась.

"Отлично! Превосход-но! Это же шедевр! А сколь-ко вы хотите за это?" Ког-да-то я нарисовала девуш-ку, в задумчивости глядя-щую на закат с высокого моста. "Вы знаете, это моя любимая картина. Я хочу за нее довольно много". - "И сколько же?" - "Мне не нужны деньги. Мне нужны вы", - эти слова сами сле-тели с моих губ. Боже, что же я наделала! И как вы ду-маете, что он ответил? "И вы мне тоже, только я не знал, как вам об этом ска-зать".

С того дня мы вместе. Я больше не работаю в химчистке и много рисую. А ту картину мы повесили в спальне. Она называлась "Предчувствие любви".

Инна В.  
Санкт-Петербург.



## ЗА ЛЕКАРСТВОМ... НА БАЗАР!



Речь идет о скромных огородных овощах, которые мы так часто используем, что уже перестали обращать на них внимание как на нечто ценное. А между тем практически все эти простые овощи обладают лечебными свойствами.

Начнем со **свеклы**. Свекла полезна в любом виде: в отварном, сыром (тертая в салатах), но особенно - в печеном. Тертая вареная свекла под растительным маслом или в сметане - хорошее средство для оздоровления кишечника. Салат из сырой тертой свеклы обладает желчегонным и мочегонным эффектом, укрепляет сосуды и оказывает успокаивающее действие на нервную систему.

**Сок красной свеклы** заслуживает отдельного разговора. На первом месте стоят его кроветворные и кровоочистительные свойства. Хотя содержание железа в нем не-

велико, зато оно, как считают соко-терапевты, высшего качества. Они же отмечают благоприятное сочетание в свекольном соке натрия и кальция (50 : 5). Это поддерживает растворимость неорганического кальция, что особенно ценно при его накоплении, ведущем к затвердению сосудов и зашлаковыванию, сгущению крови. Благодаря высокому содержанию калия и хлора свекольный сок поддерживает все физиологические функции организма. Хлор очищает печень, почки и желчный пузырь, стимулирует работу лимфатической системы, значительно улучшает усвоение пищи кишечником, повышает сопротивляемость вирусным инфекциям, восстанавливает силы.

Сила свежеежатого свекольного сока такова, что прием всего лишь около 50 г может мгновенно вызвать тяжелое головокружение и тошноту, которые, впрочем, вскоре проходят. Чтобы избавить себя от пугающей реакции, разводите свекольный сок другими соками: морковным, картофельным. Пейте его, как лекарство, по столовой ложке с водой.

Также сок красной свеклы способствует растворению камней в желчном пузыре, а постоянное упо-

ребление свеклы стимулирует желчеобразование и желчеотделение. Красная свекла оказывает стимулирующее воздействие и на работу поджелудочной железы.

**Единственное противопоказание - диабет.**

**Морковь** недаром едят уже 4000 лет: большое количество биологически активных веществ делает ее необычайно полезной, особенно для детского и диетического питания. Ведь для того чтобы удовлетворить суточную потребность в витамине А, нужно, как утверждают специалисты, съесть или 300 г сливочного масла, или 750 г (!) сметаны, или же - всего 12 г доброкачественной моркови ярко-оранжевого цвета. Морковь к тому же помогает при малокровии и упадке сил, укрепляет и защищает организм от различных инфекций, нередко служит для профилактики и лечения расстройств зрения.

Врачи отмечают желчегонные и мочегонные свойства моркови, ее способность влиять на очищение крови и оздоровление кишечника.

Диетологи рекомендуют употреблять морковь со сметаной или растительным маслом для усвоения



*Говорят, здоровье не купишь. А вот и неправда! На обычном нашем рынке запросто можно купить целые наборы витаминных комплексов, природных микроэлементов и биостимуляторов, не только повышающих иммунитет, очищающих кровь и укрепляющих сосуды, но и оказывающих врачебное действие практически на все органы и ткани.*

**НАРОДНОЕ РАДИО**

**СВ 612 кГц**

**С 7.00 до 19.00**

**ДЛЯ ВСЕХ И ДЛЯ КАЖДОГО**

**[www.narodinfo.ru](http://www.narodinfo.ru)**

**E-mail: [narodinfo@km.ru](mailto:narodinfo@km.ru)**



жирорастворимого витамина А. Они же предлагают отварить морковь до полуготовности, очистить от кожицы, нарезать и тушить некоторое время в молоке или сливках.

**Морковный сок** - основной лечебный и питательный сок из всех соков, применяемых в соко-терапии. Этот сок предотвращает, ликвидирует процесс гниения в кишечнике, помогает выхаживать тяжелых больных, повышает аппетит, восстанавливает работоспособность. Он **крайне необходим всем беременным женщинам, кормящим матерям и грудным детям**, так как дает весь комплекс жизненно важных элементов питания.

Ежедневное употребление до полулитра свежего морковного сока имеет большую конструктивную силу, чем десятки килограммов таблеток (!) кальция.

Диетологи-натуропаты высоко ценят особенность морковного сока очищать организм от слизи, что важно учитывать при заболеваниях дыхательных путей. Незаменим морковный сок при заболеваниях глаз и кожи.

Перед приготовлением верхнюю часть моркови, примыкающую к листьям, следует отрезать примерно на 1 см. **Нельзя** употреблять в пищу части корнеплодов, которые находились над поверхностью земли и приобрели **зеленоватый цвет**. Это очень **плохо для сердца**.

**Сок моркови и свеклы** особенно необходим для нормализации работы печени благодаря растворению неорганического кальция - элемента, чуждого организму, при каждой возможности удаляющегося из него током крови и лимфы. Натуропаты считают, что добавление к морковно-свекольному соку огуречного сока делает смесь специфическим средством против песка и камней в желчном пузыре. Однако дозы и сочетания, необходимые именно вам, следует уточнить у специалиста. Природные лекарства очень сильны и пользоваться ими надо умело.

Любые свежавыжатые соки надо пить сразу. Спустя несколько часов сок не принесет пользы.

**Зоя ЛОНГИНА, врач.**

## ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА

### ЕСЛИ ЗАМУЧИЛ КАШЕЛЬ

Иногда сопровождающий простуду кашель принимает затяжной характер. Как же от него избавиться? Вот что советует специалист народной медицины, кандидат биологических наук **Виктор ЗАХАРОВ**.

- Многие стараются справиться с приступами мучительного кашля с помощью всевозможных таблеток и микстур. Но далеко не всегда прием многочисленных химических фармацевтических средств бесследно проходит для организма. Применять следует лишь такие препараты, которые избавляют от кашля, не причиняя другим органам никакого вреда.

Вот несколько советов тем, кто хотел бы быстро и эффективно справиться с приступами хронического кашля.

Тяжелый кашель за сравнительно короткое время может излечить настой редьки. Нарежьте тонкими ломтиками восемь плодов и каждый ломтик обильно посыпьте сахаром. Через 12 часов, когда выделится обильный сок, средство от кашля готово: Принимать его надо по столовой ложке каждый час.



Столовую ложку меда, столовую ложку порошка какао, столовую ложку хорошего сливочного масла кладут в эмалированную кастрюлю и нагревают над огнем газовой горелки. Но ни в коем случае не на самой горелке. Как только части состава начнут разжигаться, надо сразу убрать кастрюлю от огня. Ни в коем случае не доводите состав до кипения. Принимать по чайной ложке четыре раза в день перед едой.

Выжмите сок из одной крупной моркови и одной крупной редьки и перемешайте с молоком в пропорции 1 : 1. Принимать по одной столовой ложке шесть раз в день.

Хорошо помогает состав из смеси двух столовых ложек свежего сливочного масла, двух яичных желтков, одной чайной ложки муки и двух столовых ложек меда. Принимать по одной чайной ложке каждый час.

При болях в груди от простуды и затянувшемся кашле надо пить сок репы - на один стакан добавляя две столовые ложки меда.

Разотрите два яичных желтка с сахаром, взбейте два яичных белка, смешайте. Принимать за полчаса перед едой.

Все эти рецепты помогут быстро забыть о кашле.

**Людмила АЛЕКСАНДРОВА.**



КУШАТЬ ПОДАНО

## КОНКУРС ДОМАШНИХ КУЛИНАРОВ

### Морское угощение

#### Поджарка из кальмаров

Возьмите 800 г филе кальмаров, 2 яйца, 3 столовые ложки муки, сливочное масло для жарки, соль, перец по вкусу.

Кальмары отварите до готовности. Нарежьте соломкой или кольцами. Посолите, поперчите, смочите в яйце, обваляйте в муке и обжарьте на сливочном масле. Отдельно обжарьте лук и смешайте его с готовыми кальмарами.

#### Кальмары с сыром и чесноком

Вам понадобится 500 г кальмаров, 200 г плавленого сыра, 3 яйца, 4-5 зуб-

чиков чеснока, майонез, соль, зелень по вкусу.

Кальмары отварите в подсоленной воде, остудите и нарежьте соломкой. Сыр натрите на терке. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите. Очищенный чеснок пропустите через пресс, смешайте с майонезом. Кальмары соедините с сыром и яйцами, перемешайте и заправьте майонезом с чесноком.

#### Кальмары, тушеные с овощами

На 800 г кальмаров возьмите 3 столовые ложки сливочного масла, по 3 луковицы и картофелины, 2-3 соленых огурца, 2 стакана томатного сока, 2 свежих помидора, 3-4 зубчика



чеснока, соль, перец, зелень по вкусу.

Кальмары нарежьте соломкой, посолите, поперчите, слегка обжарьте и сложите в кастрюлю. Добавьте порезанный кольцами и слегка обжаренный лук, дольки помидоров, порезанный ломтиками и обжаренный до полуготовности картофель. Залейте

томатным соком и тушите на слабом огне полчаса. Огурцы очистите, мелко порежьте и припустите до мягкости. Затем смешайте с измельченным чесноком. Полученную заправку смешайте с кальмарами.

Полина ХАРИТОНОВА.  
Москва.

### Рулет "Мозаика"

Шесть яичных желтков разотрите с 6 столовыми ложками муки и солью на кончике ножа. Белки взбейте в крепкую пену, осторожно введите в тесто и вылейте его на противень, выстланный промасленной бумагой. Выпекайте в духовке на слабом огне. Готовый бисквит вместе с бумагой сверните в рулет. Остудите и уберите в холодильник.

В это время приготовьте начинки. Для первой начинки возьмите 400 г зеленого лука, 3 яйца, столовую ложку сли-

### Мозаика за пять минут

вочного масла. Лук измельчите, посолите, поджарьте, чтобы сок выпарился. Яйца отварите вкрутую, измельчите. Перемешайте яйца с луком, посолите, поперчите, перемешайте и поставьте в холодильник.

Для второй начинки вам потребуется 300 г моркови, 2 яйца, стакан молока, столовая ложка сливочного масла.

Яйца отварите, морковь порежьте кусочками, залейте молоком и, добавив соль, сахар, масло, потушите до мягкости. Затем пропусти-

те яйца и морковь через мясорубку и поставьте в холодильник.

Третья начинка готовится из расчета: 500 г грибов, столовая ложка сливочного масла, 100 г сметаны, луковица.

Остуженный бисквит достаньте из холодильника, разверните, уберите бумагу и разрежьте вдоль на три равные части. Каждую смажьте начинкой, сверните рулеты и снова поставьте в холодильник примерно на час. Затем порежьте кусочками и разложите на

блюде черепицей, чередуя кусочки по цвету начинки.

### Рулет "Пятиминутка"

Взбейте в течение двух-трех минут 3 яйца, взятые по 5 столовых ложек сухое молоко и муку, пол чайной ложки соды. Получившееся тесто вылейте на смазанный противень и поставьте в разогретую духовку на пять минут. Остывший корж смажьте начинкой - мак, варенье, вареная сгущенка, сверните рулет и посыпьте сахарной пудрой.

Ирина МОРОЗОВА.  
Псков.



# Универсальный завтрак

## Рыбный паштет

Пропустите через мясорубку филе соленой сельди, крупную отварную картофелину, среднюю вареную морковь, 70 г сливочного масла, маленькую головку репчатого лука. Перемешайте и заправьте оливковым майонезом.

При желании сельдь можно заменить на 200 г

крабовых палочек и небольшой соленый огурчик.

## Печеночный паштет с орехами

На 500 г печени вам потребуется 300 г грецких орехов, треть батона белого хлеба, размоченного в молоке, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Орехи измельчите и перемешайте с вареной и

## КУШАТЬ ПОДАНО

В нашей семье все предпочитают завтракать бутербродами. А для того чтобы питаться не только сыром и колбасой, я готовлю разнообразные паштеты.

пропущенной через мясорубку печеню, хлебом и яйцами. Перемешайте, посолите, поперчите, добавьте сливочное масло. Еще раз хорошо перемешайте.

## Паштет из фасоли

Два стакана цветной фасоли замочите и отварите до мягкости. Две большие головки лука на-

режьте кольцами и обжарьте в растительном масле. Фасоль, лук, стакан (или чуть меньше) грецких орехов, 3-4 зубчика чеснока пропустите через мясорубку, добавьте пол чайной ложки хмели-сунели.

**Александра  
СТАРЧЕНКО.**  
Смоленск.

# Без супа нет обеда

Моя бабушка так считала. Поэтому первые блюда обязательно входили в наш рацион. Сейчас я сама стала бабушкой и продолжаю эту традицию.

## Борщ украинский с пампушками

Вам потребуется полкилограмма мяса, крупная свекла, морковь, 2 луковицы, болгарский перец, картофель, 3 столовых ложки томатной пасты, столовая ложка уксуса, соль, перец по вкусу. Сварите бульон из мяса с костями. Свеклу нашинкуйте, сбрызните уксусом, добавьте томатную пасту, соль и сахар и потушите до готовности. Отдельно обжарьте на сливочном масле морковь и лук. В бульон положите нарезанный дольками картофель, через 10 минут нашинкованную капусту, еще через 10 минут свеклу, морковь с луком и болгарский перец. В конце варки заправьте растертым с зеленью и кусочком сала чесноком. Дай-

те борщу настояться 30 минут.

Для пампушек возьмите 2 стакана муки, полстакана воды, столовую ложку сахара, 10 г дрожжей, чайную ложку растительного масла, яйцо.

Замесите обычное дрожжевое тесто, дайте подойти два раза. Разделите на небольшие шарики. Положите на смазанную растительным маслом сковороду, дайте постоять 15 минут, смажьте яйцом и выпекайте 15 минут. Готовые пампушки полейте чесночным соусом.

## Постный борщ

Возьмите 500-700 г свежей рыбы. Порежьте ее на кусочки, обжарьте в постном масле. Порежьте 2 морковки, 3 небольшие свеклы, 200-300 г капусты, картофелину и луковицу. Потушите овощи в постном

масле, переложите в кастрюлю, залейте холодной водой и варите на слабом огне. Рыбу можно положить сразу, вместе с овощами, но лучше, когда они будут практически готовы. Незадолго до готовности

добавьте в борщ соль, перец, лавровый лист. Сушеные белые грибы предварительно замочите, отварите, пережарьте с мукой и заправьте ими готовый борщ.

Готовое блюдо можно подавать как горячим, так и холодным. Кстати, это блюдо лучше готовить накануне, чтобы борщ настоялся. Тогда он будет еще вкуснее.

**Марина ШИЛОВА.**  
Архангельск.





КУШАТЬ ПОДАНО



## ТИРАМИСУ - ДЕСЕРТ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Италия знаменита произведениями не только изобразительного искусства, но еще и кондитерского. Один из таких шедевров - десерт "Тирамису": нежнейший крем, печенье, изысканный привкус кофе и ликера. Это идеальное блюдо для тех, кто умеет наслаждаться едой и при этом ценить время, необходимое для ее приготовления. Сегодня мы предлагаем рецепт десерта "Тирамису" от шеф-повара московского кафе "Рона" Норайра ЗАХАРЯНА.

Вам понадобится 0,5 л сливок 33-процентной жирности, 250 г бисквитного печенья, 250 г сыра маскарпоне, 200 г кофе, чайная ложка ликера "Амаретто", цедра половины апельсина, какао-порошок и шоколадный сироп для оформления.

Охлажденные сливки взбейте до загустения. Затем добавьте сыр маскарпоне - особый вид мягкого очень жирного сыра, который практически не имеет кисломолочного привкуса. В крайнем случае маскарпоне можно заменить на тщательно вымешанную

смесь нежирного творога и сметаны, взятых в пропорции 2:3. Продолжая взбивать, введите цедру.

Полученным кремом смажьте дно формы. Затем выложите слой смоченного в кофе с ликером печенья. Выложите слой крема. Затем снова слой пе-

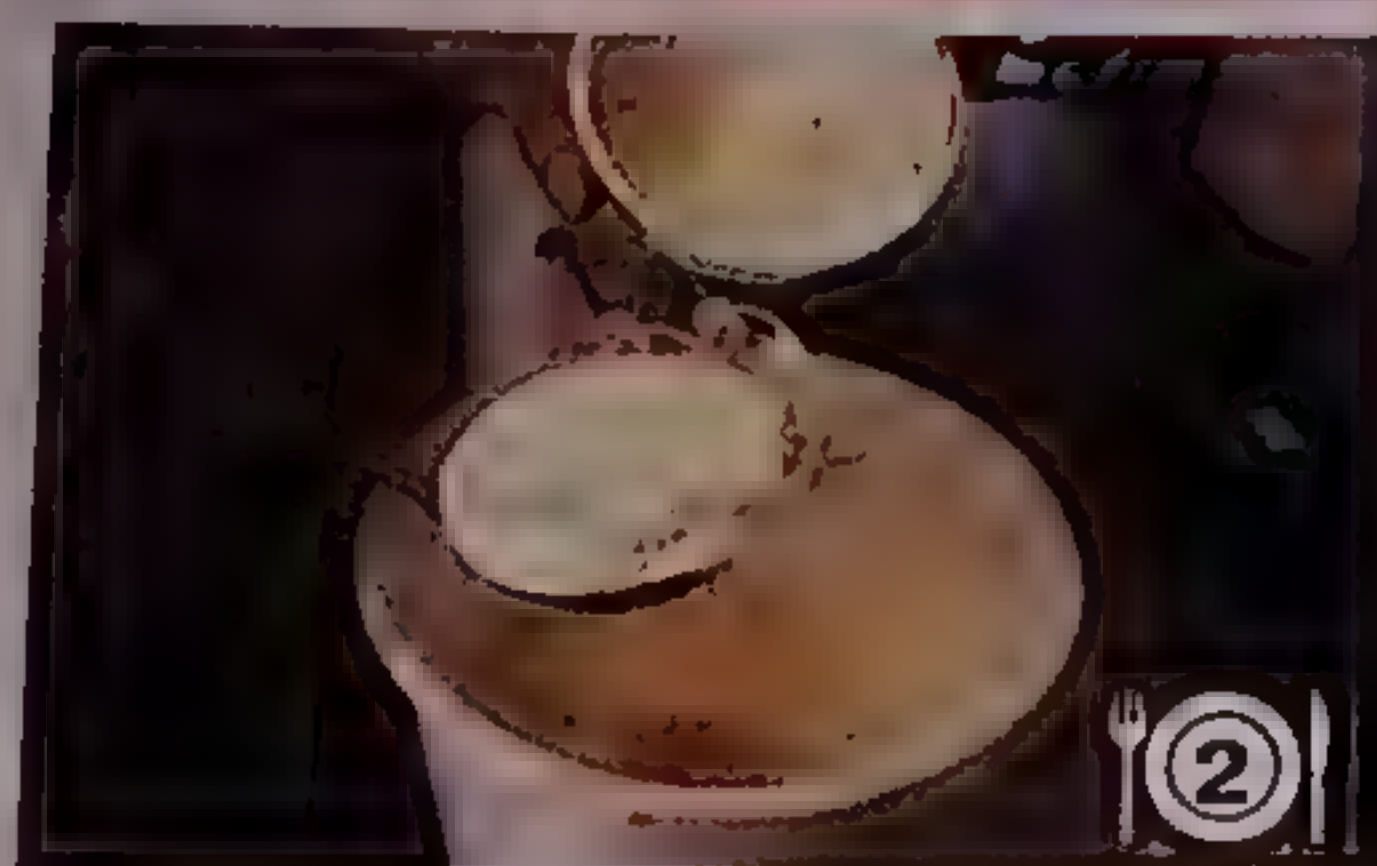
ченья, а сверху - крем. Оставшимся кремом смажьте боковые стороны и поставьте в холодильник на два часа.

Готовый десерт выложите на украшенную шоколадным сиропом тарелку и посыпьте какао-порошком.





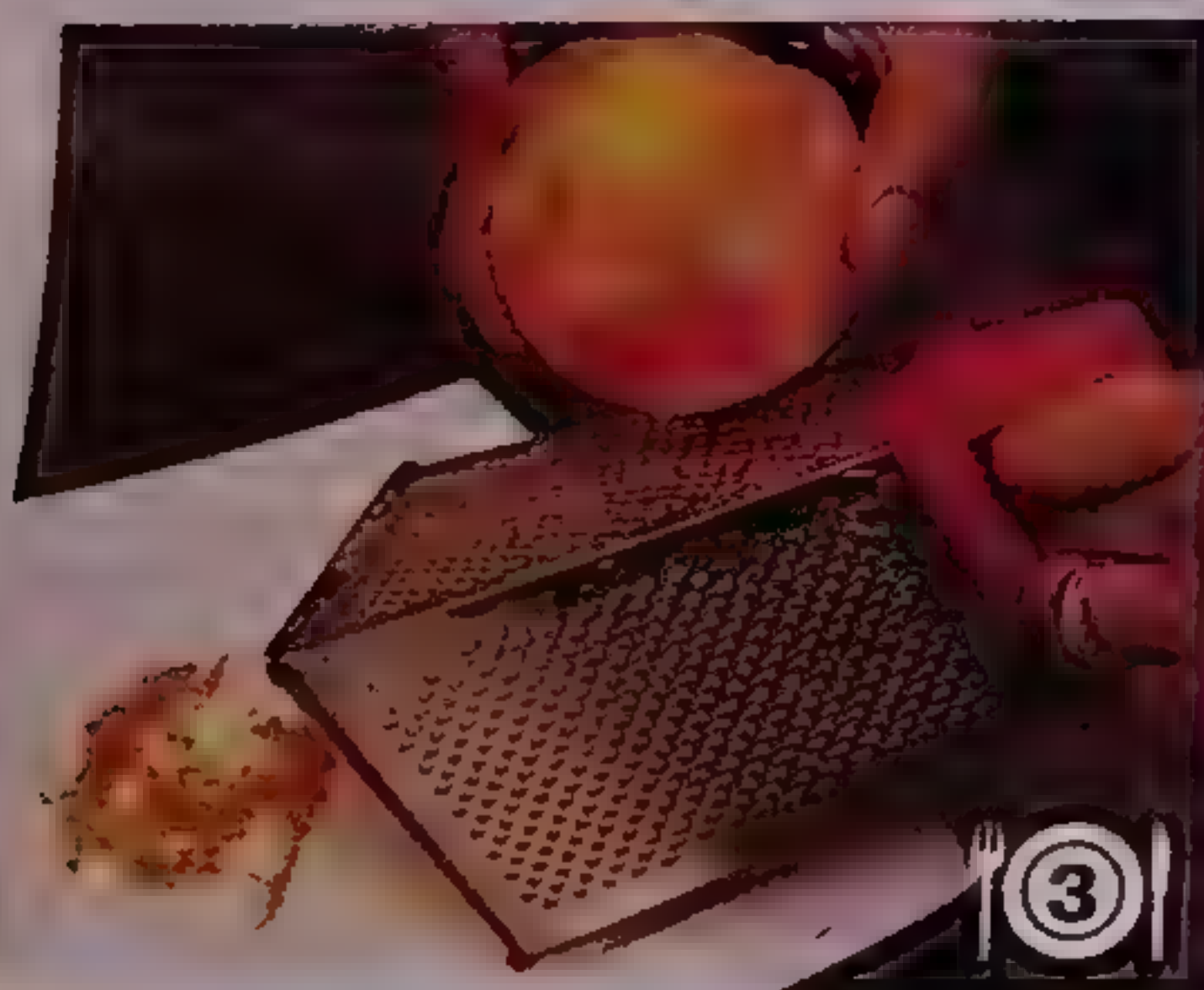
Края должны быть ровными и хорошо смазанными кремом.



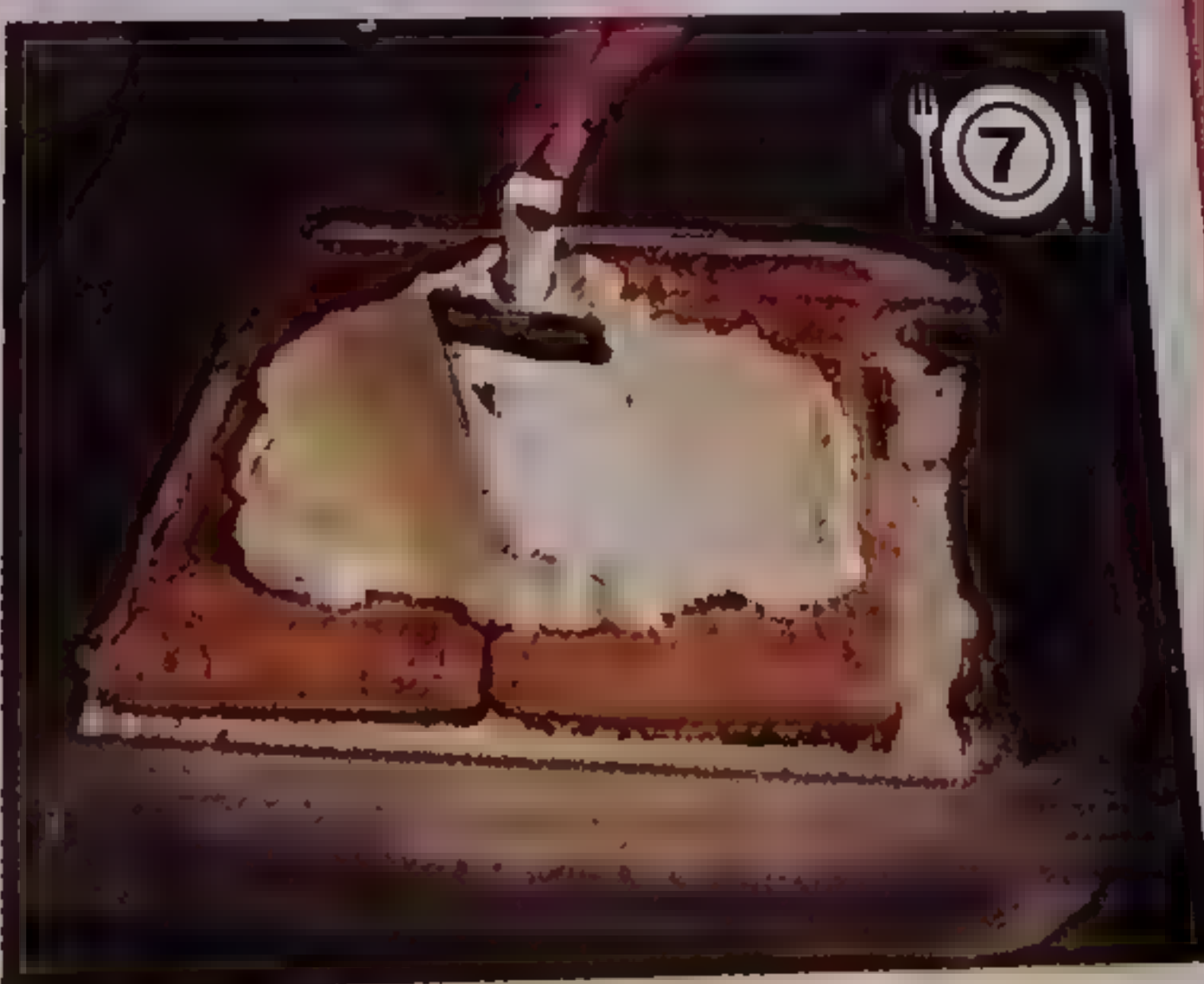
Взбивать нужно очень быстро, чтобы сливки не осели.



Старайтесь выкладывать печенье поплотнее.



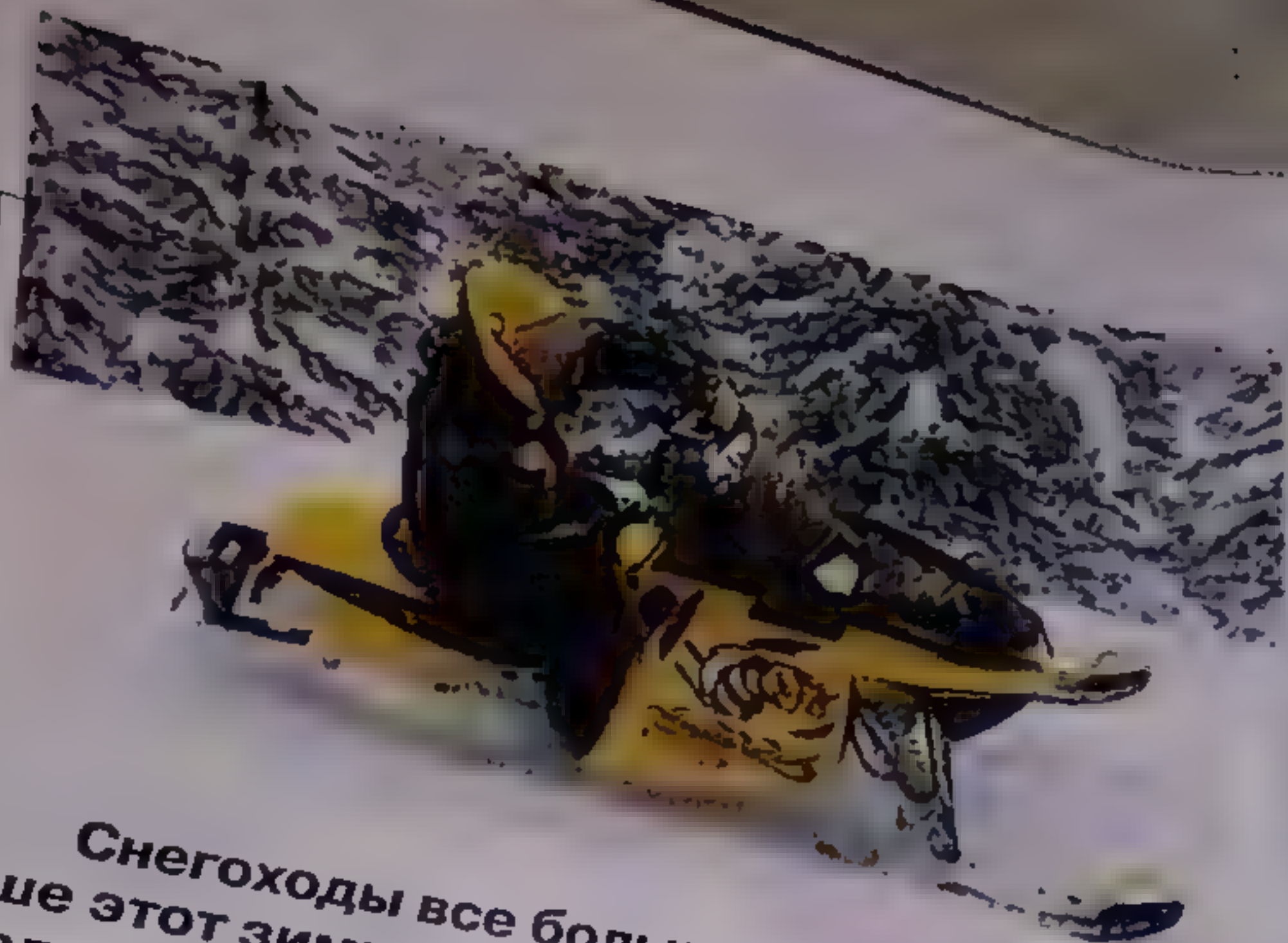
Очень важно хорошенько смочить печенье кофе.











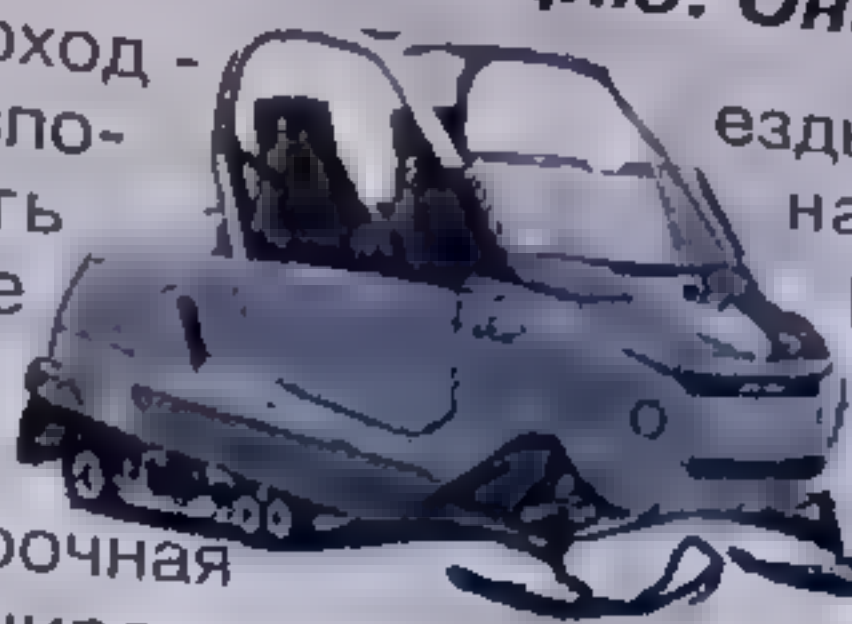
НАША ЭКСПЕРТИЗА



## КАК ВЫБИРАЮТ СНЕГОХОДЫ

Снегоходы все больше и больше завоевывают популярность в зимней России. И если раньше этот зимний транспорт использовался лишь охотниками, егерями и некоторыми другими службами, то в последнее время его начали приобретать любители зимнего отдыха, спортсмены и просто граждане для бытовых поездок. Например, привезти дрова, сено и другие грузы. Особенно ценятся вездеходные качества снегоходов там, где нет нормальных дорог, в сельской местности, даже в тайге. Итак, если решили приобрести снегоход, который иногда называют сноумобиль, надо определиться с целями этой покупки, а затем уже выбирать соответствующую модификацию. Она может быть утилитарная, туристическая, спортивная.

Утилитарный снегоход - "рабочая лошадка", способная перевозить объемные и тяжелые грузы там, где даже дровни не пройдут. Такая машина очень прочная и массивная, имеет широкие гусеницы и прицепное устройство для саней с грузом. Большой скорости на нем не разовьешь, зато имеется задняя передача, что увеличивает маневренность и проходимость машины.



Езды с поворотами и прыжками на скорости автомобильных ралли. Столь мощные машины требуют очень хороших навыков вождения, но самое главное - специально подготовленных трасс.

Наиболее сложные конструктивно - горные сноумобили. Это очень дорогие машины, поскольку имеют сложную систему, автоматически меняющую количество и качество топливной смеси в зависимости от нагрузки маршрута и разреженности воздуха на высоте. Да и гусеницы у них особой конструкции, которые в купе с мощной подвеской позволяют передвигаться даже по валунам.

За импортный снегоход европейского, американского или японского производ-

ства придется выложить от 6 до 12 тысяч "условных", за отечественный - меньше, от трех до пяти.

Кстати, отечественные "Рысь", "Икар", "Буря" или "Тайга" - весьма надежные машины, хотя и не развивают рекордных скоростей. И если отечественную машину правильно обкатать и отрегулировать, то она долго служит, причем она не "избалована" высокооктановыми бензинами и дорогими синтетическими маслами.

Не следует надеяться, что с покупкой снегохода начинается свобода его эксплуатации. Владельцу нужно пройти почти то же самое, что и купившему автомобиль. В течение пяти суток сноумобиль надо зарегистрировать, что потребует массу документов и оплату регистрационного сбора. Ну а дальше - налоговая инспекция, которой придется ежегодно платить взносы из расчета от пяти рублей за лошадиную силу.

Так что, если мощность вашего снегохода от 150 и более лошадиных сил, то считайте...

Ну а дальше - получение прав на вождение снегохода. Сдаете экзамен в Гостехнадзоре после прохождения специальных курсов и получаете удостоверение тракториста-машиниста категории "А".

Сергей ДМИТРИЕВ.



К) Надомная работа каждому: упаковка кнопок, скрепок, других наборов; сборка авторучек, степлеров, зажимов; склеивание конвертов; многое другое! Заработок до 14500 рублей. Контракт. Материалы почтой. 454135, Челябинск, а/я 11283 + конверт с о/а.

ДРУГ ДОМА

№ 41 ноябрь 2005



# МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

Мы далеки друг от друга, как земля и небо. Мы не похожи друг на друга, как кактус и роза. Мы по-разному думаем, мыслим, работаем, отдыхаем, любим. И может быть, поэтому нас тянет друг к другу.

Слова, которые произносит женщина, случайно ударив себя молотком по пальцам, можно пускать в эфир. То, что говорят в таком случае мужчины, - не для дамских ушек. Садясь, женщины сжимают колени, мужчины их раздвигают. Замахиваясь, чтобы что-то кинуть, женщина отводит руку не в бок, а назад. По раскаленной гальке женщина идет на цыпочках. Мужчина на пятках. Женщины затыкают уши пальцами, мужчины ладонями.

Мужчины скучны: они смотрят в зеркало только затем, чтобы оценить свой внешний вид. Женщины смешны: они норовят оценить свою внешность, заглядывая в любой отражающий предмет - в витрины, стекла автомобилей. То же с телефоном: мужчины используют его для передачи коротких и емких сообщений другим мужчинам. Женщина может погостить у подруги неделю и, вернувшись домой, позвонить ей же и поболтать еще пару часов.

Когда мужчина говорит, что он готов к выходу, значит, он оделся и готов к выходу.

Та же фраза в устах женщины означает, что еще надо помыть голову, сделать макияж, выбрать платье и т.д. Женщине всегда "нечего надеть". На реплику мужа, что "шкаф скоро треснет от нарядов", следует ответ: "Ты в этом ничего не понимаешь".

Мужчина плачет крайне редко, женщина - часто, но обязательно при условии, что ее кто-то видит или слышит. Женщина задает мужчине такие вопросы, на которые он не может дать ответ. Это доставляет женщине удовольствие, поскольку мужчина при этом испытывает чувство вины.

Перед "этим" женщина ждет от мужчины 30-40-минутной предварительной любовной игры. Мужчины хотели бы свести ее к 30-40 секундам. После "этого" мужчине хочется спать, а женщине - разговаривать.

В ванной комнате мужчина держит шесть предметов: зуб-



Рисунок Игоря КИЙКО.

ную щетку и пасту, пену для бритья и бритвенный станок, кусок мыла и полотенце. В ванной комнате женщины вы найдете 437 предметов, большинство из которых мужчина опознать не может.

Мужчины говорят между собой о деньгах, хоккее и о женщинах. Свои успехи они преувеличивают, в хоккее не разбираются; а их истории о женщинах, мягко говоря, не совсем правдивы. Женщины между собой говорят о сексе. Причем прямо, без утайки.

Женщина подбирает одежду отдельно для похода в магазин, в театр, на

прогулку, и даже помойное ведро она не пойдет выносить "абы в чем". Мужчины предпочитают не менять свое привычное одеяние, разве только для свадьбы или на похороны.

Женщина знает, чего хочет мужчина. Это самый загадочный феномен парапсихических способностей женщины. Тот факт, что мужчины больше всего хотят женщин, позволяет последним творить с ними все, что заблагорассудится.

Подготовила  
Елена МИТЕЧКИНА.

## ВНИМАНИЮ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РЫБОВОДЧЕСКИХ ХОЗЯЙСТВ!

### Преобразователь электрической энергии «КАРАСЬ»

Предназначен для отлова рыб-производителей, больной, сорной рыбы без причинения вреда рыбе и окружающей среде. Принцип работы основан на анодной реакции рыб.

#### Технические характеристики

Напряжение питания	12В (аккумуляторная батарея)
Максимальная мощность	400 Вт
Радиус действия	до 4 метров
Габаритные размеры	190x116x68 мм
Масса	0,8 кг
Регулируемая частота и скважность.	
Изделие сертифицировано.	

Гарантия 1 год.  
Отпускная цена 1460 руб.

Возможна отправка по почте  
наложенным платежом.

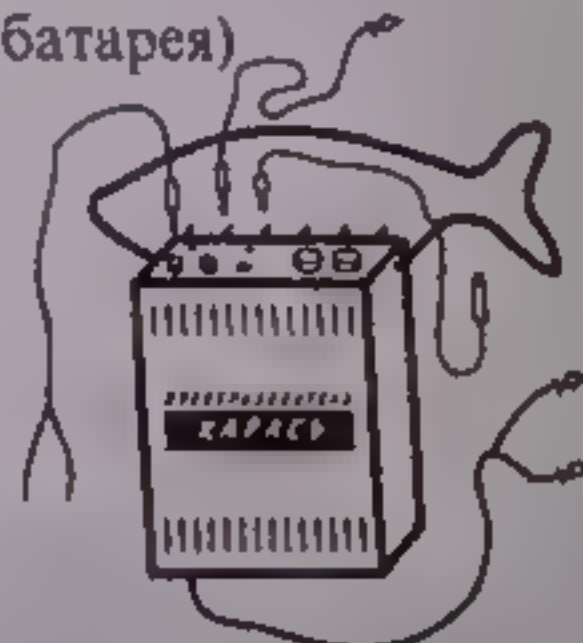
Стоимость 1685 руб. (цена прибора  
+ почтовые сборы + оплата перевода).

#### Заявки по адресу:

630129, г. Новосибирск 129, а/я 80

ООО «ОЛСА-СЕРВИС» Тел. 8 (383-2) 74-04-42

www.olsa-s.ru





ИЙ

# ПОВСЕДНЕВНАЯ МАГИЯ

считав сум-  
мы радост-  
овали, воз-  
равно оста-  
автобусном,  
з метро. Не-  
здного доку-  
сите этот ку-  
щий мне го-  
ответит.

руг вас будут  
нтриги;  
т обуздать свою  
ак известно, это  
грех;  
оре ждите при-  
удивительный

будет сопутство-  
а в делах денеж-

скором времени  
недоразумения



с близким человеком, так  
что выяснение отношений  
лучше перенести, скажем  
так, на недельку;

7 - держите язык за зу-  
бами, ибо "все сказанное  
вами может быть обраще-  
но против вас";

8 - появятся поводы  
повеселиться;

9 - гарантирован успех  
в делах сердечных;  
10 - сегодня не ваш  
день: лучше возвратиться  
домой и пролежать до  
вечера на диване.

Надежда ДОРОНИНА,  
магистр бытовой  
магии.

ПРИВорот



# СЧАСТЛИВЫЙ БИЛЕТ

## ПОВСЕДНЕВНАЯ МАГИЯ

Хоть те времена, когда, пересчитав суммы цифр на трамвайном билете, мы радостно съедали счастливый, уже миновали, возможность погадать на нем все равно осталась. Ну да, на самом обычном: автобусном, трамвайном, даже на билетике в метро. Невзирая на то что вид этого проездного документа сильно изменился. Спросите этот купочек бумажки: "Что день грядущий мне готовит?" И честное слово, он вам ответит.

Итак, если на вашем билетике все цифры различны, никаких новостей и приключений сегодняшний день вам не сулит. А вот если на нем есть две (или больше) одинаковые цифры, они означают следующее:

1 - не следует планировать на ближайшее время важные дела;

2 - вокруг вас будут плестись интриги;

3 - стоит обуздать свою гордыню. Как известно, это смертный грех;

4 - вскоре ждите приятный и удивительный сюрприз;

5 - вам будет сопутствовать удача в делах денежных;

6 - в скором времени возможны недоразумения

с близким человеком, так что выяснение отношений лучше перенести, скажем так, на неделю;

7 - держите язык за зубами, ибо "все сказанное вами может быть обращено против вас";

8 - появятся поводы повеселиться;

9 - гарантирован успех в делах сердечных;

10 - сегодня не ваш день: лучше возвратиться домой и пролежать до вечера на диване.

**Надежда ДОРОНИНА,**  
магистр бытовой магии.



Мне кажется, что меня приворожили. Умом понимаю, что не люблю этого человека, а без него мне очень плохо. Что делать?

**Инга Р. Чебоксары.**

Прежде всего давайте определимся, что значит "меня приворожили"?

Настоящий приворот - это настолько сильная любовь, которая и вызывает ответные чувства в другом человеке. Именно поэтому настоящая любовь не может остаться безответной.

Такой "приворот" делает счастливым сразу двух людей, и вряд ли кто-то захочет с ним бороться.

Характеристики "искусственного" приворота следующие: вы понимае-

те, что не любите этого человека, но вам без него грустно и тоскливо, вы почему-то думаете о нем постоянно, никак не находите в себе сил с ним расстаться, возможно, даже испытываете к нему сексуальное влечение.

Если вы испытываете дискомфорт от общения с этим человеком и не собираетесь связывать с ним свою жизнь, надо бороться.

Прежде всего отбросьте всякие церемонии и ненужную жалость - он-то вас не спрашивал, когда привораживал. Найдите в себе силы и максимально сокращайте число ваших встреч, продолжительность телефонных переговоров.

## Отворот на приворот

Но грусть-тоска остается. А бороться с ней нужно так: каждый вечер, ложась в постель, занимайтесь аутотренингом. Вспомните все плохое, что есть в вашем партнере. Не нужно его оскорблять, но ведь недостатки у него имеются: он (или она) чавкает за едой, говорит противным голосом. Он (она) скуповат, скучноват и без чувства юмора... Главное, чтобы ваши мысли соответствовали не раздраженному настроению, а реальным недостаткам человека. Создайте себе малопривлекательную картинку и закрепите ее словами "Такой тип мне не нужен" или что-то в этом роде.

Любой приворот, не основанный на искренних чувствах, питается вашими эмоциями и личными встречами. Лишите его подпитки, и сила его ослабнет. Кроме того, всякий приворот - дело временное. Чем раньше он был сделан, тем скорее кончится срок его работы.

Отворот - одна из самых простых магических процедур, и в большинстве случаев он основан скорее на психологии, чем на парапсихологии. Так что справиться с ним вы вполне можете самостоятельно.

**Анна КАРИНСКАЯ,**  
эзотерик.



ДОЧНЫМ  
АШН  
РАН  
роф



ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ

# СЕВЕРНЫЙ ВИНОГРАД

Попытки выращивания винограда в Центральной России предпринимались еще в XVII веке, когда в кремлевском саду был заложен первый виноградник. И.В. Мичурин прилагал немало усилий для скрещивания дикого амурского винограда с южными сортами.

Сейчас выведено немало новых сортов винограда, которые при хорошем укрытии успешно зимуют в регионах с холодной зимой: Восторг, Виктория, Кодрянка, Муромец, ранний Магарац, ранний Московский, Крам, Лора, Кардинал, Оригинал черный, Изюминка. Сорта северного винограда хоть и уступают южным по урожайности, но зато имеют более насыщенный вкус. Виноград, даже если он достаточно холодостойкий, лучше сажать возле стен с южной стороны домов, хозяй-

ственных построек или огорода. Это будет способствовать более раннему плодоношению. Некоторые любители идут еще дальше - виноградные лозы они сажают в пленочные теплицы. Такой способ более трудоемкий, но зато и урожай можно получить существенно выше. Для посадки одиночных кустов винограда копают ямы как для обычных плодовых деревьев - 60 x 60 x 60 см. Первое плодоношение обычно бывает на второй-третий год после посадки. Но чаще всего это лишь

единичные кисти. Первые несколько лет на кусте оставляют не более 15 соцветий, остальные удаляют. К пятому-седьмому году нагрузку постепенно доводят до 30 кистей.

Холодостойкие сорта винограда устойчивы к морозам, но в условиях средней полосы России на зиму кусты следует укрывать. Чем старше виноград, тем более сильные морозы он выдерживает без укрытия. Перед укрытием на зиму виноград обрезают, когда опадут листья. Приблизительно через две недели

лозы снимают с опор, связывают и укладывают на землю. Многие садоводы укрывают виноград опилками, а сверху - ящиками или досками, обкладывают еловым лапником и накрывают пленкой или рубероидом. Практикуется и укрытие винограда дубовыми листьями, которые заготавливают сухими в пору листопада. Листья дуба содержат танины - вещества, которые задерживают гниение. Весной, как только растает снег, укрытие снимают и подвязывают ветви на опоры.



# Приготовьтесь к урожаю

В этом году урожай семечковых культур, среди которых наиболее известные - яблоня и груша, у многих садоводов был небольшим. Причина тому - периодичность плодоношения.

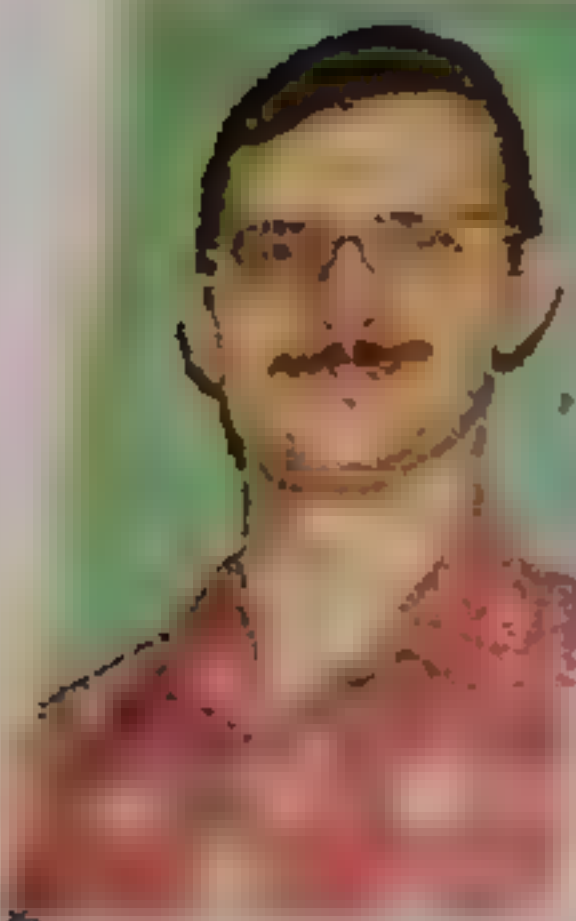
Если следовать этой закономерности, то следующее лето порадует нас обилием плодов. К этому событию нужно готовиться уже сейчас. Прежде всего не забудьте внести в приствольные круги фосфорные и калийные удобрения. Весной фосфаты вносятся неэффективно. Они долго растворяются и поэтому становятся доступными для корней растений только через несколько месяцев. Калийные удобрения обычно представлены хлоридами или сульфатами калия. Эти соли растворяются хорошо. Но соединения хлора и серы для растений не очень полезны. Зато при осеннем внесении удобрений они частично вымываются талой водой весной.



Для плодовых деревьев очень важна целостность штамба. В конце зимы и ранней весной он может пострадать от солнечных ожогов. Поэтому осенью перед наступлением сильных морозов нужно побелить нижнюю часть стволов и основания скелетных веток. Для этого подойдет любая промышленная побелка или просто раствор гашеной извести сметанообразной консистенции.

Оголодавшие плодожорки и пилильщики ждут следующего лета не меньше, чем садоводы. Часть плодов будет ими обязательно испорчена. Но уничтожить экологически чистым способом хотя бы часть этих вредителей можно уже сейчас. Осенью, пока земля еще не покрыта снегом, нужно собрать и сжечь листья из приствольных кругов. Именно под ними зимует немало количество насекомых-вредителей.

**Раздел ведет обозреватель "Друга дома", агроном, цветовод и фитодизайнер Михаил ВОРОБЬЕВ.**



ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ



## ТОВАРЫ ПОЧТОЙ

Высылаем наложенным платежом

**Инкубатор "Золушка" на 70 яиц** (220 В / 12 В, механизм переворачивания яиц, гарантия 18 мес.) **1394 р.**

**Инкубатор "Золушка" на 70 яиц** (220 В, механизм переворачивания яиц, гарантия 18 мес.) **1163 р.**

**Инкубатор "Золушка" на 100 яиц** (220 В, ручной переверт яиц) **1098 р.**

**Инкубатор "Золушка" на 45 яиц** (220 В, ручной переверт яиц, гарантия 18 мес.) **880 р.**

**Эл. зернодробилка** (220 В, 60 кг/час, вес 7 кг, гарантия 1 год) **1753 р.**

**Эл. прялка** (220 В, вес 2,5 кг) **1096 р.**

**Эл. сепаратор "Нептун"** **1585 р.**

**Озонатор** (220/12 В, 50 Вт): обработка озонном избавит урожай в хранилищах от гнили, плесени, грибка и грызунов **1727 р.**

**Преобразователь "Карась"** (12 В, 360 Вт) **1685 р.**

Цена включает все затраты и действительна до 30.11.2005 г.

ЗАЯВКИ ПО АДРЕСУ: 630129, Новосибирск-129, а/я 80 "Товары - почтой", телефон 8-383-2-74-04-42.

[www.olsa-s.ru](http://www.olsa-s.ru)

## ЭЛЕКТРОКУЛЬТИВАТОР ЭК-3

220 В, 1,5 кВт - от 13000 р. (на базе МК Крот)

## Переоборудование МК Крот

в электрокультиватор - от 5800 р.



М. Ленинский просп.,

5 Донской пр-д, 216,

проходная ЭНИМС

Мест. тел. 132; 171; 188.

955-51-32, 955-51-71, 955-51-88





Давай начистоту

## ВОСПИТАЙ СЕБЯ САМ



Выбирая жизненный путь, надо прикинуть свои силы. Ведь прежде чем приступить к какой-то работе, к ней надо основательно подготовиться, если, конечно, тебя не удовлетворяют последние роли, место "на задней парте" профессии.

Думаю, что образование у твоего друга - не самоцель. Скорее, это часть его обширной программы под названием самовоспитание, с которой он готовится вступить в самостоятельную жизнь. Потому как просто готовить добросовестно домашние задания - это еще не все. Оказывается, как только начинаешь себя к чему-либо побуждать, возникает страшное противоречие:

и зевать хочется, и спать, и телевизор посмотреть, да и вообще давно не ел... Вот тут-то и понимаешь, что обойтись без процесса самовоспитания невозможно.

Деловой совет взрослых может здорово помочь в этом процессе. В семьях, где царят взаимное понимание и доверие, дети не скрывают от взрослых стремление к совершенствованию и охотно выслушивают их рекомендации. Это требует от родителей большой чуткости и такта. Достаточно одной-единственной обиды, зубоскальства, чтобы появились недоверие и отчуждение. Если ты не уверен в том, что дома тебя поймут, сильно не огорчайся. Не ты первый, не ты последний. Вос-

Мой друг стал какой-то чересчур деловой. Собирается поступать в сельхозинститут и уже ездит туда заниматься на какие-то курсы, постоянно занят какими-то олимпиадами, дед купил ему "грушу" - колотит по утрам и вечерам. В общем, посидеть поговорить ему некогда. Куда торопится? Выучится еще, успеет напариться по жизни...

Стас, 15 лет. Краснодар.

питывать себя можно в любых условиях.

Для самовоспитания есть множество определений, начинающихся с "само-": самообещание, самонапоминание, самоотречение, самоосуждение, самонаказание, самоодобрение и т.д. Однако все "само-" не должны становиться самоцелью ни в коем случае. Создание себя не должно превратиться в бессмысленное самокопание, самоуслаждение своими "само-". Такое копание в себе без определенной цели мешает развитию личности, отвлекает от трезвого выбора профессии, практической будничной работы.

Необходимо по возможности ясно представить себе, чего вы, молодой человек, желаете достичь, каким хотите стать. Вот ваш друг, например, вероятно, имеет об этом четкие и ясные представления.

Самым ценным стимулом самовоспитания становятся позитивные представления об идеале личности. В детстве и отрочестве идеалом чаще всего становится конкретная фигура: отец, старший брат, дядя и т.д. Позднее в идеалы мы выбираем человека с легендарной биографией, интересной профессией или книжный персонаж, исторического героя. Но идеалы эти обычно мало влияют на нашу практику, они существуют как бы параллельно с нами.

Проблема между идеалом, существующим "там",

и мной, существующим в действительности, особенно сильно влияет на направленность личности в юношеском возрасте. Главное - не впадать в крайность: "Раз не удастся быть идеалом, буду хуже всех!" Нигилизм и негативизм надо пытаться в себе изжить, следовать за ними (что делает большинство парней в твоем возрасте) куда как проще, чем найти свой индивидуальный путь.

К тому же, по признанию видных знатоков юношеских душ, юношеские идеалы часто завышены, не связаны с реальной действительностью, они романтичны - и это прекрасно! Романтизм в юношеском возрасте нередко создает неудовлетворенность окружающим миром. Что ж, надо иметь мужество это состояние пережить без пива, без сигарет. Само по себе то, что происходит с тобой, естественно. Ведь если бы все молодые люди до тебя на протяжении всех веков всегда были бы довольны всем и всеми существующими вокруг обстоятельствами жизни, не возникало бы и прогресса!

Совершенству человека нет границ. Мы все время тянемся к звездам через тернии обстоятельств и мелких домашних дел. Чего и тебе желаю...

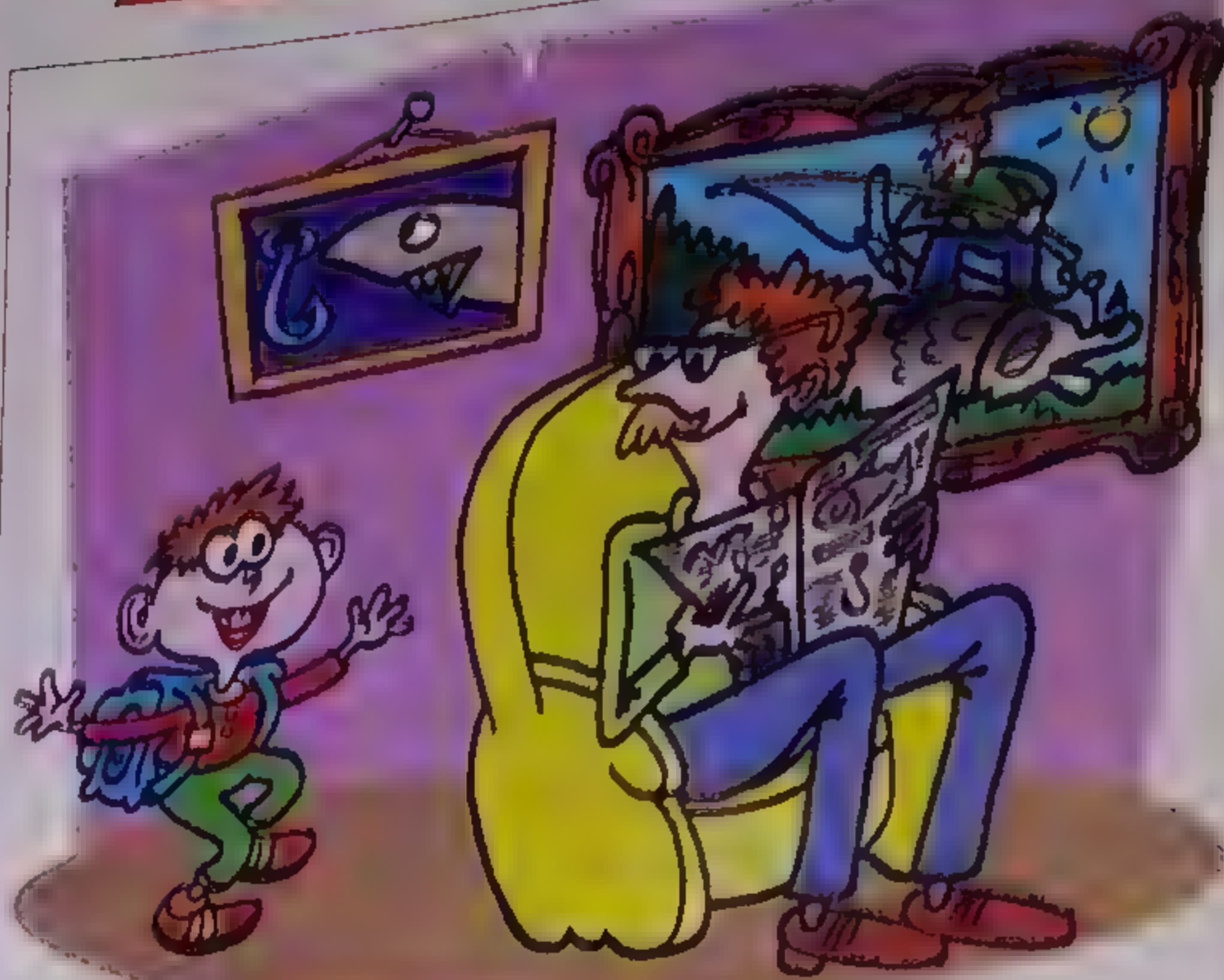
Надежда ЛАЗАРЕВА,  
психолог.



## Юный художник

### Найди 12 отличий

Маленький Коля очень любит рисовать. Целый вечер он посвятил любимому занятию. А утром, вернувшись к своим рисункам, он обнаружил, что в комнате что-то не так... Найди на рисунках 12 отличий, и тогда ты поймешь, почему Коля пришел к такому выводу.



## Детская непосредственность

- Мама, купи собачку!  
- Нет!  
- Ну пожалуйста, купи!  
- Я же сказала, нет!  
Продай кому-нибудь другому!

\*\*\*

Отец - сыну строго:  
- Ты когда, балбес, исправишь плохую отметку в журнале?

- Папа, я уже третий день пытаюсь это сделать, но Марьиванна с журнала глаз не спускает.

\*\*\*

- Павлик, ты когда собираешься делать уроки?  
- После кино.

- После кино - поздно.

- Учиться, мама, никогда не поздно!

\*\*\*

Сын рыбака приходит домой из школы:

- Папа, я сегодня во-о-от такую пятерку получил!

\*\*\*

Мама - сыну:

- Ты зачем сказал Машеньке, что она дура? Теперь изволь сказать, что ты жалеешь об этом.

- Маша, мне правда очень-очень жаль, что ты дура...

### Напишите мне письмо!

Наша семья давно читает газету "Друг дома". Каждый член нашей семьи находит для себя что-то полезное. Я очень хочу найти друзей по переписке и поэтому пишу в раздел "Детская комната".

Привет всем!

Меня зовут Света. Друзья называют меня Кьяра. Мне 15 лет. Обожаю лапту, баскетбол и попсовую музыку. Ненавижу скучную компанию.

174403, Новгородская обл., г. Боровичи, ул. Сушанская, д. 25, кв. 68. Кьяра.



РУКОДЕЛИЕ

# КРАСНЫЙ СВИТЕР ДЛЯ ЛЮБИМОГО

Для свитера 54-56-го размера вам понадобится 1,2 кг шерстяной пряжи (200 м/100 г), спицы № 6, молния 30 см. Плотность вязания 10 x 10 см = 14 петель и 17 рядов. Все детали начинаются с итальянского набора петель, после которого свяжите еще четыре ряда: 1 лицевая, 1 изнаночная.

**Спинка.** Наберите 86 петель вместе с кромочными и вяжите по схеме 1, повторяя 10 петель раппорта 8 раз, закончите ряд 4 лицевыми. Через 45 см от начала вязания закройте с каждой стороны по 4 петли для проймы: в каждом втором ряду 2 раза по 2 петли. Затем вяжите 24 см и закройте спинку прямо.

**Перед.** Начните, как спинку. Через 45 см одновременно с проймой вывязывайте воротник. Для этого по лицевой стороне работы перекрестите 4 центральные петли вправо. В следующем лицевом ряду между ними поднимите протяжку и свяжите ее лицевой петлей. Далее вяжите по схеме 2, на которой показаны только 15 центральных петель.

Через 54 см от начала вязания разделите петли пополам и довяжите отдельно каждую сторону, продол-

жая вывязывать угол воротника. Затем закройте 20 петель плечевой линии, а 18 петель воротника пересните на дополнительную нить. Симметрично довяжите другую сторону, также оставляя 18 петель на дополнительной нити.

**Рукав.** Наберите 40 петель и вяжите по схеме 1, но начиная и заканчивая ряд одной лицевой петлей. Для скосов прибавляйте с каждой стороны по петле каждые 6 рядов. Через 50 см от начала вязания начните закрывать рукав постепенно, чтобы получился закругленный верх. Для этого закрывайте по 11 петель в каждом лицевом и каждом изнаночном ряду по 3 раза. Всего 66 петель.

**Сборка.** Сшейте плечи. Посадите открытые петли на спицу, дополнительно набирая по краю верха спинки петли, 28 петель. Всего получается 18 + 18 + 28 = 64 петли. Вяжите высоту воротника 18 см, затем 18 петель провяжите, 28 петель закройте, 18 петель провяжите и продолжите их в высоту еще 20 см, закройте (это будет подворот воротника). Оставленные в начале ряда 18 петель также продолжите в высоту 20 см, закройте. Отогните воротник внутрь, пришейте его к изнаночной стороне, вшейте молнию. Вшейте рукава, затем зашейте боковые и рукавные швы.

Людмила ОЛЕЙНИК.

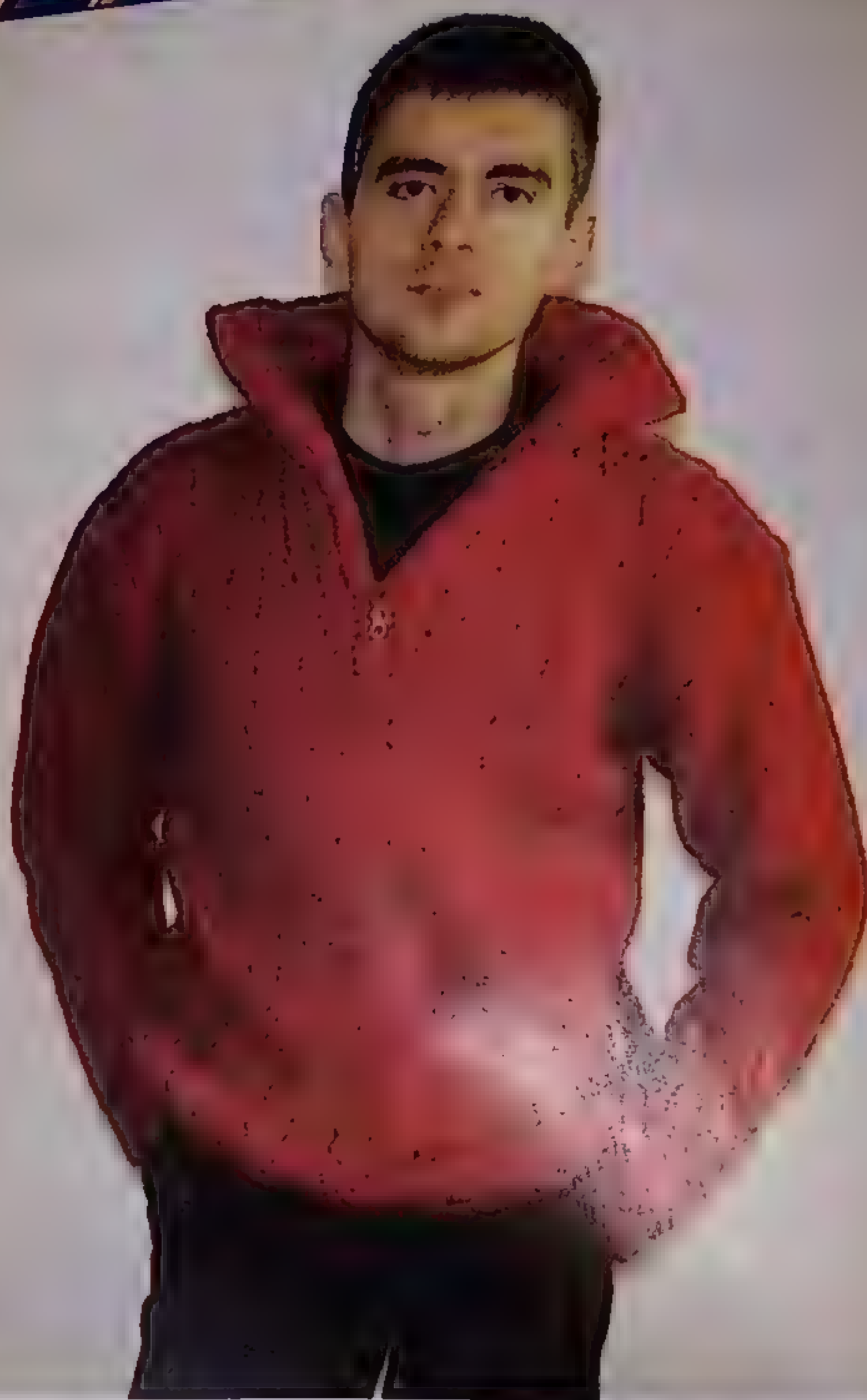
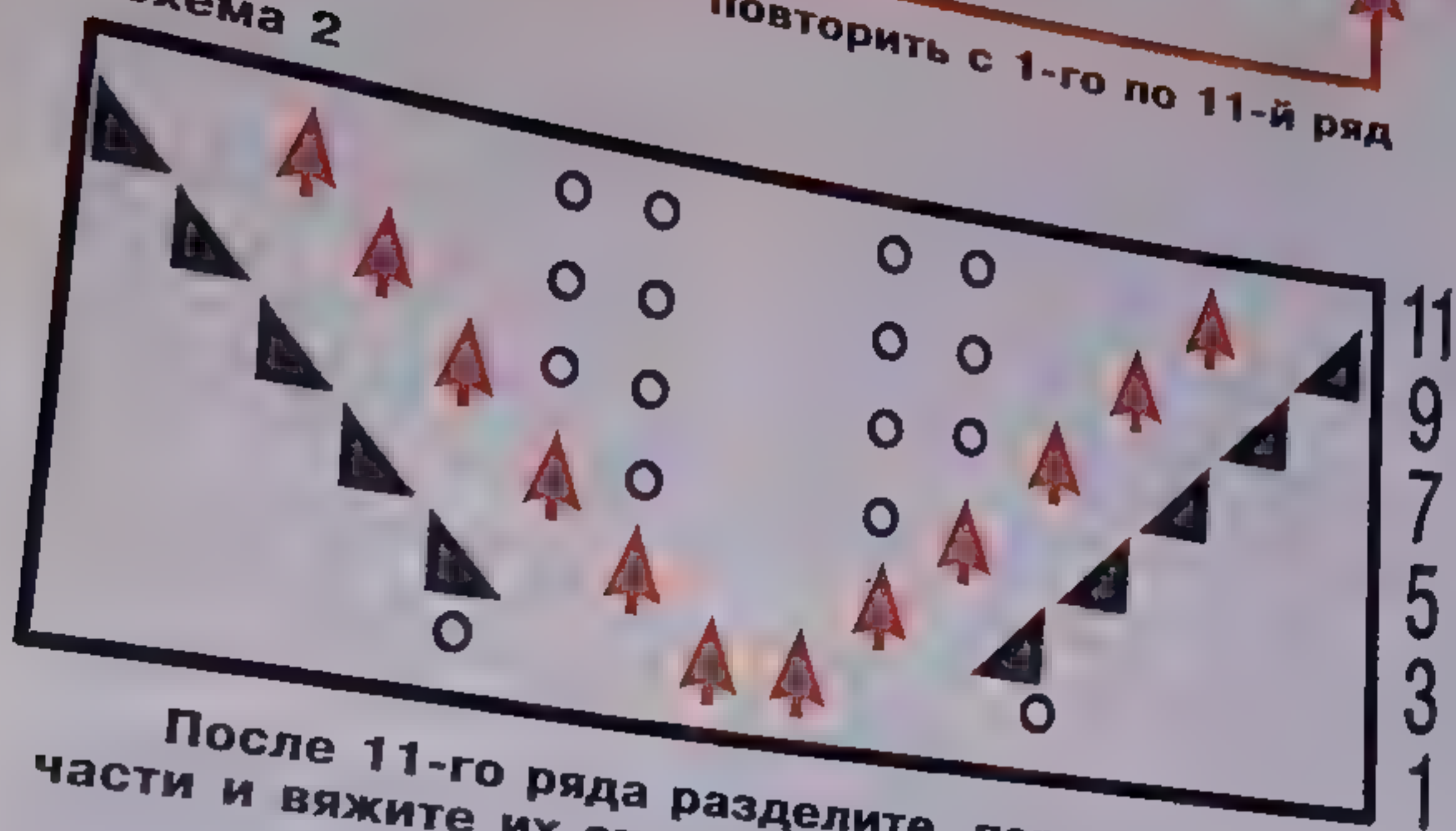




Схема 1



Схема 2

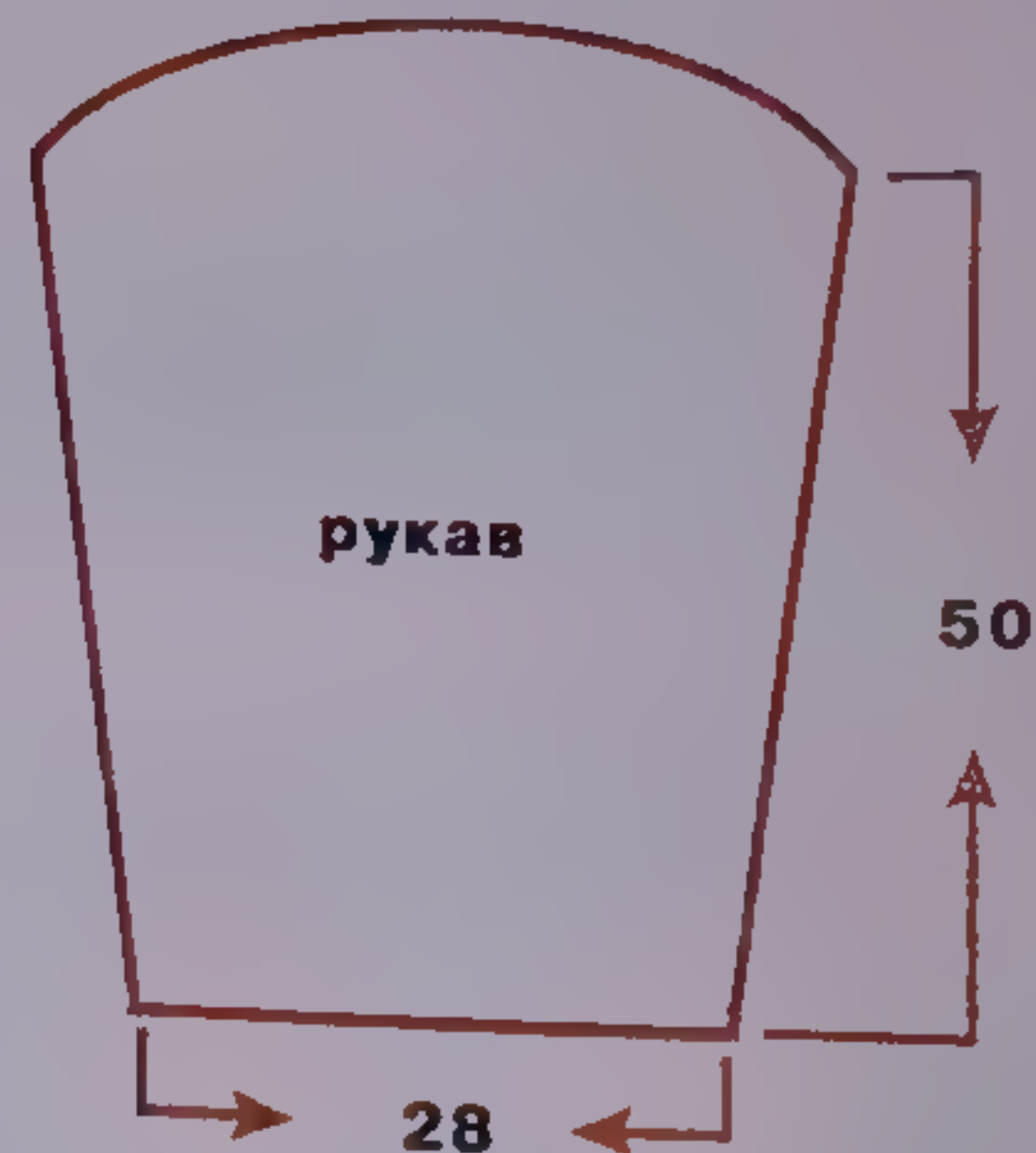
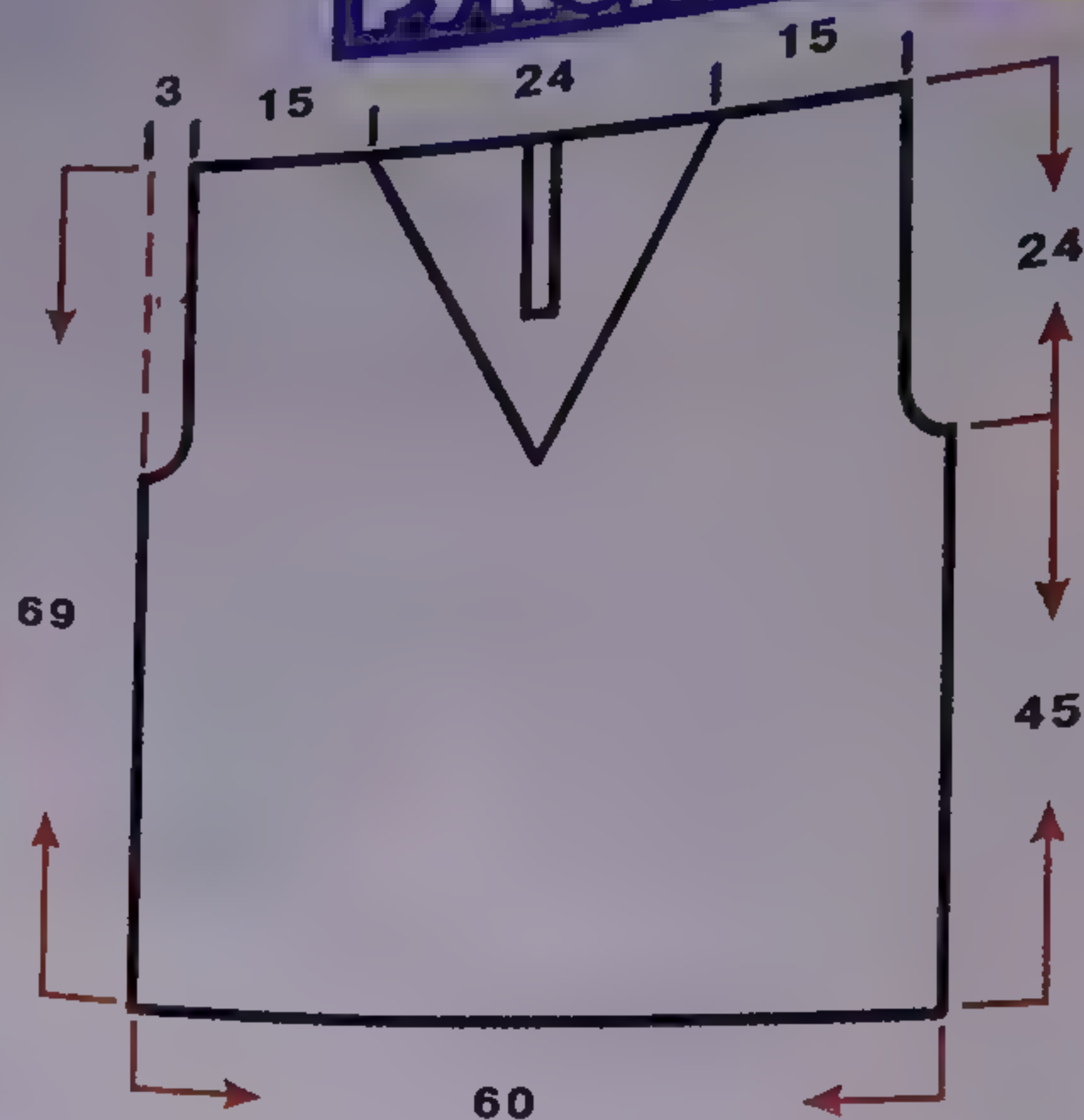


После 11-го ряда разделите перед на 2 равные части и вяжите их отдельно, продолжая вывязывать кокетку воротника.

**ОБОЗНАЧЕНИЯ К СХЕМАМ 1 И 2**

- - лицевая
  - - изнаночная
  - ▲ - 2 вместе лицевой вправо
  - ▼ - 2 вместе лицевой влево
  - 2 - перекрестить 4 петли влево: 2 петли снять на дополнительную спицу, оставить их перед работой, связать 2 петли лицевыми, затем 2 петли с дополнительной спицы связать лицевыми
  - ▲ - поднять 1 петлю из протяжки и связать ее скрещенно.
- На схеме 2 полученные из протяжек петли вяжите резинкой 2 лиц. / 2 изн.

**РУКОДЕЛИЕ**





# ИГРА ГЛАЗАМИ



Чем ресницы длиннее, тем эффектнее. Чем пышнее, тем соблазнительнее. А если их еще и слегка завить - успех гарантирован! И поможет вам в этом правильно выбранная тушь.

Основными правилами нанесения туши таковы. При применении туши аккуратно вытаскивайте щеточку, но не делайте ею энергичных движений туда-сюда, не думайте, что это поможет пропитать аппликатор краской - она на нем и так уже есть. Если краски на щеточке недостаточно, наберите ее заново, просто окунув аппликатор в тюбик. Наносите тушь сначала на ресницы у внешнего уголка глаза, начиная с середины, а затем - у внутреннего. Чтобы обеспечить доступ к самым коротким ресничкам, можно слегка приподнять рукой уголок века.

Ресницы на нижнем веке удобнее всего красить, держа щеточку вертикально. Но помните, что слишком тщательно прокрашивать нижние ресницы не стоит, это визуально опустит глаза. Не наносите больше двух слоев туши, иначе излишки будут склеивать ресницы или осыпаться. Если вы носите очки, помните, что при близорукости линзы зритель-

но уменьшают глаза и поэтому следует удлинить ресницы. А при дальнозоркости, наоборот, тушью злоупотреблять не стоит, так как каждая ресничка будет четко просматриваться, как под лупой. Если глаза посажены близко, создайте акцент на внешнем уголке глаз, а если расположены широко - воспользуйтесь подводкой (причем наносить ее следует с середины века).

Узкие глаза, а также глаза с прямыми длинными ресницами визуально поможет "раскрыть" объемная тушь с дополнительным подкручивающим эффектом.

Вопрос выбора цвета туши - дело вкуса. Однако визажисты рекомендуют придерживаться некоторых правил.

**Черная тушь** подходит для глаз любого цвета.

**Терракотовые и красно-коричневые оттенки**

Психологи утверждают, что женщины красят ресницы исключительно в расчете на реакцию соперниц. Эдакий сигнал-предупреждение: "Я осознаю свою привлекательность, я уверена в себе, не стой на моем пути!" Так это или нет, не столь важно, главное - уметь создать подходящий образ в соответствии с настроением или ситуацией: игривый или деловой.

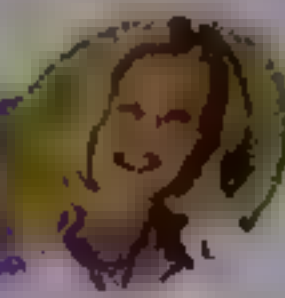
Отправляясь в магазин за новой тушью, внимательно посмотрите на себя в зеркало и определите, чего, как вам кажется, не хватает вашим ресницам: объема, длины, соблазнительного изгиба или все-таки яркости? Если вы хотите достичь того или иного эффекта, воспользуйтесь нашими рекомен-



ДРУГ ДОМА



## СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ



выгодно подчеркнут зеленые глаза.

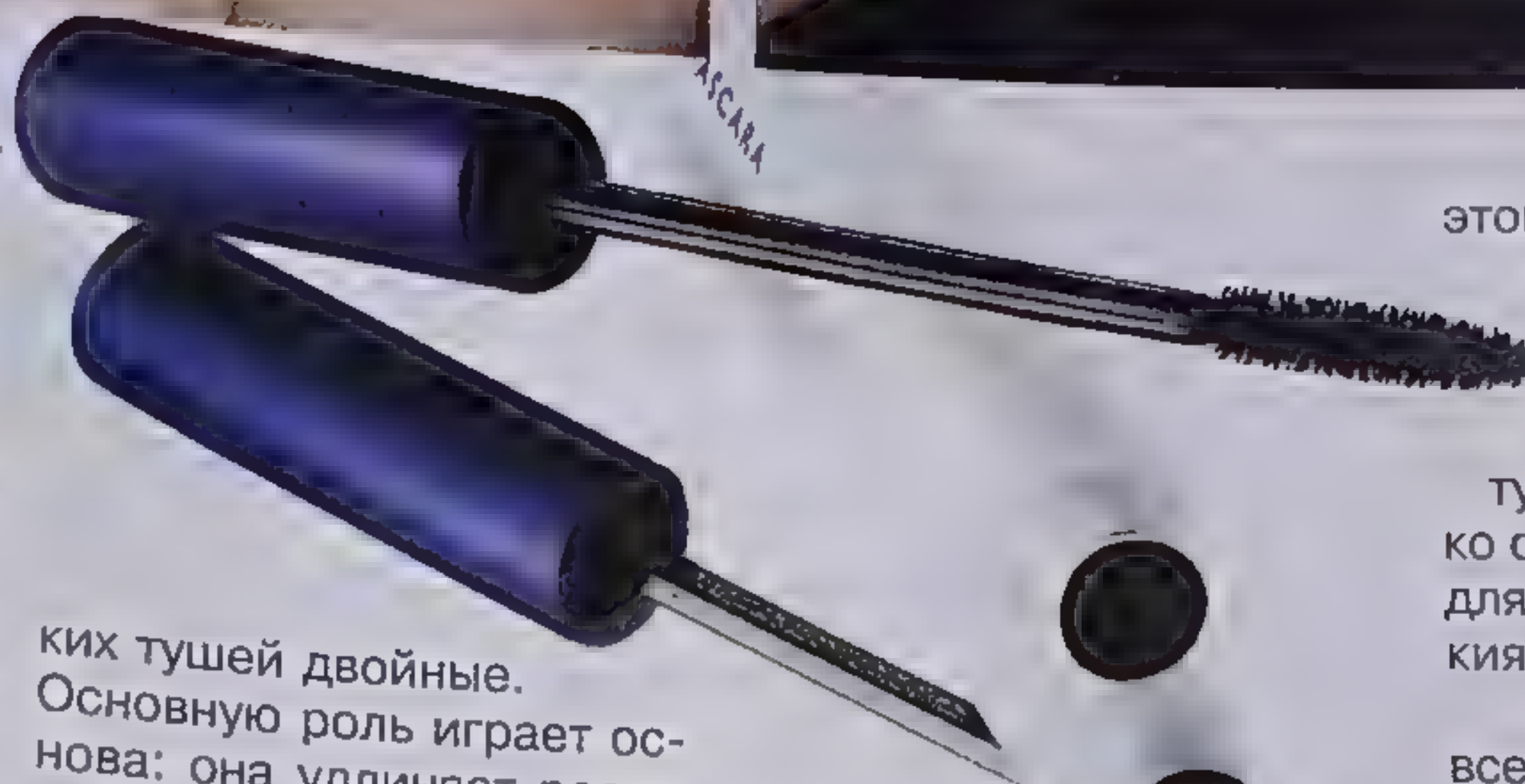
**Темно-зеленая или тушь цвета морской волны** придаст ореол загадочности голубоглазым.

**Фиолетовая и темно-синяя тушь** выгодно оттенит карие глаза.

Если белок красноватый, избегайте холодных оттенков (синий, фиолетовый).

Обычная тушь хорошо прокрашивает ресницы, позволяет создать естественный образ. Она подходит обладательницам длинных и пушистых, но недостаточно выразительных ресниц.

**Удлиняющая** наращивает ресницы благодаря специальной формуле с эластичными полимерами или входящими в состав туши волокнами. Многие из та-



ких тушей двойные. Основную роль играет основа: она удлиняет ресницы и придает объем. Объемная тушь благодаря входящим в ее состав полимерам (например, силикону) покрывает каждую ресничку тонкой пленочкой, предотвращая склеивание, что зрительно создает эффект пушистых, густых ресниц.

**Подкручивающая тушь** эффективна на послушных ресницах: с помощью пленкоподобного полимера и специальной щеточ-

ки они приобретают соблазнительный изгиб. Чтобы добиться результата на негибких ресницах, можно завить их щипчиками и зафиксировать изгиб подкручивающей тушью.

**Водостойкая тушь** не смывается при соприкосновении с водой. Но учтите, что она ведет себя достаточно агрессивно по отношению к ресницам, по-

этому не злоупотребляйте ею и наносите только тогда, когда собираетесь в бассейн. Не забывайте, что такую тушь можно смыть только специальным средством для снятия устойчивого макияжа.

**Комбинированная** — это всем известная тушь 2 в 1 или даже 3 в 1 с эффектом «удлинение + объем + подкручивание». Но ее не надо наносить множество раз, достаточно нескольких движений, а если перестараться, то ресницы будут выглядеть не совсем естественно. Чтобы сохранить ресницы здоровыми, на ночь рекомендуется обязательно смывать косметику.

Мария ДЕБАБОВА.



СНЬ  
АНН  
ффы

Главный редактор  
Сергей КИФУРЯК.  
Заместитель главного редактора  
Варвара БОГДАНОВА.  
Ответственный секретарь  
Ксения ДИСТЕРОВА.  
Директор по рекламе  
Елена АСЛАНЯН.  
Обозреватель  
Таисия ЛЕБЕДЕВА.  
Компьютерная верстка  
Ксении ДИСТЕРОВОЙ.  
Бильд-редактор Надежда ТИМОФЕЕВА.  
Фотографии Михаила ВОРОБЬЕВА, Анны ЖУРКИНОЙ, Бориса КУДРЯВОГО, Александра СТРЕЛЬНИКОВОЙ и ИТАР-ТАСС.  
Учредитель -  
ООО "Редакция газеты "Фаворит".  
Материалы, отмеченные знаком (К), печатаются на рекламной основе.  
"Друг дома" принимает заказы на размещение рекламы по тел. (095) 629-88-22. Ответственность за содержание и достоверность рекламных материалов несет редакция. Перепечатка и иное использование материалов "ДД" без разрешения редакции запрещаются и преследуются по закону. Материалы не возвращаются. В переписку с авторами редакция не вступает. Газета "Друг дома" выходит с сентября 1994 г. Регистрационный номер ПИ № 77-7202 Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Подписной индекс 34199. Адрес редакции: 125009, Москва, М. Гнезниковский пер., 12/27, стр. 3. Тел. (095) 629-84-59. Факс (095) 692-83-65. E-mail: drugdoma@megcon.ru. Адрес в Интернете: <http://www.harbor.ru/dd>  
Для желающих распространять газету тел. (095) 629-87-98, 629-76-51. Отпечатано в типографии ОАО "Молодая гвардия", Москва, ул. Сущевская, 21, ООО "ДИЛАРКОН". Тираж 150000 экз. Заказ № 3870  
Время подписания в печать по графику 20.10.2005 г. в 19.00.  
Подписано в печать 20.10.2005 г. в 17.00.  
Цена свободная

## ВНИМАНИЮ ПОДПИСЧИКОВ!

По многочисленным просьбам читателей "Друг дома" изменился и внешне, и внутренне - стал глянцевым, на хорошей бумаге, более иллюстрированным, насыщенным по содержанию. Увы, это повлекло за собой и изменение в цене. Но чтобы не оби-

жать тех читателей, которые уже подписались на "Друга дома" до конца года, мы будем поставлять им "Друга", несмотря на эти перемены.

Сложнее с теми, кто оформляет подписку на I полугодие 2006 года. К сожалению, в подписном каталоге пока оста-

ется старая цена. И эти подписчики будут получать "Друга дома" два раза в месяц. Плюс к этому еще дважды в месяц - газету "Худеем вместе". При подписке на II полугодие эта ситуация конечно же будет исправлена. Естественно, недостающие два номера "Друга дома" вы можете приобрести в розницу. Справки по телефонам (095) 229-84-59, 229-76-51.

### Ответы на кроссворды, напечатанные в № 40

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

По горизонтали. 3. Ушко. 7. Декрет. 8. Пища. 9. Коса. 10. Пижама. 13. Арба. 15. Утюг. 16. Измена. 17. Аура. 18. Кадр. 20. Кружево. 21. Азу. 22. Работа. 24. Шарм. 27. Яркая. 28. Логика. 29. Райкин. 30. Шкаф. 31. Тмин.

По вертикали. 1. Тени. 2. Арфа. 3. Утка. 4. Косатка. 5. Литр. 6. Баба. 10. Поилка. 11. Жемчуг. 12. Манжета. 13. Агар. 14. Береза. 18. Корм. 19. Добсон. 21. Атеизм. 23. Крюк. 24. Шарф. 25. Рейс. 26. Баян. 28. Лик.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

По горизонтали. 3. Блок. 7. Калибр. 8. Пиво. 9. Ален. 10. Талант. 13. Урга. 15. Титр. 16. Управа. 17. Охра. 18. Парк. 20. Престол. 21. Пас. 22. Ацетон. 24. Гран. 27. Бюро. 28. Рихтер. 29. "Солнце". 30. Март. 31. Усик.

По вертикали. 1. Фара. 2. Сила. 3. Брат. 4. Олегина. 5. Сидр. 6. Вода. 10. Труппа. 11. Лорнет. 12. Новатор. 13. Урок. 14. Гурман. 18. План. 19. Рвение. 21. Портос. 23. Дюна. 24. Гост. 25. Алло. 26. Брак. 28. Рцы.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали. 1. Тамтам. 4. Байкал. 7. Тина. 8. Вред. 9. Томат. 12. Атолл. 13. Химия. 14. Текст. 15. Русак. 20. Нолик. 22. Няня. 23. Лото. 24. Рекорд. 25. Орбита.

По вертикали. 1. Тотоша. 2. Меню. 3. Мороз. 4. Базар. 5. Карп. 6. Лоджия. 10. Класс. 11. Минус. 14. Тренер. 16. Корова. 17. Поход. 18. Ситро. 19. Знак. 21. Пони.



Рисунок Алексея ЕВТУШЕНКО.

## Помогла победить облепиха

"Друг дома" в каждом очередном номере определяет самый вкусный рецепт и наиболее полезный совет из числа присланных в газету нашими читателями. Приз 1000 рублей получает один победитель.

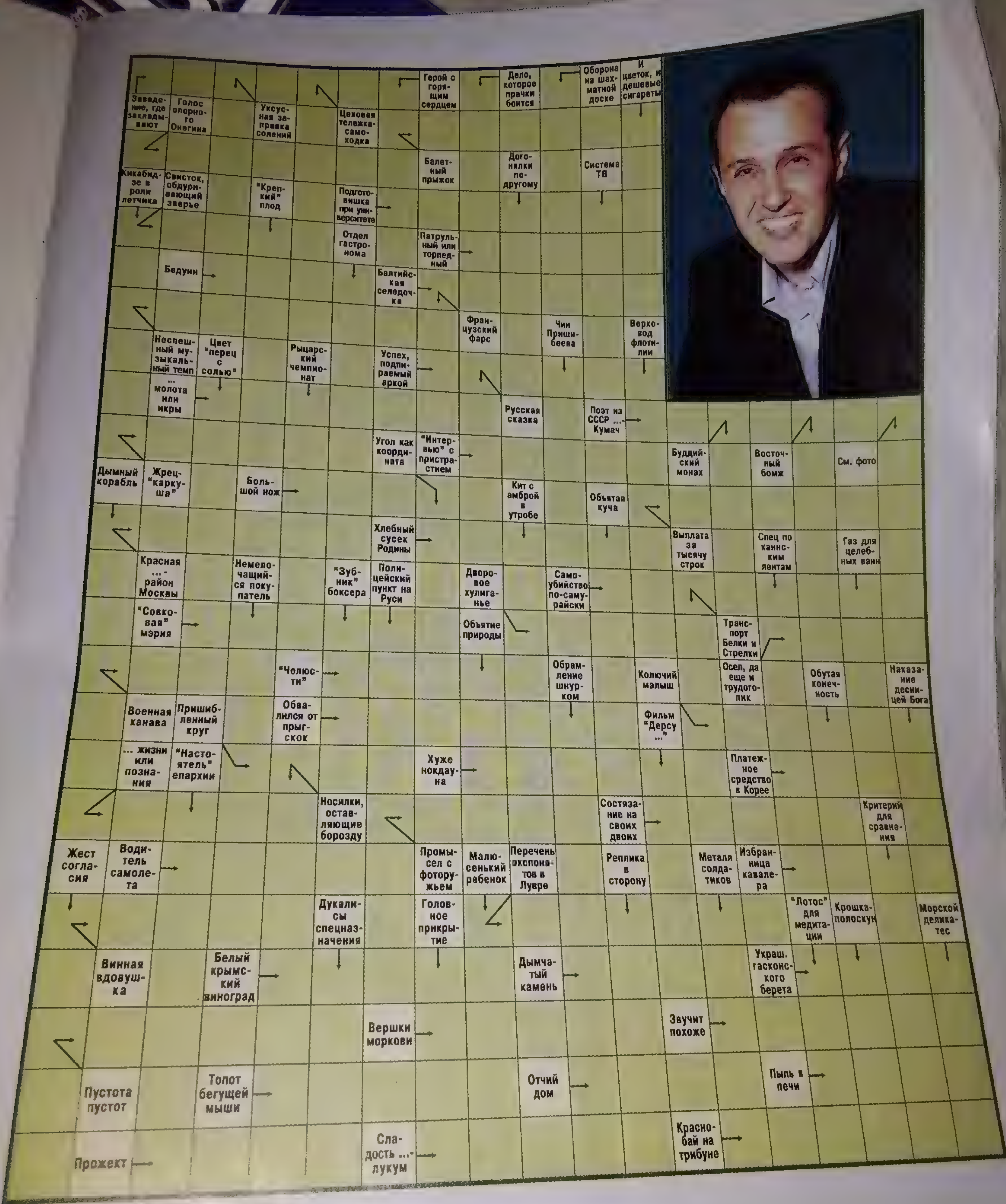
По итогам конкурса в "Друге дома" № 40 победителем стала Вера Сергеевна КОРНЕЕВА из г. Обнинск Калужской области, поделившаяся испытанным народным средством лечения экземы облепихой.

Поздравляем победителя!

Чтобы принять участие в нашем конкурсе, надо отправить в редакцию свои наиболее удачные кулинарные рецепты, оригинальные полезные советы, проверенные на себе диеты, гимнастики и т.д. При этом не забывайте полностью указывать свои адрес, фамилию, имя и отчество.

**ТЕЛЕФОН  
СЛУЖБЫ  
РЕКЛАМЫ  
(095)629-88-22**







## "ДРУГ ДОМА" И ЕГО СЕМЬЯ

Требуйте и покупайте приложения к "Другу дома"  
у распространителей печатной продукции.  
Также вы можете оформить подписку на сборники  
"Хороший совет", "Волшебная ниточка",  
"Источник здоровья", "На кухне".

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ©  
**ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ**

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ©  
**ХОРОШИЙ СОВЕТ**

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ©  
**НА КУХНЕ**

ЛУЧШИЙ СОВЕТЧИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ©  
**ВОЛШЕБНАЯ НИТОЧКА**

Все необходимые данные вы найдете  
в Объединенном каталоге "Пресса России", том 1, стр. 94.





# ЗНАКИ

№2(60) 2011г

Знаменательное ○ Необъяснимое ○ Аномальное ○ Колдовское ○ Иррациональное

## ГОРОДА-ПРИЗРАКИ:

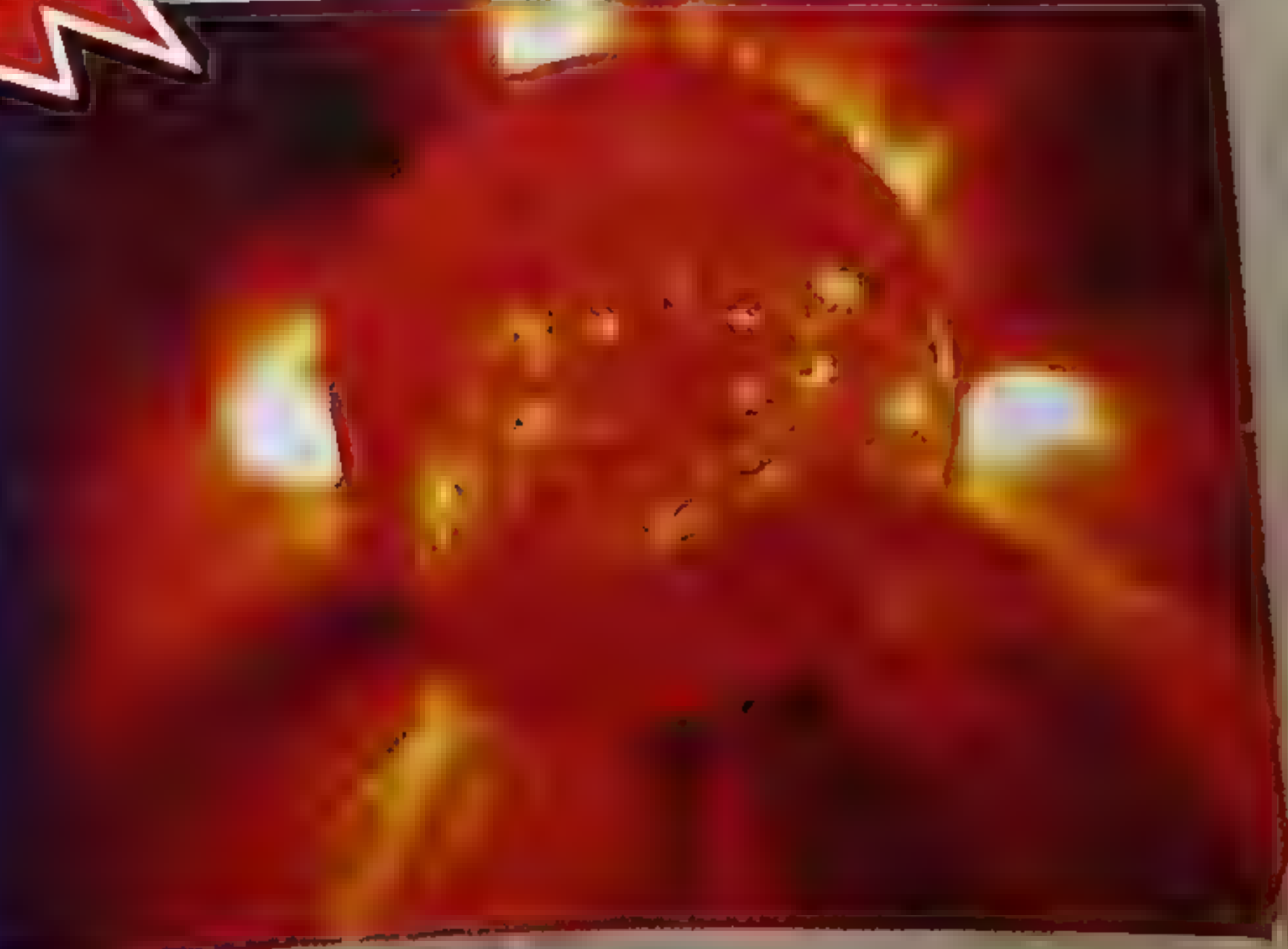
### там живет только смерть

СОННИК  
от Ангелины

УЧЕНЫЕ: В 2012 ГОДУ  
СОЛНЦЕ ВЫВЕДЕТ ИЗ СТРОЯ  
электронные системы на Земле

ВАМПИРЫ – ВСЕГО ЛИШЬ ЖЕРТВЫ  
БОЛЕЗНИ

ВОЗМОЖНО ЛИ НАПАДЕНИЕ  
ИНОПЛАНЕТЯН НА ЗЕМЛЮ?





# СОННИК

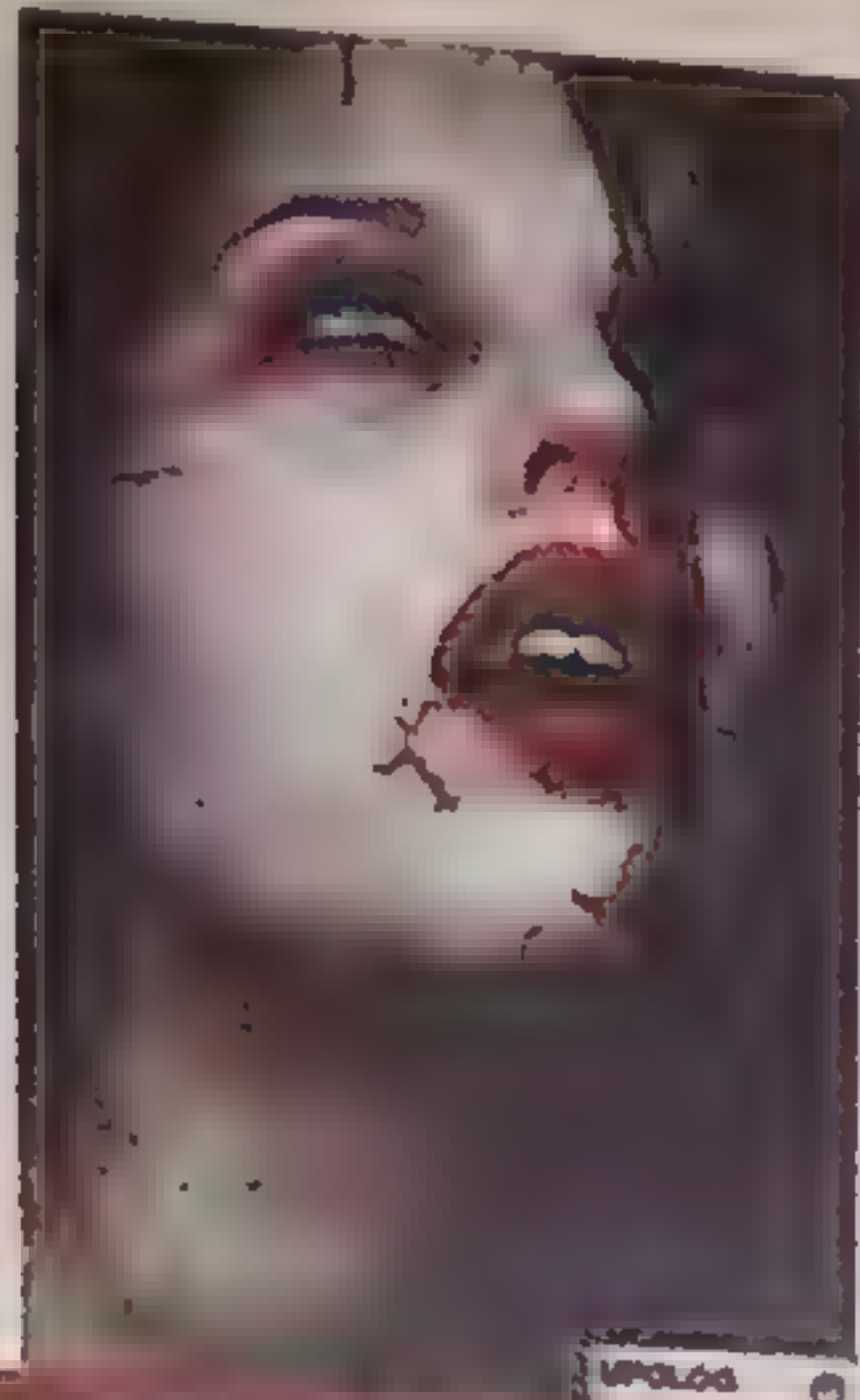
## от СИНГАЙНЫ

- СОПЕРНИЦА** - к вашему финансовому благополучию
- СПАГЕТТИ** - в вашем окружении появится хороший успешный друг
- СПРАВКА** - к небольшому затишью, которое скоро закончится
- СТАРИК** - к получению хороших известий по работе
- СТИХИ** - к большим трудностям и страданию
- СТОРОЖ** - к хорошему, крепкому здоровью
- СТРАХ** - снится к новой работе
- СТРИПТИЗ** - к долгим отношениям
- СТУДЕНЬ** - снится к неизвестности, к недоразумению в доме
- СУД** - к изменению судьбы в лучшую сторону
- СУМКА** - к тяжелому известию
- СУП** - к потере партнёра, к разрыву отношений
- СЧИТАТЬ** - к появлению врага
- СЫН** - снится к хорошему известию в ваш дом
- СЫР** - снится к печали
- ТАКСИ** - получите приглашение в дорогу
- ТАЛИСМАН** - к новому другу
- ТАПОЧКИ** - к разлуке с любимым партнёром
- ТАРО** - снится к хорошим известиям, к радости в доме
- ТЕЛЕВИЗОР** - к окончанию трудностей, чёрная полоса закончится
- ТЕЛЕФОН** - снится к большому количеству работы
- ТЕПЛОХОД** - к командировке по работе
- ТЕСТО** - обман, неудача в финансовом плане
- ТЕХОСМОТР** - всё получится в делах
- ТЁЩА** - к хорошему здоровью ваших детей
- ТОВАР** - материальное благополучие, будете переживать
- ТОЛСТЕТЬ** - стабильность в делах, материальное благополучие, получение прибыли



# Содержание

6



**ВАМПИРЫ -  
ВСЕГО ЛИШЬ  
ЖЕРТВЫ БОЛЕЗНИ**

8



**УЧЕНЫЕ: В 2012 ГОДУ СОЛНЦЕ  
ВЫВЕДЕТ ИЗ СТРОЯ  
электронные системы на Земле**

9



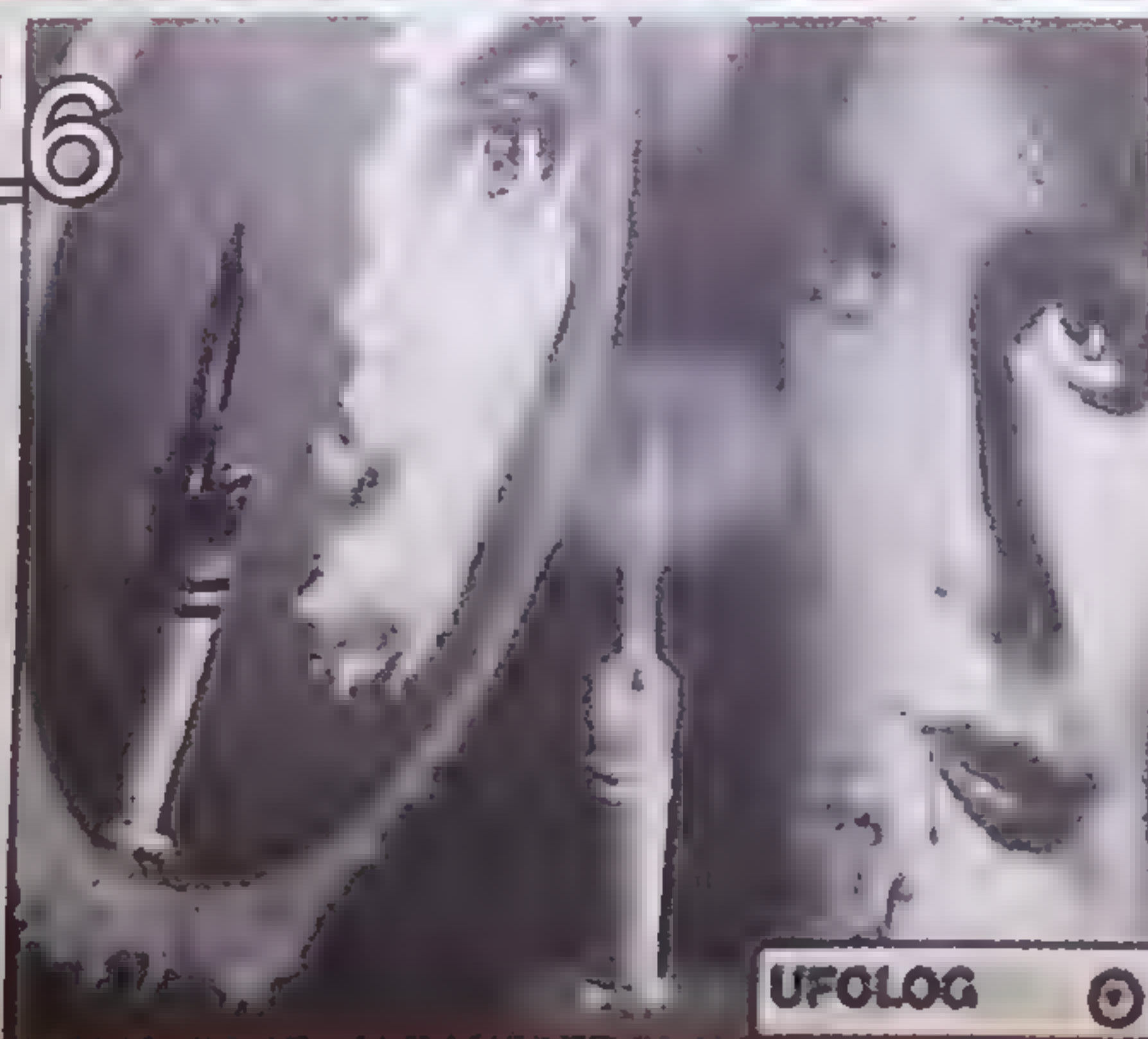
**ГОРОДА-ПРИЗРАКИ.  
ТАМ ЖИВЁТ ТОЛЬКО СМЕРТЬ**

15



**СТРАННЫЕ  
ПАМЯТНИКИ.  
ПОРОКИ**

16



**КАКУЮ ТАЙНУ  
ХРАНЯТ В СЕБЕ ЗЕРКАЛА?**

UFOLOG



18



**ПОМОЩЬ ЗНАХАРКИ**



# ДОМОВОЙ —

## Хозяин в доме

Добродушный старичок с густой бородой или злобное бестелесное создание — как только ни представляют образ домового многочисленные байки. Современные творцы мифов, исследователи паранормальных явлений утверждают, что это сгусток энергии, невидимый для человеческих глаз. Наши предки считали домового духом, добрым или злым, в зависимости от того, в каком доме он живет.

Домовые — это хранители жилищ, как бы сросшиеся с ними в единое целое. Они — настоящие хозяева. Говорят, если домовому не понравятся жильцы, он может выселить их и даже уничтожить все их имущество.

Однако если в доме царит покой и гармония, своего рода энергетический порядок, домовый будет всегда благодушно настроен и станет оберегать вас от злых сил и нехороших людей. Иногда бывает так, вдруг чувствуешь что-то вроде нашептывания: например, «проверь, все ли ты выключил»; или «что-то не так с этим человеком, лучше бы он ушел поскорее». Это ваш хранитель старается предупредить вас о надвигающихся или возможных неприятностях. Если вы его не слышите, он может уронить что-нибудь, толкнуть вас дверью и т.п.

Домовой любит являться детям и домашним животным. Вероятно потому, что они бесхитростны и чисты. Дух беззлобно играет с ними, развлекая и охраняя от мелких опасностей. Если в доме живет домовый, ребенок не порежется о брошенный на столе нож, а пушистый котофей не будет забыт вами на закрытом балконе в разгар

морозной зимы. Считается, что взрослым обитателям дома хозяин является крайне редко, только в очень исключительных случаях. Если это произошло, надо спросить: «К худу или к добру?» и дождаться ответа.

Любит домовый и пошалить. Может, к примеру, спрятать какую-нибудь вещь или забрать поиграть то, что ему приглянулось. В этом случае надо привязать к ножке стула алую ленточку и вслух попросить вернуть потерю.

Вообще, обращаться к домовому, если уж решили с ним побеседовать, нужно уважительно и ласково. «Хозяин», «батюшка», «дедушка» и другие подобные слова выбирайте для общения с духом. Иногда его можно и угостить чем-нибудь — печеньем, молоком, конфетами, а по праздникам предложить соседу рюмочку красного вина.

Домовой не любит свиста и негативных эмоций — обиды, которую держат в себе люди, злобы, которую выплескивают они на других, зависти, ревности. Дедушка может даже покинуть дом, где ему неуютно; кто тогда будет беречь и охранять вашу крепость? Говорят, в отсутствие домового чувствуется даже больше его присутствия: в доме накапывает тоска, плохо спится, нарушается гармония между членами семьи, дети не хотят идти домой. Поэтому берегите своего домового. А переезжая на новое место, позовите его с собой. Если ему хорошо жилось с вами — обязательно пойдет.

<http://anomaly.su/>



## необычные новости

### Обезглавленному ребенку пришили голову

*Уникальный случай в истории травматологии произошел в США. В результате ДТП двухлетний мальчик фактически оказался обезглавленным, но врачи сумели сохранить ему жизнь.*

Эту историю уже успели окрестить медицинским чудом. Сегодня, глядя на двухлетнего Мику Эндрюса, который весело носится по комнатам своего дома, невозможно поверить в то, что совсем недавно этот ребенок чуть не лишился головы.

В конце августа этого года автомобиль, которым управляла 34-летняя Хизер Эндрюс, попал в аварию. Передняя часть была полностью сплюснута. "Я пыталась понять, могу ли я двигать руками и ногами, - рассказывает Хизер. - Покричала детям, которые находились на заднем сиденье". Там были четырехлетняя дочь и двухлетний сын Хизер.

Прибывшая на место происшествия команда спасателей вытащила всех пострадавших из машины и отвезла в Госпиталь и медицинский центр Святого Джозефа в Фениксе. Мику извлекли и повезли вместе с частью сиденья, которым он был придавлен.

У него оказалась самая тяжелая и фактически несовместимая с жизнью травма. В любой другой ситуации ребенок бы умер на месте, но Мику придавило к сиденью, и это, по мнению врачей, могло спасти его жизнь. Между тем, в результате удара череп мальчика полностью отделился от позвоночника, то есть ребенка фактически обезглавило.

Это состояние в медицине называется атланто-окципитальной дислокацией. Малейшее движение головы Мики могло привести к повреждению спинного мозга, после чего последовала бы мгновенная смерть или паралич. В больницу срочно вызвали опытного нейрохирурга доктора Николаса Теодора, который очень хотел помочь мальчику, а кроме того рвался провести такую сложную операцию.

Атланто-окципитальная дислокация требует установления специального титанового крепления для соединения черепа и позвоночника. Врачи используют в ходе этой операции и небольшую часть ребра пациента. Очень часто после таких сложных вмешательств люди остаются парализованными на всю оставшуюся жизнь, но Мика удивил врачей дважды - он очень быстро восстановился и через два месяца выписался домой.

<http://www.medikforum.ru/>

### Деньги контролируют людей



*Деньги оказывают огромное влияние на людей – это общепризнанный факт. Американские ученые утверждают, что деньги способны контролировать поведение человека.*

К такому выводу пришли исследователи из университета Пенсильвании (США). Им удалось установить, что размышления о деньгах могут запрограммировать определенным образом поведение человека. Причем контролировать поведение можно как минимум на сутки вперед.

Это было доказано в результате эксперимента. Его участникам – добровольцам предложили разделиться на две группы и отредактировать определенный текст. В одной группе редактировали текст с доминирующими словами, типа «часы», «сутки», «полдень». Второй группе участников пришлось работать с текстом, где многие слова имели отношение к деньгам. К примеру, «благосостояние», «работа», «купюра».

После завершения работы среди участников провели опрос. Они должны были рассказать о планах на ближайшие сутки. Те добровольцы, кто работал с текстом «про время», выбрали отдых и встречи с друзьями. Совершенно обратная картина была в другой группе. Работающие с «денежными» текстами решили посвятить время работе, делам, бизнесу. Это подтверждает тот факт, что деньги оказывают огромное влияние на наши планы, и способны даже контролировать поведение.

<http://www.medikforum.ru/>



# ВАМПИРЫ - ВСЕГО ЛИШЬ ЖЕРТВЫ БОЛЕЗНИ

*Истории о вампирах, очевидно, имеют реальную подоплеку. Как иначе объяснить неугасающий интерес к этим загадочным созданиям? Сегодня некоторые учёные взяли на себя смелость утверждать: вампиры существуют! Однако человечеству пора перестать воспринимать этих существ как отродье сатаны. Вампиризм, по мнению учёных, всего лишь проявление генной болезни - порфирии, которая поддаётся лечению.*

Уже успешно завершена серия экспериментов с ДНК некоторых видов рыб и мышей: врождённая порфирия будет корректироваться, а приобретённую будут лечить новейшими средствами, так что болезнь можно будет блокировать на ранних стадиях, когда она ничем не отличается от сотни подобных патологий крови.

Практически по всем симптомам больной, страдающий от запущенной формы порфирии, - типичный вампир! Что же такое порфирия? Вот определение из медицинского справочника: «Порфириновая болезнь, порфирия - наследственное нарушение пигментного обмена с повышенным содержанием порфиринов в крови и тканях и усиленным их выделением с мочой и калом. Проявляется фотодерматозом, гемолитическими кризами, желудочно-кишечными и нервно-психическими расстройствами». О том, что скрывается за этими сухими и не очень-то понятными словами, станет ясно чуть позже, а пока следует отметить, что прежде чем эту болезнь классифицировали как болезнь, с ее жертвами на протяжении веков беспощадно боролись как с вурдалаками.

Традиционная медицина до сих пор отказывается связывать мифологию с порфирией, однако нашлись два отважных доктора, не побоявшихся открыто заявить об этом. О связи порфирии с вампиризмом впервые заявил доктор Ли Иллис из Великобритании. В 1963 году он представил в Королевское медицинское общество монографию «О порфирии и этиологии оборотней», которая содержала очень подробный обзор исторических описаний оборотней-кровопийц в сопоставлении с симптоматикой порфирии.

Оказывается, врачам на сегодняшний день о порфирии известно немало. Считается, что этой редкой формой генной патологии страдает один человек из 200 тысяч (по другим данным, из 100 тысяч). В медицине описано около 100 случаев острой врождённой порфирии, когда болезнь была неизлечима. Болезнь характеризуется тем, что организм не может произвести основной компонент крови - красные

тельца, что в свою очередь отражается на дефиците кислорода и железа в крови. В крови и тканях нарушается пигментный обмен, и под воздействием солнечного ультрафиолетового излучения или ультрафиолетовых лучей начинается распад гемоглобина. Небелковая часть гемоглобина - гем - превращается в токсичное вещество, которое разъедает подкожные ткани. Кожа приобретает коричневый оттенок, становится всё тоньше и от воздействия солнечного света лопается, поэтому у пациентов-«вампиров» со временем она покрывается шрамами и язвами. Язвы и воспаления повреждают хрящи - нос и уши, деформируя их. Вкупе с покрытыми язвами веками и скрученными пальцами, это невероятно обезображивает человека.

Больным противопоказан солнечный свет, который приносит им невыносимые страдания. Более того, в процессе болезни деформируются сухожилия, что в крайних проявлениях приводит к скручиванию пальцев. Кожа вокруг губ и дёсен высыхает и становится жестче, в результате резцы обнажаются до десен, создавая эффект оскала. Ещё один симптом - отложение порфирина на зубах, которые могут становиться красными или красновато-коричневыми. Кроме того, у пациентов сильно бледнеет кожа, в дневное время они ощущают упадок сил и вялость, которая сменяется более подвижным образом жизни в ночное время. Надо повторить, что все эти симптомы характерны только для поздних этапов болезни, кроме того, существует множество других, менее ужасающих её форм. Как уже писалось выше, болезнь была практически неизлечима вплоть до второй половины XX века.

Несмотря на то, что порфирия - не психическая болезнь, она крайне разрушительно сказывается на



психике. Да и вообще может довести человека до самоубийства. Ли Иллис считал, что все больные порфирией страдают разными формами психических отклонений - от легкой истерии до маниакально-депрессивного психоза и иступленного бреда, что, естественно, не могло не повергать в ужас и сеять панику среди случайных свидетелей. Добавьте сюда общий нездоровый средневековый фон - времена инквизиции и массовых казней исчадий ада и ведьм.

Этот вывод подтверждают и наши отечественные врачи-невропатологи. «Острая перемежающаяся порфирия (ОПП) является самой тяжелой и опасной из всех форм порфирий из-за выраженных неврологических осложнений», - говорится в «Неврологическом журнале» (N 4, 1998). Там же описываются все клинические признаки тяжелого случая порфирии у женщины 34 лет.

Итак, главный вывод: вампирами не становятся, вампирами рождаются.

Наиболее часто порфирия встречалась в Средние века в Швеции и Швейцарии, и здесь, скорее всего, и зародился миф о вампирах. С этой болезнью также хорошо знакомы во всей остальной Европе, особенно в королевских династиях. Об этом пишет в своей книге «Викторианцы» (вышла в 2002 г.) историк Эндрю Уилсон. Вплоть до царствования знаменитой королевы Виктория (1819 - 1901) в британской королевской семье свирепствовала наследственная порфирия. Именно она стала причиной сумасшествия короля Георга III, который был дедом Виктории.

В октябре 1788-го Георг испытал первый серьезный приступ безумия, что послужило поводом к острой политической борьбе вокруг вопроса о регентстве: регент принц Уэльский конфликтовал с отцом. Приступы безумия повторялись в 1801-м, 1804-м и 1810-м; с 1811 года состояние короля не улучшалось, а в 1808-м он к тому же еще и ослеп. Современные исследователи утверждают, что причиной безумия Георга III

явилась порфириновая болезнь - редкое заболевание, связанное с нарушением обмена веществ. Умер Георг III 29 января 1820 года.

Отец неизбежно должен был передать Виктории эту болезнь, но не передал. Может быть, он и не был ее отцом? Кто же тогда ее отец?.. Уилсон считает, что какой-то из любовников ее матери, поэтому болезнь и покинула стены королевского дворца. Этот пример показывает, что «вампирическая болезнь» может проявлять себя по-разному, в зависимости от ее тяжести. Естественно, что, если в королевской фамилии появлялись люди с признаками тяжелой порфирии, когда она вела не только к сумасшествию,



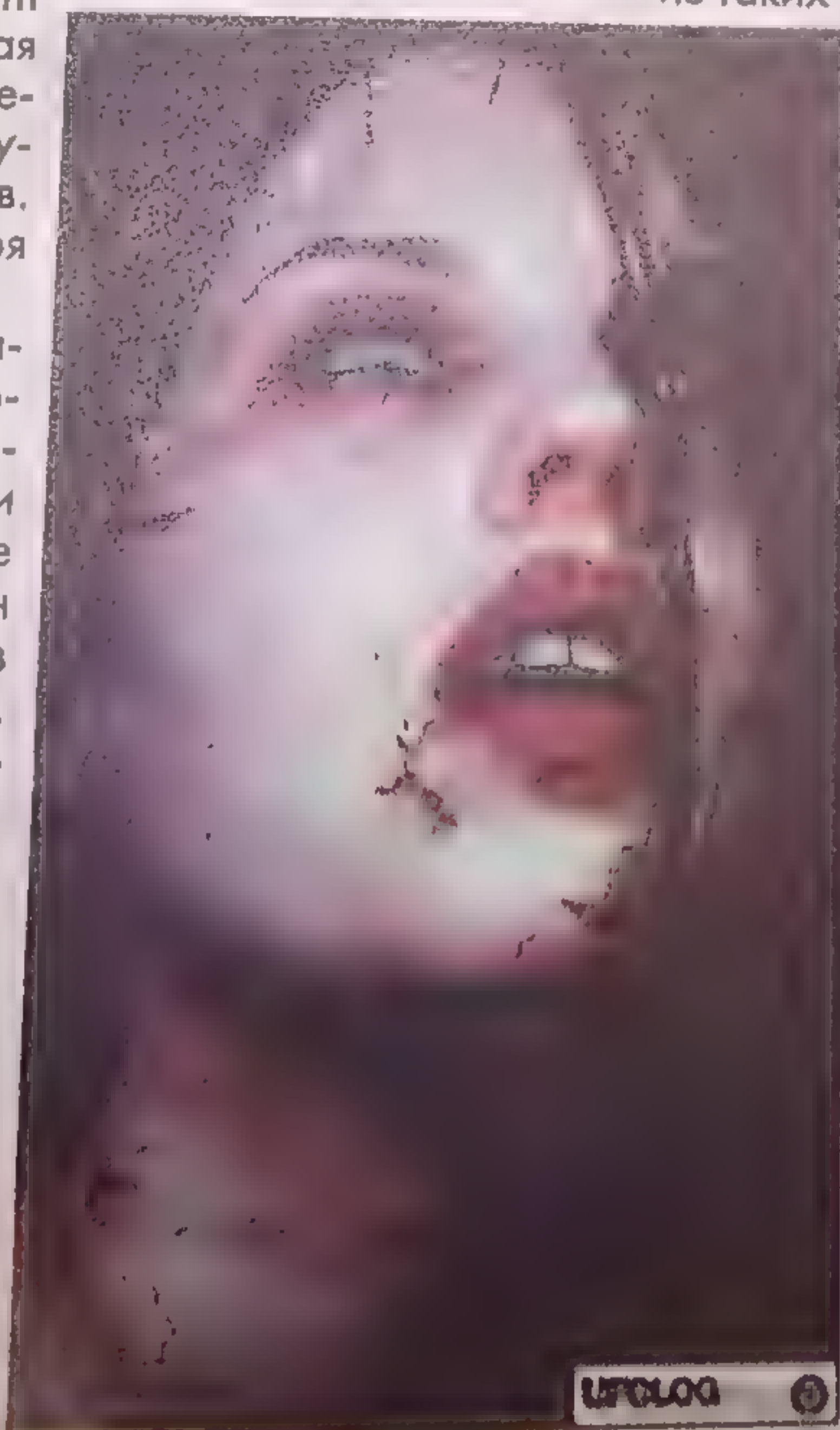
но и к отвратительным изменениям во внешности, эти случаи тщательно скрывались. Возможно, материалы о них хранятся в тайных королевских архивах, но мы вряд ли это узнаем.

В апреле 2001 года таджикскими органами правопорядка был арестован 22-летний житель Душанбе Тоир Хамидов по обвинению в... убийствах с «элементами вампиризма». После того как жертва местного Дракулы умирала от избиения, молодой человек сливал в стакан кровь убиенного и оставлял его себе на ужин - такими деталями своих преступлений поделился с милицией сам вампир. Свои поступки Хамидов объяснил тем, что им руководили силы зла.

Еще в XIX веке страх перед вампирами был настолько велик, что для борьбы с ними народ обзаводился специальными переносными наборами. Одна из таких антивампирических аптечек недавно была про-

дана на аукционе «Файн энд Ко» в штате Орегон (США) за 12000 долларов. Изящный саквояж, изготовленный в 1880 году, содержит: складное распятие из слоновой кости, серебряные пули и формочку для их отливки, осинового кол, чесночный порошок, пузырек с антивампирической сывороткой и баночку с порошком. Серебряными пулями надо стрелять в вампиров - только такими их можно «завалить». Осиновый кол надо вбивать в тело поверженного вампира, чтобы его душа не переселилась в кого-нибудь еще. Противовампирскую сыворотку следует принимать внутрь, будучи укушенным, чтобы самому не стать вампиром. Чесночным порошком посыплют помещение, поскольку его запах отпугивает кровососов. По словам руководителя аукционной кампании Стефани Нисонг Райэн, страх перед потомками Дракулы возрождается. Желающих купить антивампирические аптечки становится все больше и больше. На проданный саквояж претендовали 10 человек...

<http://www.ufolog.ru/>





## УЧЕНЫЕ: В 2012 ГОДУ СОЛНЦЕ ВЫВЕДЕТ ИЗ СТРОЯ электронные системы на ЗЕМЛЕ

По расчетам астрономов, именно на 2012 год придется 50-летний пик звездной активности.

Ученые утверждают, что из-за аномальной солнечной активности в 2012 году может произойти сбой всех электронных систем на планете, что полностью парализует жизнь цивилизации.

Специалисты рассчитали, что пик плазменных возмущений на нашей звезде может прийти на момент открытия летней Олимпиады, которая через два года должна состояться в Лондоне. При этом самый сильный выброс солнечного ветра приведет к поломкам спутников, сбоев в электрических и компьютерных сетях.

Согласно наиболее пессимистичным прогнозам, мир может не увидеть телеверсию церемонии открытия Олимпийских игр 2012 года, так как солнечная буря собьет сигнал. Не исключено, что некоторые части света на несколько суток окажутся отключены от Интернета.

Солнечная активность носит циклический характер: средний период составляет от 9 до 14 лет. Предыдущий пик плазменных возмущений, сопровождавшийся интенсивными геомагнитными бурями на Земле, был зафиксирован в 2000 году.

Тогда же специалисты NASA рассчитали, что следующую волну следует ожидать в 2011 году. Однако теперь, благодаря новым данным с орбитальной станции SDO, дата "солнечного бума" была перенесена.

Ожидается, что ряд солнечных бурь 2012 окажется интенсивнее, чем зафиксированный в 1958 году пик.

<http://ru.tsn.ua/>  
<http://tsn.ua/>

## ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ

Жизнь после смерти...  
Сенсационное сообщение

появилось в Великобритании. Группа ученых из университета Саутгемптона пришла к неожиданному выводу: сознание человека продолжает жить даже после смерти мозга. Иначе говоря, с физической смертью существование человека не прекращается.

Собственно, сенсация эта уже, как говорится, с бородой. Лет двадцать назад американский исследователь доктор Раймонд Моуди, проведя многочисленные опросы пациентов, выживших после остановки сердца в реанимационных отделениях, опубликовал две книги — «Жизнь после смерти» и «Жизнь после жизни», мгновенно ставших бестселлерами.

По его данным, люди, бывшие мертвыми в течение нескольких минут, попадали в некий «загробный мир», где встречались с душами умерших друзей и родственников, летели по темному туннелю, в конце которого сиял яркий радостный свет, пересекали темную долину и т. д...

— Мы имеем научные подтверждения того, что сознание людей, находившихся в состоянии клинической смерти, продолжало функционировать, — заявил руководитель группы профессор Сэм Парнаи. — Это логически ведет к выводу о том, что существуют и другие формы жизни «человеческой субстанции», которые лежат за пределами обыденного мира.

Данные получены британскими учеными на основании специальных тестов с 60 больными, которые перенесли клиническую смерть в результате инфаркта и затем были возвращены в реанимационных отделениях к жизни. Рассказы части пациентов совпадают с уже известными по данным Моуди и других исследователей впечатлениями подобных больных о новых мирах, лежащих, как представляется, за гранью земной жизни. Так ли это? Что ж, британские ученые сделали серьезную заявку на новое понимание сущности жизни и смерти. Пока же с уверенностью можно утверждать только одно: придет время и каждый сможет убедиться.

<http://anomaly.su/>

ИССЛЕДОВАНИЯ





непознанное

# ГОРОДА-ПРИЗРАКИ:

*Города-призраки - образ, нещадно эксплуатируемый в апокалиптическом кинематографе уже полвека. От «Желтого неба» с Грегори Пэком, который был снят в 1948 году, до фильма Денни Бойла «28 дней спустя». Тенденции эти росли и укреплялись, из них родилась популярная в 90-е годы видеоигра «Silent Hill» и постапокалиптическая новелла Кормака МакКарти «Дорога», который получил за нее Пулитцеровскую премию. В общем, это богатая тема, превосходный фон для шоу, фильмов, книг, игр и чего угодно в том же духе.*

Однако в городах-призраках нет ничего сюрреалистического - города-призраки существуют на самом деле, их можно увидеть, в них можно попасть, правда, не во всех случаях это безопасно, ведь для того, чтобы целый город был заброшен, нужны были веские причины...

Заброшенные города часто встречаются в Центральной Америке и в Южной, а также на юге США. Если верить американским обзорам, только в одном Канзасе может насчитываться до 6 тысяч оставленных населенных пунктов - от частных ферм до маленьких городов. Что может вызвать такой масштабный исход населения? Один из главных факторов - истощение природных ресурсов в местах, удаленных от железных дорог и автомобильных трасс. Другая причина - стихийные бедствия. Так, Патон на реке Миссури затопливался более 30 раз. Город был основан в 1845 году, а в 1993 году жители, уставшие от наводнений, покинули его. С правительственной помощью целый город был восстановлен на расстоянии трех миль от заброшенного и стал называться Нью-Паттонсбург.

Сегодня мы расскажем вам о семи самых занимательных, по мнению американских СМИ, городах-призраках.

## Боди, Калифорния, США

Основанный в 1876 году, Боди (Bodie) - типичный американский город-призрак. Он был основан



там живет  
только смерть

как маленькое промышленное поселение, но затем открытые новые шахты привлекли тысячи людей. К 1880 году Боди населяло почти 10 тысяч человек. На его центральной улице в период расцвета работали 65 салунов, был даже свой Чайна-таун с несколькими сотнями китайских жителей.

Но истощающиеся подземные ресурсы оказали свое фатальное воздействие. Правда, потеряв солидную часть населения, Боди еще был обитаем в начале XX века, даже после того, как пожар разорил большую часть делового центра в 1932 году.

В настоящее время Боди безлюден. В 1961 году город был объявлен Национальной исторической достопримечательностью, а в 1962 район объявили государственным историческим парком, так как его покинули последние остававшиеся в нем жители.

Сегодня Боди пребывает в состоянии запустения. Только маленькая часть города в нем кажется обжитой. Летом в нем можно увидеть апокалиптическую картину города, который словно только что оставлен, вплоть до расставленных на столах чашек и тарелок, брошенных у края дороги корзин с товарами. Зимой же дорога к Боди закрывается из-за сильных снегопадов.



ЗНАКИ 9



## Сан Жи, Тайвань (San Zhi)



Этот город более современный. Сан Жи (San Zhi) - заброшенный город на севере Тайваня. Изначально Сан Жи строился

в футуристическом стиле как роскошный курорт для состоятельных людей. Однако после многочисленных несчастных случаев, происходивших на стройке, возведение города было остановлено. Нехватка средств и нехватка готовности продолжать дальше привели к тому, что город превратился в долгострой, а затем и вовсе был оставлен.

В окрестных областях ходят слухи, что город часто посещается призраками тех, кто погиб во время строительства. Слухи способствуют тому, что никто пока не рвется продолжать строительство, а правительство предпочло поскорее свернуть и сам проект, и сообщения о нем, сделав так, чтобы граждане даже не вспоминали о неудаче.

Неудача неудачей, но любители постапокалиптики, посещая Тайвань, непременно рвутся с фотоаппаратами в город призраков.

## Вароша, Кипр (Varosha)



Вароша (Varosha) - город на Кипре, который был оккупирован турками в 1974 году. До этого Вароша была

современной туристической областью, настоящий цветок побережья. После вторжения турок греко-киприотам пришлось бежать из города. Из него уходили с расчетом, что вернутся через неделю-две, но с той поры прошло уже 34 года, а политический конфликт так до конца и не разрешен. Поэтому Вароша остается полностью заброшенным городом, обнесенным колючей проволокой. Входить в него турки разрешают персоналу ООН, и, судя по наличию фотографий в сети, иногда туда пускают и фотографов. Здания медленно ветша-

ют. Плюс единственный: с тех пор, как этот участок берега стал необитаем, на нем расплодилось редкие морские черепахи, занесенные в Красную книгу.

План Аннана предусматривал возвращение Вароши к греко-киприотскому контролю, но этот план так и не был осуществлен. Впрочем, это не конец истории города как населенного пункта, потому что правительства двух частей Кипра продолжают сотрудничество с целью возродить Варошу в его прежней красоте. В настоящее время компания Laxia Inc разработала три проекта суперсовременных гостиничных комплексов для Вароши, и, вероятнее всего, к 2010 году Турецкая Республика Северный Кипр откроет Варошу как туристический объект.

## Ганкаджима, Япония

Остров Хашима (что переводится с японского как Пограничный остров) - один из 505 необитаемых островов



в префектуре Нагасаки, приблизительно в 15 километрах от Нагасаки непосредственно. Также он известен как Ганкандзима, что означает Остров линейного корабля - причиной тому силуэт острова с высокими обрывами в море.

Все началось в 1890 году, когда компания Mitsubishi выкупила остров и начала добывать уголь со дна моря. Работы потребовали множества людей, и вскоре на острове были построены жилые комплексы, значительно более прочные, чем дома на материке, предназначенные для защиты от частых ураганов и непогоды.

К 1959 году плотность населения на острове составляла 835 человек на гектар - это если в среднем по острову, а на гектар жилого района - 1391 человек, одна из самых высоких плотностей населения, когда-либо фиксировавшаяся в мире. Но в 60-е годы нефть пришла на смену углю, угольные шахты начали закрываться, и в 1974 году Mitsubishi официально объявила о закрытии месторождения. Сегодня остров пуст и гол, и даже туристические поездки туда запрещены.

Однако в виде исключения остров стал местом съемок «Королевской битвы-II» и вдохновил создателей видеоигр на «Killer7».



# непознанное

## Балестрино, Италия



Балестрино - весьма странное явление. Найти какую-либо достоверную информацию о нем довольно сложно. Никто не пом-

нит, когда именно был основан город, но относят его примерно к XI столетию, когда деревня Балестрино принадлежала бенедиктинскому аббату Сан-Пьетро дей Монти. Основой поселения стал замок, являющийся верхней частью города, а нижняя обосновалась вокруг приходской церкви Святого Андрея. Если верить воспоминаниям местных жителей, передающимся из поколения в поколение, в 1860 году там жили приблизительно 800-850 человек. Главным образом это были фермеры, которые выращивали маслины.

В конце XIX века северо-западное побережье Италии было поражено многочисленными землетрясениями. Одно из них в 1887 году (силой 6.7 балла) разрушило некоторые деревни в области Савона, и хотя никакие официальные документы не показывают, что Балестрино был затронут, это совпадает с большими ремонтными работами в городе и падением численности населения. И только в 1953 году город был оставлен из-за геологической нестабильности. Оставшиеся жители - около 400 человек - были переселены на запад от Балестрино. Оставленная часть города, который стоял нетронутый и недоступный почти пятьдесят лет, в настоящее время перестраивается. Сегодня приблизительно 500 человек проживают в более новой области города.

## Мир Католи, Тайвань



Парков развлечений, которые заброшены преимущественно из-за некупальности, в разных странах немало.

В некотором роде Мир Католи (Katoli World) отличается от них, так как причиной закрытия этого развлекательного комплекса в области Даконг стало землетрясение. Открытый в середине восьмидесятых, парк был одним из немногих тематических парков развлечений на Тайване и вполне окупался. Закрыт он был после сильного землетрясения 21 сентября 1999 года. Тысячи людей погибли во время землетрясения, правда, не в парке, так как подземный толчок случился сразу после открытия. Но землетрясение разрушило большую часть аттракционов. Владельцы сочли, что проще бросить его, чем восстанавливать. Теперь аттракционы, над которыми раньше звенел детский смех, медленно ржавеют под ярким тайваньским солнцем.

## Централия, Пенсильвания, США



Некто Джонатан Фауст открыл таверну «Голова быка» в Централии в 1841 году. И в 1866 году Централия

уже вошла в список городов Пенсильвании. Здесь добывали уголь, поэтому жили в городке в основном шахтеры, и так продолжалось до 1960-х годов, когда многие добывающие компании обанкротились. А в 1962 году залежи угля загорелись. Попытки погасить огонь не удались, в течение двух десятилетий под землей тлел уголь. Угарный газ, висевший над районом, делал проживание в Централии очень неудобным, часты были отравления.

Масштабы проблемы оценили в 1979 году, когда с местной бензоколонки сообщили в панике, что бензин нагрелся до 172 градусов по Фаренгейту (77.8°C). Первое ЧП случилось два года спустя, когда 12-летний мальчик провалился во внезапно открывшуюся у него под ногами яму в 150 футов глубиной.

В 1984 году правительство потратило 42 миллиона долларов на переселение большинства жителей в соседние Кармель и Ашленд. В 1992 году Пенсильвания законсервировала все здания в пределах городка, и теперь там обитает менее тысячи человек, главным образом священники. Огонь все еще бушует под землей, и, по прогнозам экспертов, гореть пласты будут еще 250 лет.

<http://turist.rbc.ru/>



# Возможно ли нападение инопланетян на Землю?

Интерес к проблеме внеземных цивилизаций родился не вчера. История сохранила для нас высказывание древнегреческого мыслителя Метродора Хиосского: "Считать Землю единственным обитаемым миром столь же абсурдно, как утверждать, что в поле, засеянном просом, может прорасти одноединственное зерно", - сказал он еще в IV веке до нашей эры. Значит, и тогда уже велись дискуссии типа "Есть ли жизнь на Марсе"...

За прошедшие века в этом отношении мало что изменилось. Разве что у ученых появилась техника, способная заглядывать и прослушивать далекие уголки Вселенной. США, Канада, Германия, другие страны осуществили около пятидесяти проектов по поиску внеземных искусственных сигналов. И сегодня чуткие "уши" радиотелескопов не прекращают внимать звездному небу. В этом году НАСА задумало новый глобальный эксперимент по прослушиванию 773 наиболее перспективных звезд, удаленных от Солнца на расстоянии до 80 световых лет. Может, в этот раз поиск будет удачным. Но до сих пор, собираясь на свои симпозиумы, специалисты по контактам вынуждены были констатировать: "Мы уже знаем, что еще ничего не знаем".

Между тем существует мнение, что внеземные цивилизации уже неоднократно пытались выйти на контакт с жителями Земли. В архивах исследователей так называемых аномальных явлений можно найти немало любопытных историй на эту тему. В 1929 году, например, сигналы "инопланетян" поймали не радиотелескопы, а обычное радио на волне 75 метров. Некто, назвавший себя Никомо, в течение длительного времени поочередно на разных языках зачитывал текст обращения к разумным жителям Земли Коалиционного отряда наблюдателей (КОН). Никомо, в частности, сообщил, что в окрестностях нашего скопления галактик дрейфует гравитационный циклон, способный уничтожить жизнь на всех планетах, и призвал человечество вступить в коалицию, чтобы та успела оказать помощь в подготовке к опасному явлению.

Нечто подобное произошло 27 ноября 1977 года в Англии, юго-западнее Лондона. На территории около 120 квадратных километров внезапно исчезло изображение с экранов телевизоров, и неизвестный голос сказал, что он представитель внеземной цивилизации, что человечество идет по неверному пути, что землянам надо уничтожить ору-

дия зла и времени для этого осталось совсем немного... Полиция, активно занявшаяся поисками "инопланетянина", громогласно заявила, что вскоре представит его на всеобщее обозрение в суде. Но позже, так никого и не поймав, лишь стыдливо развела руками.

В комиссию "Феномен" регулярно обращаются люди, утверждающие, что они "вышли на контакт". Вот, к примеру, что пишет нам Наталия Р., заместитель директора одного из предприятий в Ростове-на-Дону: "Человечество в опасности! Землю пытается поработить энергетическая цивилизация из Проклятых миров. Это разумные сгустки "черной энергии", внедряясь в тела людей, образуют энергоинформационный вирус "решетка", подавляющий волю и разум...". Наталия узнала об этом от других, дружественных пришельцев с планеты Зар. В ночь на пятое ноября 1989 года они похитили ее на свой "модуль", где и рассказали о грядущем нашествии.

По-разному можно относиться к подобным сообщениям. Мнение неверящих хорошо отражено в народной частушке: "По стене ползет утюг - это глюк". Есть весьма авторитетные ученые, считающие, что "контактерство" - явление, заслуживающее самого пристального изучения... И у тех, и у других есть аргументы, подкрепляющие их точку зрения. Но нас заинтересовал не научный, а скорее, социальный аспект проблемы. Представьте, что вы абсолютно случайно действительно узнали о том, что инопланетяне готовятся к захвату Земли. Как быть?

Один из экспертов "Феномена" позвонил в свое отделение милиции: "17 июня пришельцы..." В ответ откровенно рассмеялись. В Государственном комитете по чрезвычайным ситуациям с вежливой иронией посоветовали изложить все письменно. Что же получается: выходит, мы беззащитны перед возможным нападением? Ведь если даже кто-то и узнает о нем заранее, то никто не отнесется к такой информации серьезно. Разве что работники психиатрии...

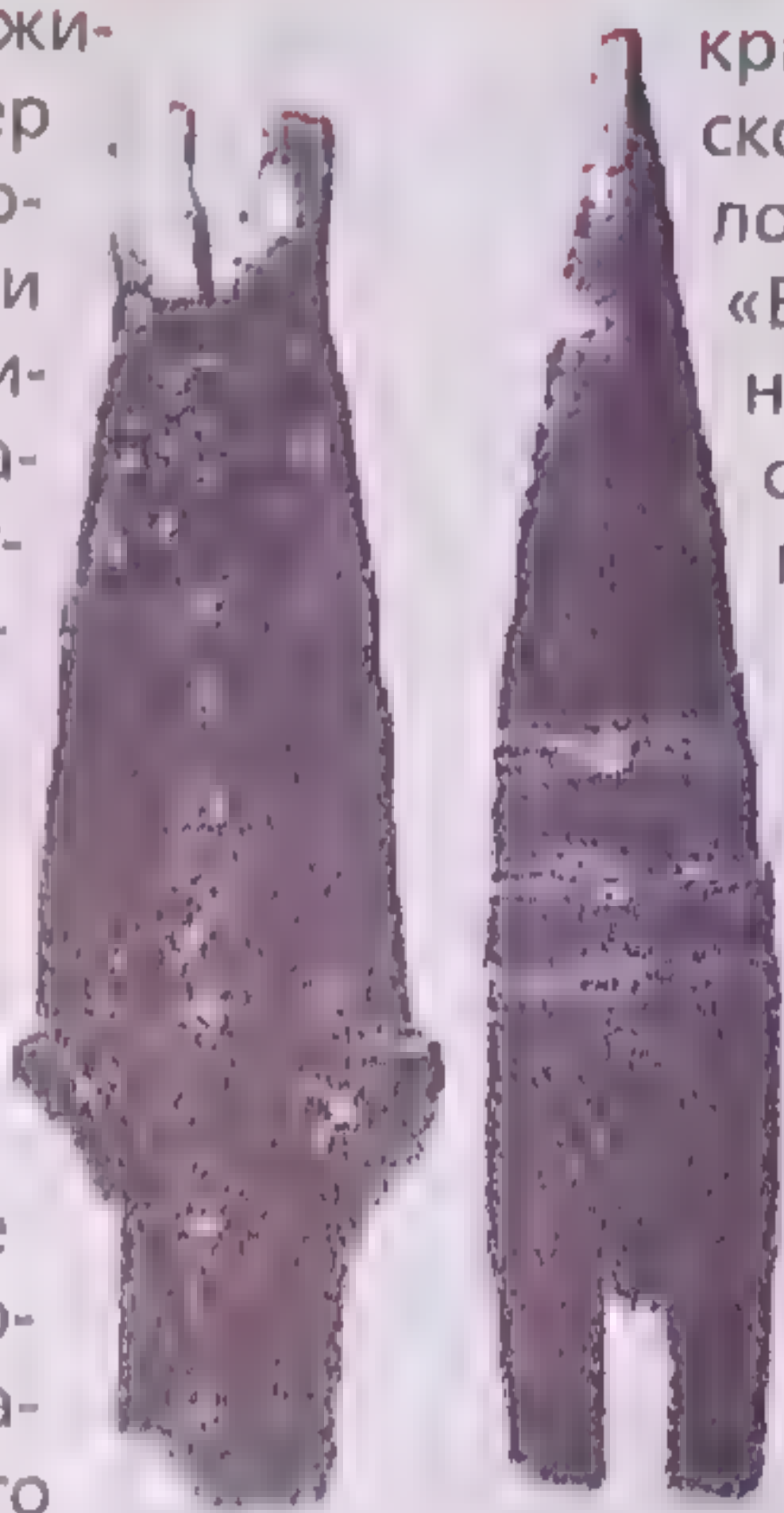


# РЕЛИКВИЯ ФЮРЕРА

**Копье всевластия.** Когда Гитлер осуществил свой самый первый территориальный захват — насильно присоединил к Германии «братскую» Австрию, им двигало не столько стремление расширить границы «тысячелетнего Рейха», начать мощную геополитическую экспансию, сколько совсем иное желание, неофицируемое, но всепоглощающее. Даже не желание, а заветная мечта. Мечта едва ли не всей его жизни. Этот несостоявшийся художник и экс-ефрейтор, а позже — вождь всей нации мечтал о падении... Нет, не Польшей, не Францией и не Россией (то есть — и всем этим также, но уже потом!), а невозвратным черным куском железа. Точнее — наконец-таки древнего копья, который считался одной из главных христианских реликвий и хранился в бывшем дворце Габсбургов — Императорском музее Хофбург. Экспонат носил название «Копье Отгона Третьего» — императора Священной Римской империи.

Еще в 1909 году начинающий живописец Адольф Шикльгрубер ежедневно, как на работу, приходил в Зал Сокровищ этого музея и часами простаивал перед витриной, за которой на алом бархате чернело Копье Отгона. Будущий фюрер молился на него, воделел его, грезил, как в один прекрасный миг возьмет священный предмет в свои руки. Он кожей, оголенными нервами, всем своим естеством ощущал, как от этого не приметного куска металла исходят незримые волны какой-то неземной, всеограшающей мощи. И верил: когда-нибудь эта мощь вошьется в него самого и поможет покорить мир.

А в 1917 году это вожеление перешло совсем уже в открытую манию. Тогда молодой Адольф совместно с Альфредом Розенбергом и еще двумя «братьями по духу» проводил спиритический сеанс, и вызванный Гитлером дух некоего немецкого князя напроорочил: новым предводителем Германии станет тот, кто завладеет Копьем! И вот через полтора десятилетия, утвердившись во главе «Новой Германии», этот мечтательный мистик еще более окреп в своей решимости захватить Копье Отгона. Нетерпение переполняло «арийца № 1»! Сколь велико оно было, можно судить по такому факту. Шел 1935 год, рейх еще только набирался сил, чтобы вторгнуться в Австрию. И вот — знаменательное событие: здесь от-



крылся так называемый Центр нацистской религии, которому предназначалось впоследствии вырасти в некий «Ватикан СС». Так вот один из главных залов этого фашистского пантеона получил известность как «Комната Копья»: центральное место в нем занимала... копия Копья Отгона Третьего! Но копия не могла удовлетворить сгорающего от нетерпения Адольфа. И вот спустя три невыносимо долгих года Гитлер протянул бронированную лапу своих дивизий уже за оригиналом. Но прежде чем его ландскнехты вторглись в Австрию, фюрер дал особое указание: принять меры, чтобы обеспечить сохранность копья, пока танки с крестами на броне не возьмут дворец Габсбургов под свою «опеку»!

И вот наступил, возможно, самый счастливый миг за всю жизнь Адольфа Гитлера: бросив дела государственные, военные и партийные, он самолично заявился в австрийский дворец, который к тому времени был уже окружен отборными частями 8-го армейского корпуса немецкой армии, и, наконец, уединился с вожеленной реликвией.

Спустя полгода после этого трогательного свидания, 13 октября 1938 года, Копье Отгона со всеми возможными почестями и предосторожностями было переправлено специальным бронепоездом в Германию и помещено в Нюрнбергскую церковь Святой Екатерины. Вместе с Копьем сюда перебра-



лись из Хофбурга лоскут скатерти, покрывавшей стол во время Тайной Вечери, кошель Святого Этьена, зуб Иоанна Крестителя и другие христианские реликвии. Заполучив долгожданное Копье, Гитлер стал прибирать к рукам Европу — перекраивать карту мира и ваять контуры «Нового Рима».

Почему фюрер столь маниакально рвался к обладанию именно этой реликвией? Почему так безоговорочно верил, что она позволит ему вершить судьбы государств и народов? Да потому, что вся предыстория священного Копья (а она насчитывает несколько тысяч лет!) убедительно доказывала: тот, кто владеет им, — владеет всем миром. Копье было выковано с соблюдением сакрально-мистических ритуалов по приказу третьего первосвященника Иудеи Финеса, известного своими незаурядными способностями в сфере магии и каббалистики.

Это кочевье, многовековой исторический дрейф сопровождалось победным пением фанфар и потоками крови, гибелью целых государств и рождением новых могущественных империй. Легендарный военачальник Иисус Навин, потрясая этим копьем, бросился на мощные укрепления осажденного Иерихона, и надежнейшие стены внезапно рухнули. Побывало Копье и в руках Ирода Великого, приказавшего уничтожить всех младенцев мужского пола Иудеи, чтобы не дать взрасти будущему «царю Иудейскому».

С каждым новым владельцем это Орудие Власти обрастало все большей славой, целые народы благоговели перед ним. Кажется, никто уже не сомневался: Копье наделяет своего обладателя сверхчеловеческими возможностями, позволяющими ему вершить судьбы мира, творить Великое Добро или же Беспрецедентное Зло. Среди владельцев Копья Власти исторические хроники называют Отгона III Великого — императора Священной Римской империи, Генриха I Птицелова — основателя Саксонской королевской династии, римского императора Константина Великого, провозгласившего христианство официальной религией. С Копьем в руках могущественный король остготов Теодорих разгромил орды доселе непобедимого Аттилы, император Юстиниан вновь отвоевал у варваров земли бывшей Римской империи, а предводитель франк-

ского воинства Карл Мартелл разбил арабов, предотвратив их вторжение в Западную Европу. Карл Великий — объединитель и властитель всей Европы, одержавший победы в 47 военных походах, постоянно держал Копье подле себя. Хозяевами священной реликвии объявляли себя Фридрих Барбаросса и свыше сорока других германских императоров. Фридрих II использовал Копье в своих крестовых походах и сражениях, которые постоянно вел против итальянских государств и армии Папы.

Именно это Копье и свершаемые с его помощью подвиги вдохновили крестоносцев на создание могущественного Тевтонского Ордена. И впоследствии на протяжении столетий наследники тевтонских рыцарей, терпя военные поражения и исторические унижения, возвращались своими чаяниями к чудодейственной силе Копья. Не стал исключением и Адольф Гитлер, особенно склонный к мистическим исканиям и вере в сверхъестественное. Впрочем, Копье не было безусловной принадлежностью одних лишь немцев. Им обладали и французские Меровинги. Да и Наполеон буквально дневал и ночевал с Копьем Власти. Правда, у великого корсиканца этот талисман выкрали именно в тот момент, когда он двинулся на Москву... Отчего же это Копье особо почитается поклонниками Христа и причислено к главным реликвиям христианства? Потому что, согласно преданию, на нем запеклась кровь Спасителя, распятого на кресте.

В тот период оно принадлежало Гаю Кассию — капитану стражи, который был наделен особыми полномочиями при осуществлении государственных церемоний, правосудия и казней. Он наблюдал и за ходом казни Христа на Голгофе. Когда казалось, что Иисус уже мертв, Кассий подъехал к его кресту и уколол своим (тем самым!) копьем распятое тело. Из раны заструилась кровь, показавшая, что Христос еще жив. В историю христианства Гай Кассий вошел под именем Лонгин. А само Орудие Власти, обогретенное кровью Христа, сделалось священной реликвией и получило новое имя — Копье Лонгина (среди многочисленных названий Копья это стало наиболее распространенным).

<http://www.zagadki.dljavseh.ru/>



МИСТИКА

# СТРАННЫЕ ПАМЯТНИКИ. ПОРОКИ

*Вы думали когда-нибудь над тем, сколько необычных памятников в мире?*

**Возможно, так как необычным все считают разное, то и памятников получилось очень много. Поэтому начнем со странных памятников. Иногда непонятно, почему поставлен такой памятник, какой смысл он в себе несет?**

Некоторые памятники так и хочется потрогать, а другие...



Дети - жертвы пороков взрослых

Как оказалось, скульпторы очень любят ставить памятники порокам. Таких памятников по миру раскидано много. Наше внимание привлёк памятник из Москвы. Название его "Дети - жертвы пороков взрослых". Памятник представляет собой композицию, в центре которой дети играют, а вокруг с головами разных животных представлены пороки. Проституция и алкоголизм, невежество и нищета... Находится он в Москве на Болотной площади. Если хотите рассмотреть более подробно, стоит поехать и узнать обо всех человеческих пороках. Самым страшным пороком скульптор считает равнодушие, потому что этот порок возвышается над другими. Сделан он в форме гроба с закрытыми глазами и ушами.

Скульптура «Жабе», а не лягушке расположена в Бердянске на Украине. На самом постаменте написаны слова «зависть — порок». Этот памятник озвучивает фразу: «Завтра приду душить. Жди. Твоя Жаба!»

Этот памятник немного веселее предыдущего, но стоит ли смеяться? Лягушка с мобильным телефоном и в цепях с сигарой. Она приходила к каждому из нас и не однажды. Причем каждый раз она находила новый повод для визита. Это могла

быть новая машина, подруги или дубленка, домашний кинотеатр или квартира друзей, крутой мобильник или удачно заключенная сделка. Возможно, относясь с юмором к зависти так можно искоренить ее раз и навсегда.



Еще несколько необычных памятников на тему еды. Другими словами пороку чревоугодничества. Таких памятников много, находятся они в разных местах мира. Один памятник галушке установлен на Украине. В городе Полтаве, откуда родом Верка Сердючка (Андрей Данилко) и аналогичный памятник в Глендоне. Выходцы из Украины решили, наверное, поставить скульптуру, которая напоминала бы им о доме. Как известно, Украина и галушки — слова-синонимы. Вот так в Канаде появился памятник украинской галушке или варенику.

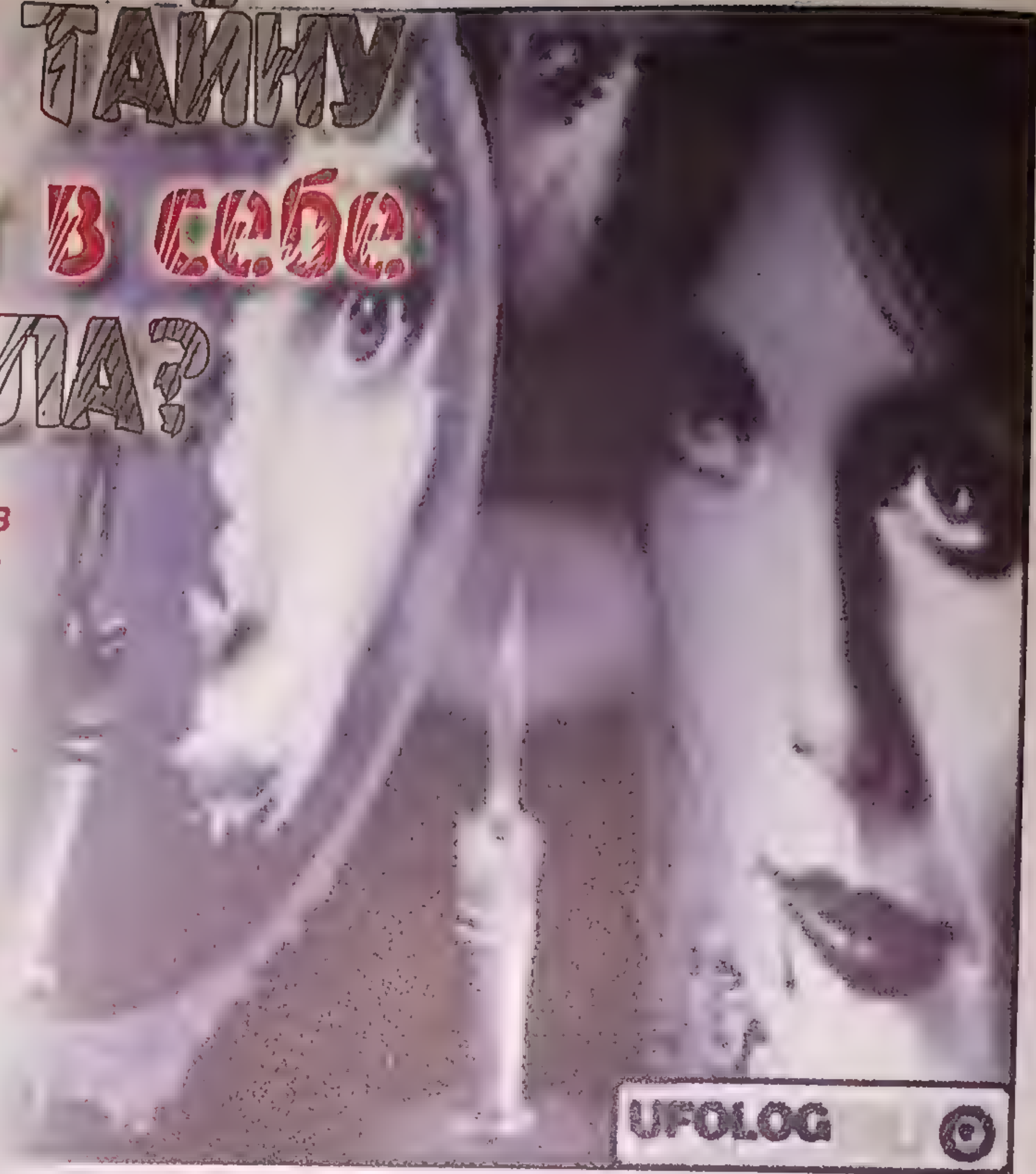
<http://neobychno.com/>





# Какую тайну хранят в себе зеркала?

**ИЗДРЕВЛЕ ЗЕРКАЛО  
СЧИТАЕТСЯ ОДНИМ ИЗ  
САМЫХ ЗАГАДОЧНЫХ,  
ПОЛНЫХ МИСТИКИ  
ПРЕДМЕТОВ  
ИНТЕРЬЕРА. ЕСЛИ  
В ДОМЕ ПОЯВИЛСЯ  
ПОКОЙНИК, ЗЕРКАЛО  
ЗАКРЫВАЮТ ДЛЯ  
ТОГО, ЧТОБЫ В НЕГО  
НЕ ВСЕЛИЛАСЬ  
ДУША УМЕРШЕГО.  
С ПОМОЩЬЮ  
ЗЕРКАЛА НЕКОТОРЫЕ  
ЛЮДИ ПЫТАЮТСЯ  
ОБЩАТЬСЯ С  
ПОТУСТОРОННИМ  
МИРОМ,  
ПРЕДСКАЗЫВАТЬ  
БУДУЩЕЕ.**



UFOLOG



Зеркала появились несколько веков назад. Их делали еще в Древнем Шумере, Индии и Египте. Первоначально зеркала изготавливали из обсидиана, бронзы и серебра, и лишь в XII веке появились стеклянные зеркала. Однажды венецианские стеклодувы, работающие на острове Мурано, на гладком куске мрамора разостлали листок олова и полили его ртутью. Олово растворилось в ртути, получилось то, что называют амальгамой. На нее наложили кусок стекла, и серебристая блестящая пленка амальгамы толщиной с папиросную бумагу плотно пристала к нему. Секрет изготовления таких зеркал венецианцы хранили на протяжении нескольких столетий.

В каждой стране существуют свои традиции по расположению зеркал в доме. На Востоке, например, было принято устанавливать зеркала перед входом в дом, чтобы

негативная энергия отражалась от зеркал и не могла проникнуть в помещение. В Европе было принято вставлять зеркала в окна, чтобы отразить дурные мысли плохого соседа или негатив, исходящий от близко стоящих «вредных» зданий: больниц, тюрем. На Руси считали, что зеркало может «заразиться» порчей и передать ее всякому смотрящему в него. Поэтому женщинам запрещалось глядеться в зеркала в «нечистые периоды» - в дни месячных, беременности и первые недели после родов.

С зеркалами связывают некоторые мистические явления. Например, существует история о том, как в Средние века богатый купец, узнав об измене жены, убил ее и себя перед огромным зеркалом. Впоследствии дом вместе с обстановкой приобрел другой человек, жена которого через несколько дней также была обнаружена мертвой



перед тем же зеркалом. Впоследствии дом с зеркалом-убийцей переходил от одних хозяев к другим, и, как правило, женщины, жившие здесь, встречали свою смерть перед зеркальной поверхностью.

Многие ученые убеждены, что зеркало, как и всякая вещь, окружено неким невидимым полем. Одни зеркала обладают положительной энергией, другие - отрицательной, особенно если на «их глазах» происходили ссоры, насилие и тем более убийства. Именно поэтому и ученые, и экстрасенсы советуют не экспериментировать с зеркалом: не гадать с его помощью, не ворожить, так как «зеркальный удар» может повредить хрупкую энергетику человека.

Кроме того, некоторые исследователи считают, что зеркала обладают памятью, поэтому при определенных условиях когда-то зафиксированная зеркалом информация излучается им и воздействует на человека. Ученые всего мира пытаются применить такое свойство зеркал, и работа с зеркалами во многих случаях идет на профессиональном уровне.

В Санкт-Петербурге живет психотерапевт Виктор Ветвин, который в своей работе часто прибегает к помощи зеркал. В своем центре он даже оборудовал специальный «зеркальный кабинет». С помощью зеркал он пытается воздействовать на человека.

Приведем пример из его практики: молодая женщина пребывала в длительной тяжелой депрессии из-за того, что ее сын погиб под машиной. После десятиминутного сеанса из «зеркального кабинета» она вышла совсем другим человеком - впервые за многие месяцы на лице женщины появилась улыбка. Доктору она сообщила о том, что в Зазеркалье ей удалось пообщаться со своим сыном, который сказал ей, что с ним все хорошо. После этого случая женщина успокоилась, и от депрессии не осталось ни следа.

Неожиданные результаты дали эксперименты с так называемыми «зеркалами Козырева» - специальной системой вогнутых алюминиевых зеркал. Согласно гипотезе, предложенной профессором Н.А. Козыревым, эти зеркала должны фокусировать различные виды излучений, в том числе и от биологических объектов. В начале 90-х годов XX века учеными впервые были осуществлены два глобальных многодневных эксперимента по передаче информации между людьми, удаленными друг от друга на тысячи километров и не пользующимися традиционными техническими средствами связи. В экспериментах было задействовано более четырех с половиной тысяч участников из двенадцати стран мира, и они доказали не только возможность дистантной передачи и приема мысленных образов, но и особую устойчивость приема, если испытуемые находились в фокусе вогнутых «зеркал Козырева».

С каждым годом исследователи открывают новые свойства зеркал. Например, известно о том, что людям удалось создать такие зеркала, которые способны благоприятно воздействовать на отражавшиеся в них объекты. Однако это далеко не все свойства, которыми обладают зеркала. Ученым предстоит еще много времени на разгадку всех тайн этого мистического предмета.

<http://www.ufolog.ru/>







## Уважаемые читатели!

Рубрику «Помощь знахарки» ведет потомственная ясновидящая, практикующий маг, владеющая силами белой и черной магии, Ангелина Геннадьевна Гордеева. С помощью Священного писания, используя старинные молитвы, приметы, поверья, она помогает найти решения любых проблем. Ангелина Геннадьевна помогает людям разных вероисповеданий, старается никогда никому не отказывать, поэтому Вы всегда можете рассчитывать на ее помощь.

Свои вопросы присылайте по адресу редакции или на электронный адрес. тел: (495) 507-10-86

arbuzinfo@r52.ru или <http://www.white-magic.ru>.

### НЕСКОЛЬКО ПИСЕМ О ТОМ, КАК РАЗВИВАЕТСЯ ЗНАКОМСТВО И ОБЩЕНИЕ КЛИЕНТА С МАСТЕРОМ, ОТ НАЧАЛА И ДО НАСТУПЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА.

#### ОТ АНДРЕЯ ИЗ г. БАРНАУЛА

Здравствуй, Ангелина Геннадьевна. Пишу Вам вот по какому поводу: меня бросила подруга, с которой я встречался более 5 лет. Бросила прямо на ровном месте, без ссор, без вообще каких-либо предпосылок, просто сказала, что нашла другого, причем за несколько месяцев до этого я сделал ей предложение и подарил соответственно кольцо. Теперь кольцо лежит у меня на полке, а моя Дарья лежит неизвестно где, неизвестно с кем, т.е. периодически не ночует дома или ночует не одна, а с новым своим другом.

Подскажите, пожалуйста, Ангелина Геннадьевна, как мне поступить в данной ситуации, подождать пока она «перебесится» или как-то активно пытаться её вернуть? Ведь почти такая же ситуация была 2 года назад, какой-то парень ей даже предложение сделал, но она потом парня бросила и снова вернулась ко мне - я её тогда простил (т.к. до сих пор

очень сильно люблю). Стоит ли прибегать к помощи магии, чтоб вернуть Дарьяшку (ведь я очень хочу семью и детей), или этот разрыв будет последней точкой в наших отношениях?

#### ПОГАДАЛИ, ПОРАБОТАЛИ, ПОТОМ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ТАКИМ.

Это Андрей из Барнаула, помните, Дашка сама позвонила, вернулась, сказала, что была сама не своя, не понимала, что творит, что любит меня и хочет от меня детей, представляете? Я так рад, что не знаю, что и делать.

#### ОТ ОЛЬГИ ИЗ г. ТРОИЦКА

Ангелина, добрый день.

Нашла Ваше объявление в газете Знаки, побывала на сайте, увидела контакты. И вот - решила написать.

У меня банальное стандартное женское несчастье: ушел любимый человек.

Без слов, без разговоров, без объяснений - просто пропал из моей жизни. Не звонит, не пишет, не встречаемся.

Однажды, ровно два года назад, я уже пережила разрыв с горячо любимым мужем. После пяти совместных лет. Было непередаваемо больно - и



## ПОМОЩЬ ЗНАХАРКИ

я наделала много глупостей со своим здоровьем, организмом и психикой, пока смогла наконец справиться с этим. Спустя полтора года удалось притупить боль.

И лишь два месяца назад второй раз впустила в свою жизнь еще одного мужчину. Мне 30 лет. Я достаточно хорошо выгляжу. Не нуждаюсь ни в чьей помощи. Мне нужно только наполнить любовью свое сердце - после такого долгого перерыва, когда не хотелось пускать в свою жизнь никого. Он прекрасный человек, полностью удовлетворял меня интеллектуально и физически. Мы планировали долгое и счастливое развитие отношений, и даже ребенка (пока не свадьбу). И вдруг - ВСЕ!

Он замолчал, перестал звонить, все закончилось. Возможно, снова другая женщина? Хотя ко мне пропасть интерес не мог. Либо испугался чего-то - как обычно и боятся все мужчины....

Я держусь изо всех сил. Боюсь снова этой разрушающей мозг и тело боли, безразличия к жизни.

ЭТА КЛИЕНТКА СТАЛА МОЕЙ ПОДРУГОЙ. ОТВЕЧУ УЖЕ Я, ОНА ДОЧКА ИЗВЕСТНОГО ЧЕЛОВЕКА. ЕЙ ВСЮ ЖИЗНЬ ЗАВИДОВАЛИ, МНОГО СНЯЛА С НЕЁ ВСЕГО, ПЕРЕНАПРАВИЛА НА ЦЕРКОВЬ, ИСПОВЕДИ, ПРИЧАСТИЕ, СОБОРОВАНИЕ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ВЕРНУЛИ И ТОГО МАЛЬЧИКА, ОН ЕЙ НАДОЕЛ, И УЖЕ СТАРЫЙ НАЗАД ПРОСИТСЯ, НО СЕЙЧАС НОВАЯ ЛЮБОВЬ И РАБОТА, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО, ВСЁ НАЛАДИЛИ И ТЕПЕРЬ ПРОСТО ВСТРЕЧАЕМСЯ, ЧТОБЫ ПОСИДЕТЬ ВЫПИТЬ ЧАЮ И ПОБОЛТАТЬ О ЖИЗНИ.

**ОТ ЕЛЕНА, г. МОСКВА**

Здравствуй! Ищу совета и, может быть, помощи. Мы расстались

осенью, и с тех пор я перекраиваю себя. Все свои ошибки и самонадеянное поведение. Казалось, ничего не может помешать нам быть вместе и представить себе не могла даже, что все изменится быстро и катастрофично. Женя любил меня, а я свою любовь к нему поняла гораздо позже, вернее я ее знала, но моя гордыня застилала мне глаза.

Результат - наш разрыв. То, что именно Женя мой мужчина (должен был быть) нет сомнений, тем более с течением времени мои чувства не померкли, не исчезло желание встретить старость именно с этим человеком.

Сейчас Женя живет с девушкой и его в этих отношениях все устраивает, а вместе мы еще ведем общий бизнес (все хуже у нас теперь это выходит) и временами утренние романтические встречи (опять же все реже это происходит).

Возможно ли изменение наших нынешних отношений в прежние, родные и любимые.

Возможны ли мы еще как пара? И если да, то как и что возможно сделать? Попытки обратиться за помощью были. Не скрою, но ни одно средство не помогло повлиять на отношения, особо времени у меня также нет.

Высылаю наши фото. Женя там уже в моменте начала отношений.

Женя родился 25.05.79

Я Елена 06.02.74

ТУТ ПРОСТО СДЕЛАЛА ПРИВОРОТ, И ВСЁ НАЛАДИЛОСЬ, МЕСЯЦА ЗА ДВА, КЛИЕНТКА ОТПИСАЛАСЬ.

Ангелина, добрый день, это Елена! Женя расстался с той девушкой, и стал проситься назад, я, конечно, поломалась, но приняла его, на сколько теперь хватит приворота?



Спрашивайте в киосках «Роспечать»,  
в почтовых отделениях  
и у частных распространителей.



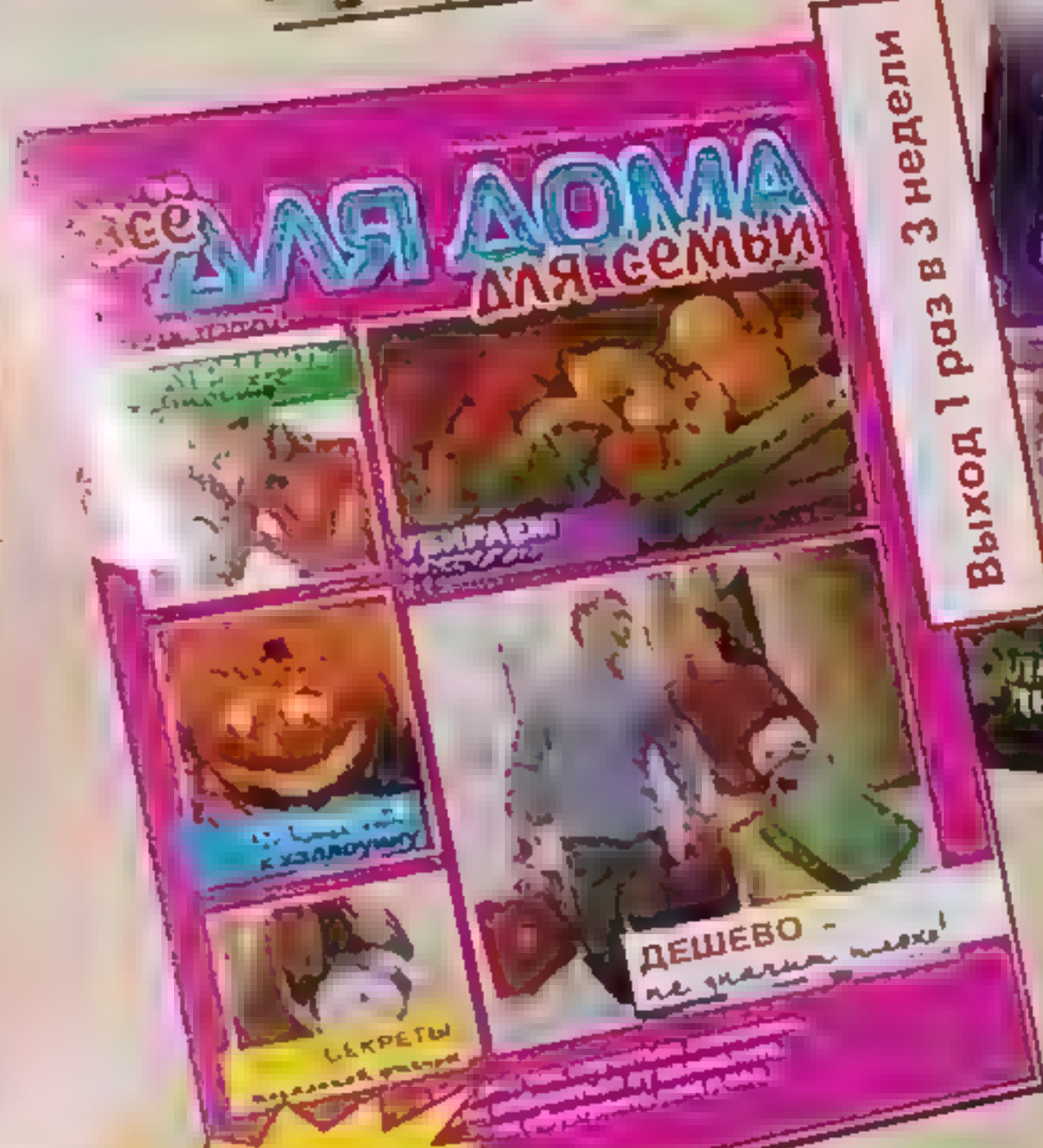
Выход 1 раз в 3 недели



Выход 1 раз в 3 недели



Выход 1 раз в месяц



Выход 1 раз в 3 недели



Выход 1 раз в 2 недели



Выход 1 раз в 2 недели

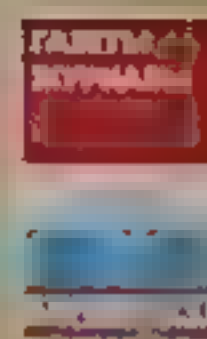


Выход 1 раз в 2 недели

Издания для всей  
СЕМЬИ!



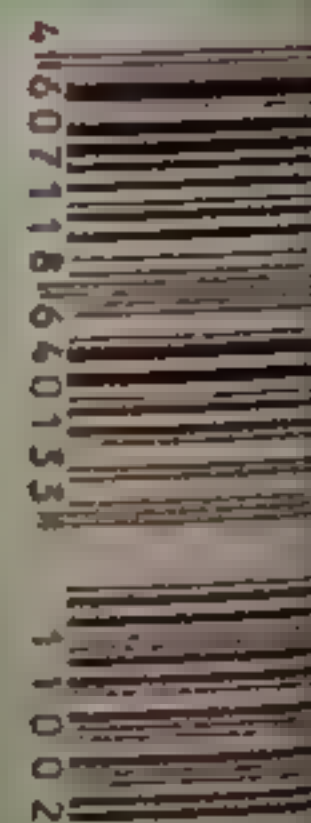
ООО «Издательство «Арбуз», тел. (831) 275-87-71;  
факс (831) 275-98-66; [arbuz\\_robot@mail.ru](mailto:arbuz_robot@mail.ru)



Газета зарегистрирована в МПТР РФ  
Свидетельство ПИ № ФС77-29471  
«Знаменательное. Необъяснимое. Аномальное.  
Колдовское. Иррациональное», № 2, 2011 год  
Учредитель и издатель ООО «Издательство «Арбуз»  
Главный редактор – зам. ген. директора: Лилия Мухаметшина  
Редактор: Денис Жданов  
Корректор: Денис Маслов  
Верстка и дизайн: Вера Углонова  
Служба распространения: т. (831) 275-98-66, [arbuz@r52.ru](mailto:arbuz@r52.ru)

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора на использование их в любой форме и любым способом в изданиях ООО «Издательство «Арбуз». Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией. Материалы и фотографии не возвращаются. Все зарегистрированные торговые марки принадлежат их правообладателям и взяты из открытых источников. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

Отдел рекламы: (831)275-87-71  
Отпечатано в ООО «ВЕСКО»,  
г. Н. Новгород, ул. Ларина, 7, т. (831) 275-83-08  
Адрес издательства: 603152, г. Нижний Новгород,  
ул. Ларина, 7, для писем а/я 38, ООО «Издательство «Арбуз».  
факс (831) 275-87-71, тел. 275-98-66  
Цена свободная  
Заказ № 4238 Тираж 54865 экз. Дата выхода 18.01.2011 г.  
Подписано в печать 29.12.2010 г. в 14.00  
При использовании материалов ссылка обязательна





...ространителей.



Выход 1 раз в 3 недели



Выход 1 раз в месяц



Выход 1 раз в 2 недели



Выход 1 раз в 2 недели



Выход 1 раз в 2 недели

Издания для всей СЕМЬИ!

«Арбуз», тел. (831) 275-87-71;







Выход 1 раз в 3 недели



Выход 1 раз в 3 недели

С ДИСКОМ

**ОБЕРЕГИ ТАЛИСМАНЫ**



Выход 1 раз в 2 недели



Выход 1 раз в 3 недели

ХИТ ПРОДАЖ

Издания для всей  
СЕМЬИ!

ООО «Издательство «Арбуз», тел. (831) 275-98-66; arbuз\_robot@mail.



спецвыпуск газеты

ПРИКЛЮЧЕНИЯ  
ТАЙНЫ  
ЧУДЕСА

# ЗАГАДОЧНЫЕ, УЖАСНЫЕ, СТРАННЫЕ

## катастрофы XX века



- ◆ Бермудский треугольник порожден затонувшей Атлантидой
- ◆ «Титаник» напоролся не на айсберг, а на дыру во времени
- ◆ Тунгусский метеорит — не что иное, как лазерный сигнал из созвездия Лебедя
- ◆ В гибель космического корабля «Челленджер» вмешалась рука Божья
- ◆ В разрушении нью-йоркских башен-близнецов виновато число 11



# ТАК И БУДЕТ!

## КАТАСТРОФЫ, КОТОРЫЕ БЫЛИ

Ежедневно в катастрофах погибают тысячи людей. Землетрясения, крушения поездов, самолетов, столкновение автомобилей – этот список можно продолжать бесконечно. Выжившие в трагедиях частенько говорят: «Если бы я знал, что так получится, ни за что не сел в этот поезд (самолет, теплоход)». Расскажем о нескольких катастрофах, предсказанных задолго до того, как они произошли.

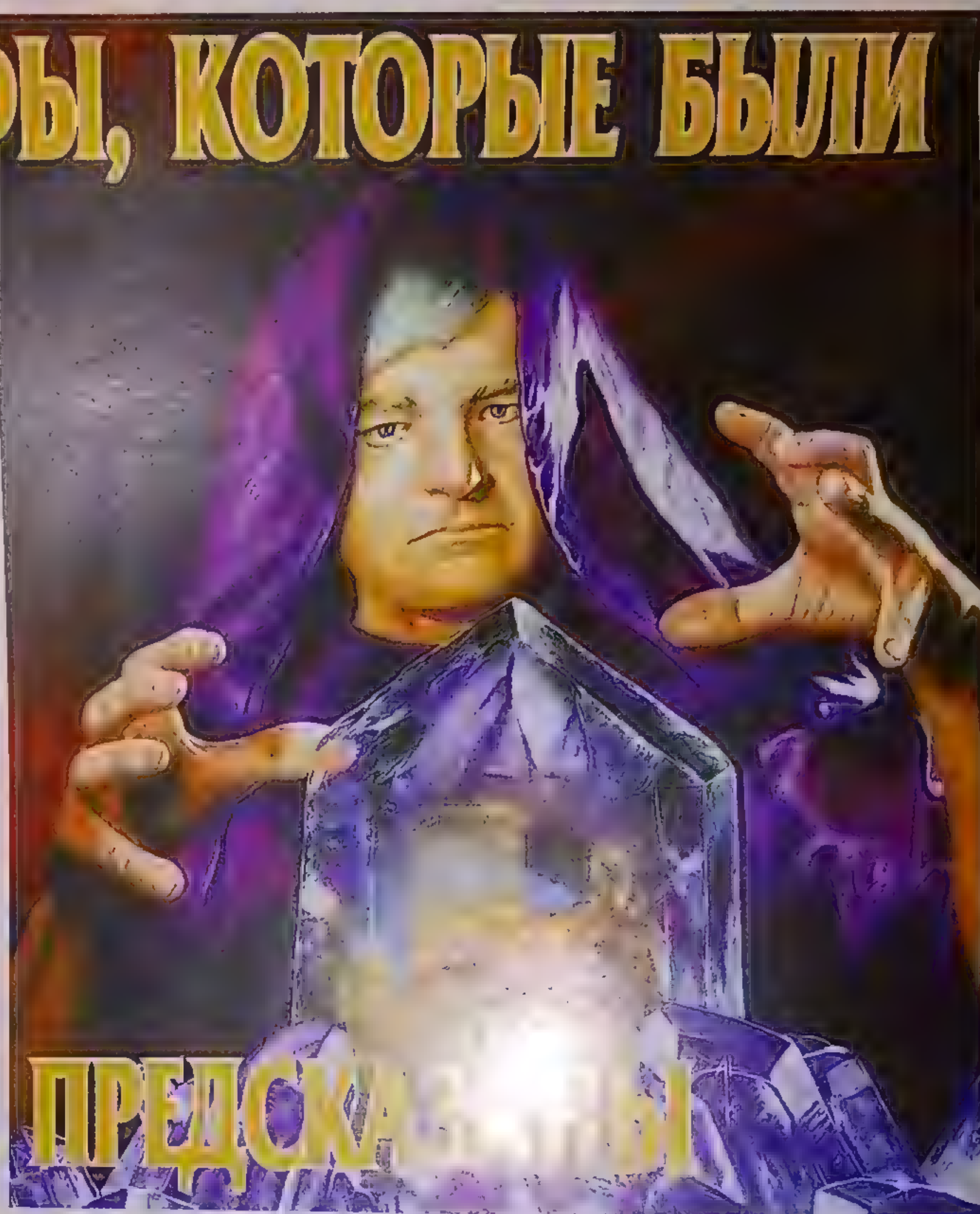
- В 1583 году известный датский астролог **Тихо Браге** предсказал: «В год, начинающийся с единицы и заканчивающийся единицей, гора, расположенная в водяной чаше, закипит и взорвется, а затем недра земли будут изрыгать горячий поток, который устремится в долину...» Его пророчество сбылось **30 января 1911 года**: на Филиппинах произошло сильное извержение вулкана Тааль, который находится в центре одноименного озера. Вследствие сильных подземных толчков на озере поднялся шторм. Лавовый поток устремился в долину, уничтожая на своем пути все живое. Результатом извержения Тааля стала гибель 1335 человек.

- В 1980 году пророчица **Ванга** предсказала: «В конце века, в августе 1999 или 2000 года, Курск окажется под водой, и весь мир будет его оглаживать». Россияне тогда с юмором отнеслись к пророчеству слепой провидицы. Как может оказаться под водой лесостепной город Курск, из которого год скачи, а до большой воды не доедешь. Кто же знал, что **12 августа 2000 года** плакать мир будет по атомной подводной лодке «Курск»?

- Еще одно событие предсказала **Ванга**. Однажды она произнесла: «Братья американские падут, заклеванные птицами железными. Волки завоют из куста, и кровь невинная прольется рекой». В **сентябре 2001 года** после воздушной атаки террористов на США рухнули небоскребы Всемирного торгового центра, которые называли «близнецами» или «братьями». В них врезались самолеты – «птицы железные». Но причем тут куст, спросите вы? А притом, что по-английски слово куст («busch») звучит как «буш». А беда, предсказанная Вангой, произошла, когда пост президента страны занимал Джордж Буш.

- **26 апреля 1986 года** произош-

2 Загадочные, ужасные, странные. Катастрофы XX века



XX века – взрыв ядерного реактора на Чернобыльской атомной электростанции. Ходят легенды, что эту катастрофу предсказали еще в Библейские времена. В «Откровении святого Иоанна Богослова» - книге «Апокалипсис» сказано: «...и упала с неба большая звезда, горящая подобно светильнику, и пала на третью часть рек и на источники вод. Имя сей звезде полынь; и третья часть вод сделалась полынью, и многие из людей умерли от вод, потому что они стали горьки». «Полынь» по-украински как раз и будет «чернобыль».

- В **сентябре 2008 года** весь мир, затаив дыхание, следил за пробным запуском адронного коллайдера, огромного ускорителя частиц, зарытого под землей на границе между Францией и Швейцарией. Многие убеждены, что аппарат опасен и может привести к катастрофе – образованию черной дыры, которая поглотит нашу планету. Мир перепуган еще и потому, что запуск машины мистическим образом приближается к дате, напрогноченной

много веков назад французским астрологом Нострадамусом как конец света.

**Мишель Нострадамус** предсказал, что в **2009 году** наступит конец света. Люди создадут машину, которая погубит все живое.

*Мотор разовьет сумасшедшую скорость,*

*Тараном пробив неприканный век.*

*Война будит мысль человека,*

*Который Науке дает Прометеев разбег.*

Многие современные ученые выступают против работы адронного коллайдера, утверждая, что устройство такой мощности просто не может быть абсолютно безвредным. В качестве примера они приводят Чернобыльскую АЭС и лайнер «Титаник». Их создатели в свое время тоже уверяли, что они абсолютно безопасны. В результате с этими объектами случились самые ужасные катастрофы XX века. Сбудется ли пророчество великого предсказателя, покажет время.



## ПРОКЛЯТЫЕ КИЛОМЕТРЫ



Почему некоторые автотрассы пользуются дурной славой?

В каждой стране есть автомобильные дороги, которые пользуются плохой репутацией у водителей. На них чаще всего разбиваются машины. А водители не могут объяснить, почему в их автомобиле ни с того ни с сегоглохнут моторы и отказывают тормоза.

Лефортовский тоннель на северо-востоке Москвы уже давно называют «тоннелем смерти». Почти каждый день там бьются машины. Бывали случаи, когда автобусы и автомобили вдруг теряли управление и начинали крутиться «волчком», а потом разбивались о стены тоннеля. Милиционеры говорят, что катастрофы происходят из-за того, что водители превышают скорость. Выжившие же в один голос заявляют, что незадолго до столкновения машины переставали их слушаться и они теряли управление.

В Подмоскowie есть своя «дорога смерти». В районе деревни Пехорка на трассе Люберцы-Лыткарино количество венков, крестов и остатков разбитых машин удивляет даже самых смелых автогонщиков. Местные жители говорят, что смертельно опасный участок якобы проходит по древнему кладбищу X-XI веков, а водители бьются потому, что видят призраков прошлого.

В Вологодской области недалеко от деревень Кишкино, Савино и Долоцкое есть дорога, где по загадочным причинам часто гибнут водители. Трасса там ровная, как стрела. Ни крутых поворотов, ни резких спусков. Местные

жители говорят, что в автокатастрофах виновата нечистая сила. А милиционеры припоминают, как в конце прошлого века в аварию попали супруги. К счастью, оба отделались ушибами и испугом. Пока милиция оттаскивала с проезжей части разбитый автомобиль, муж с женой решили доехать до районного центра на попутке. Только мужчина встал на обочине дороги, чтобы проголосовать, как его насмерть сшиб проезжающий мимо фургон. Рыдающую от горя женщину сотрудники милиции отвезли в участок. За ней на своей машине прибыли родственники, чтобы отвезти пострадавшую домой. Спустя полчаса на том же самом участке дороги они попали в аварию. В живых осталась все та же женщина.

Летней ночью 1974 года англичанин Морис Гудинаф возвращался домой в Рочестер. Неожиданно прямо под колеса автомобиля с обочины выскочила девочка. Морис отчаянно жал на тормоза, но не смог вовремя остановиться. Выскочив из машины, Гудинаф увидел, что ребенок не подает признаков жизни. Вспомнив, что врачи не рекомендуют трогать в таких случаях пострадавших, чтобы не навредить им еще больше, он

## К СЛОВУ

*Американские исследователи установили, что мужчины, которые целуют супругу перед отъездом на работу, заработают больше, чем ворчуны, которые этого не делают. Они также дольше живут, реже попадают в автокатастрофы и не стареют раньше времени.*

накрыл девочку ковриком с сиденья и понесся за помощью.

Когда Морис вернулся на место происшествия вместе с полицейскими, девочки не было. Все попытки найти пострадавшую ни к чему не привели. Собаки рычали на лежавший на дороге коврик, но не брали след. Позже выяснилось, что это не первый случай, когда в этом же самом месте жертвы наездов таинственно исчезали, не оставляя никаких следов. Местные жители считают, что это призраки, которые таким образом пугают водителей.

Зимой 1996 года на дороге Ташкент-Самарканд всего в 25 км от конечной цели своей поездки перевернулся джип. Инженер Адам Саид-Ап и два его друга-пассажира рассказали, что машину словно тащила вперед какая-то непонятная сила. Уже в больнице они узнали, что буквально накануне на том же участке дороги разбился груженный щебнем «КамаЗ». Выживший водитель грузовика уверял, что тормоза отказали, а машину будто тянул вперед большой магнит.

## ВЕРСИЯ

*«Километры смерти» существуют также в Германии, Франции, Австрии, Чехии... Некоторые специалисты считают, что в таких местах дорога пересекается с геопатогенной зоной, опасной для человека своими излучениями. Может, здесь-то и кроется разгадка «заклятых» мест на дорогах? Ведь, попадая в такую зону, водитель может на время потерять ориентацию, испытать внезапную слабость, увидеть галлюцинации и даже лишиться сознания.*



# ТАИНСТВЕННЫЕ УГЛЫ БЕРМУДСКОГО ТРЕУГОЛЬНИКА

...Здесь бесследно исчезало множество кораблей и самолетов - большинство из них после 1945 года. Здесь же погибло более тысячи человек. Однако при поисках не удалось обнаружить ни одного трупа или обломка...

Американский писатель Чарльз Берлиц

Бермудский треугольник часто называют «Дьявольским треугольником» и проклятым местом. Дело в том, что именно в этом районе бесследно исчезают корабли и самолеты, бороздят морскую гладь «корабли-призраки» без единого человека на борту, а также происходят загадочные явления. От этого места в Атлантическом океане капитанам судов и пилотам самолетов настоятельно рекомендуют держаться подальше.

### ТАИНСТВЕННЫЕ ОГНИ И СТРАННЫЕ АВАРИИ

На протяжении многих веков путешественники попадали в водах Бермудского треугольника то в таинственные штили, то во внезапные свирепые штормы. Еще Христофор Колумб в 1492 году, оказавшись в этой части океана, записал в своем судовом журнале, что команда заметила на воде излучающие свет пятна, а горизонт застилал странный желтый туман. Это таинственное свечение регулярно наблюдается и в наши дни. Примечательно, что у самолетов и судов, попавших в аномальную зону, вдруг перестают исправно работать приборы, а стрелки компасов начинают бешено вращаться. Вследствие этого суда и самолеты могут изменить курс и двигаться в неправильном направлении.

По официальным данным, «первой жертвой» Бермудского треугольника стало в 1840 году французское судно



«Розалии», обнаруженное недалеко от порта Нассау - столицы Багамских островов. На судне были подняты все паруса, но из живых существ обнаружили только полумертвую от голода канарейку. Судно находилось в прекрасном состоянии, не имело повреждений, а груз его был цел. Но куда исчез экипаж? Никаких записей, проясняющих суть дела, в судовом журнале не обнаружили.

Печальный список пропавших без вести в этом районе пополнился в XX веке. В 1918 году исчез американский корабль «Циклоп». Шла первая мировая война, поэтому, когда судно с командой свыше 300 человек пропало, все решили, что его уничтожил противник. Однако ни мин, ни немецких военных подлодок на маршруте корабля не было. В 1932 году южнее Бермуд была найдена шхуна «Джон энд Мэри». Ее паруса были аккуратно свернуты, но на борту не оказалось ни одного человека. В 1944 году кубинский грузовой корабль «Рубикон» был найден дрейфующим у берегов Флориды. На его борту нашли только собаку. Все эти суда отличались количеством груза, размерами, возрастом. Но все пропали при схожих обстоятельствах: ни один из кораблей не передал по радио сигнал SOS, а в момент их исчезновения в этих районах не было штормов.

### ПОЧЕМУ ТРЕУГОЛЬНИК?

Таинственные явления и катастрофы, как на море, так и в небе, происходят в ограниченном пространстве. Если соединить между собой воображаемой линией южную оконечность мыса Флорида, остров Пуэрто-Рико и Бермудские острова, то, как раз получится треугольник. Считается, что название этому «гиблему месту» придумал американский писатель Винсент Гладдис, который опубликовал в 1964 году статью «Смертоносный Бермудский треугольник».



## ЛОВУШКИ В ОКЕАНЕ

Можно было бы и дальше рассказывать о таинственных случаях исчезновения кораблей в этом районе, но неожиданно в «Треугольнике Дьявола» стали пропадать самолеты. **5 декабря 1945 года** с авиабазы военно-морских сил США во Флориду в полет отправилось **пять бомбардировщиков-торпедоносцев «Эвенджер»**. Из прерывистых радиосообщений звена стало ясно - у самолетов отказали приборы навигации, и они не знали, куда лететь. Им на помощь отправили гидросамолет «**Мартин Маринер**». Больше его никто не видел - он пропал, так и не долетев до адресата. Израсходовав весь запас топлива, «Эвенджеры» также рухнули в океан.

А вот события уже послевоенного времени: **2 февраля 1953 года** немного севернее Бермудского треугольника совершал полет **английский военно-транспортный самолет** с 39 членами экипажа и военными на борту. В назначенное время самолет на базу так и не вернулся. Обрывается печальная статистика «жертв» в **марте 1973 года**, когда в «гиблом месте» бесследно исчезло грузовое судно «**Анита**». Но это вовсе не значит, что на «острые углы» Треугольника с тех пор больше не «напарывались» суда и самолеты. Просто ради спокойствия общественности об этих фактах умалчивается или говорится вскользь, без привязки к аномальной зоне.

### САМЫЕ НЕВЕРОЯТНЫЕ ГИПОТЕЗЫ

Версий, объясняющих исчезновение людей, судов и самолетов, было предложено множество. Среди них - внезапная волна цунами и сильнейший шторм, нападение морского чудовища и воронка электромагнитных волн, заставляющая суда блуждать, а самолеты падать. Возможно, во всем виноват истекающий из дна метан. Взрывы газа настолько уменьшают плотность воды, что корабли идут камнем на дно. А когда метан поднимается в воздух, становится взрывоопасным и для пролетающих самолетов. Но нашлись люди, которые уверены, что причиной гибели становятся совсем другие факторы. Предлагаем самые невероятные гипотезы и догадки о тайне Бермудского треугольника.

**1. Черная дыра.** Существует версия, что в середине Бермудского треугольника находится огромный водоворот или дыра, которая засасывает в себя корабли и самолеты, приближающиеся к ним.

**2. Провал во времени.** Предполагается, что в этом месте существует пространственно-временная ловушка, в которой время течет с иной скоростью. Любой объект, попадая в такую область, переносится в будущее, прошлое

### РОКОВАЯ ФИГУРА

**Бермудский треугольник** не единственный в своем роде. В числе мест с «дурной славой» называют **Треугольник Драконов**, расположенный на 100 км южнее Токио. В нем тоже исчезают при непонятных обстоятельствах корабли и самолеты.

**Адриатический треугольник**, расположенный вблизи восточного побережья Италии, прославился тем, что в его пределах часто терпят крушение морские и воздушные суда.

**«Адский треугольник»** (район между центром атомного кораблестроения Северодвинском, российским космодромом Плесецк и ядерным полигоном Новая Земля) и **Молебский треугольник** (Пермская аномальная зона) - любимое место НЛО. В этих районах светящиеся шары, неопознанные летающие тарелки, черные квадраты и огромные темные кольца - обычное явление.

### УНИКАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕВОЧКИ-МЕДИУМА

Немецкая девочка Мина, родившаяся в январе 1995 года в Бермудском треугольнике, может читать мысли людей и передвигать предметы одним только взглядом.

Мина родилась во время морского круиза ее родителей по маршруту Багамы - Майами. Отец девочки вспоминает, что во время путешествия у его беременной жены начались преждевременные роды. Корабельный врач успешно их принял, и малышка родилась здоровой.

Когда Мина подросла, у нее стали проявляться необычные способности. Девочка может поднимать и передвигать взглядом небольшие предметы, читает мысли людей, с которыми общается. Немецкий психотерапевт Гюнтер Бейл, изучающий феномен девочки, полагает, что под влиянием неизвестной силы, действующей в районе Бермудского треугольника, произошло генетическое изменение структуры организма. В результате ребенок приобрел уникальные способности.

или даже в параллельный мир. Например, в 1993 году там исчезло рыбацкое судно. Объявившись через год, рыбаки рассказали, что во время шторма их спас корабль, команда которого была одета в старинные одежды. Для самих рыбаков происшествие уложилось в несколько дней.

**3. Инопланетяне.** В 1974 году вышла книга американского писателя Чарльза Берлитца «Бермудский треугольник». Автор утверждает, что все трагедии - дело рук пришельцев с других планет. Эту версию активно поддерживают уфологи (специалисты по паранормальным явлениям). «Зеленые человечки» якобы вмешиваются в магнитное поле Бермудского треугольника и притягивают людей и суда, для того чтобы потом их исследовать.

**4. След затонувшей Атлантиды.** Популярна версия американского ясновидящего Эдгара Кейси, который предположил, что в районе Бермудского треугольника под водой находятся овеянные легендами пирамиды Атлантиды, служившие затонувшей цивилизации источниками энергии. Время от времени они просыпаются и начинают действовать, внося сбой в работу систем кораблей и самолетов. В защиту этой теории говорят и исследования океанографов, которые нашли грандиозную впадину на дне Бермудской ловушки. В ней каким-то образом высечены три параллелепипеда, на каждом из которых могло бы уместиться средней величины государство. Их поверхность идеально ровная, словно полированный мрамор. Но никто не может объяснить ни их происхождения, ни того, почему эта гладкая поверхность остается неповрежденной.

Правда, ни одна из существующих сегодня версий так и не получила прямого или косвенного подтверждения. Нет сомнений в том, что рано или поздно истина о Бермудском треугольнике будет установлена. А пока этот район тщательно изучается с моря, воздуха, из космоса, в кабинетах и лабораториях ученых. Впрочем, не следует думать, что специальные экспедиции смогут ответить на все вопросы, касающиеся Бермудского треугольника. Конечно, проще всего объяснить необычные явления вмешательством таинственных сил. Кроме того, многие люди в эти легенды просто хотят верить...



## ОСКВЕРНИТЕЛЯ ПОСТИГНЕТ СМЕРТЬ

В 1912 году некий эксцентричный американский миллионер приобрел мумию жрицы храма Амон-Ра и отправил ее в Новый Свет на борту парохода «Хемпшир». По пути в Нью-Йорк судно затонуло. После чего закончилось сбываться одно из самых страшных проклятий египетских фараонов.

В конце XIX века на старом кладбище в Фивах был обнаружен саркофаг с мумией жрицы храма Амон-Ра, на крышке которого было предупреждение: «Того, кто осквернит гробницу, постигнет смерть». Рядом лежал человек, взломавший его, очевидно, в надежде найти драгоценности, - он умер на месте. И потянулась зловещая череда бед и смертей. Первый владелец - английский чиновник - потерял руку: от случайной маленькой царапины началась гангрена, и кисть пришлось ампутировать. Следующий владелец - лондонский антиквар - на третий день после приобретения мумии потерял молодую жену: она погибла, упав с лошади.

В 1889 году роковой экспонат был передан в Британский музей. Во время его перевозки один из грузчиков сломал ногу, а второй заболел какой-то таинственной болезнью и через пару дней отдал Богу душу. Объект был внесен в каталог под номером 22542 и помещен в первую Египетскую залу. Вскоре поползли слухи, что куратор египетского собрания музея сэр Эрнест Бэдж во время одного из спиритических сеансов получил тайный приказ избавиться от мумии и сохранить только пустой саркофаг. Говорили, что очень долго не могли найти покупателя останков жрицы, пока их для личной коллекции не приобрел американский миллионер. Но и ему после этой покупки оставалось жить недолго. В 1912 году пароход «Хемпшир», перевозивший мумию и ее счастливого обладателя в Нью-Йорк, затонул.

Коллаж Ирины МАЛЬЦЕВОЙ.

## ТАМ ЛУЧШЕ НЕ БЫВАТЬ...

В Тихом океане есть остров с красивым названием Пальмира - в память о разбившемся у его берегов корабле. Но моряки стараются обходить это живописное место стороной, называя его «проклятой землей».

Ужасную славу Пальмира приобрела после того, как в 1798 году американское судно «Бетси» затонуло на рифах возле его берегов, а 10 выживших моряков бесследно исчезли, как только выбрались на сушу. В 1870 году в этом же месте пропало другое американское судно - «Энджел». Трупы членов команды нашли затем на острове. Все они умерли насильственной смертью.

В годы Второй мировой войны на острове располагалась база США. Однажды над Пальмирой американцы сбили японский военный самолет. На базе видели, куда он упал, но каких-либо обломков так и не удалось отыскать.

В 1974 году супруги Грем и Мелани Хугес отправились на Пальмиру на собственной яхте. Они постоянно поддерживали связь по радиации с диспетчерами на Гавайских островах. Но в какой-то момент связь неожиданно оборвалась. Власти немедленно послали спасательный катер на поиски яхты. Ее обломки были обнаружены у берегов острова. Несколько дней спустя тела супругов нашли на берегу Пальмиры. Они были расчленены и аккуратно уложены. Спасатели подумали, что на острове промышляет убийца или маньяк. Территорию острова несколько раз тщательно обыскали, но никого, кроме крабов и ядовитых змей, не нашли.

### К СЛОВУ

«Наш страх перед катастрофой лишь увеличивает ее вероятность».

Бертран Рассел.





# ПРОКЛЯТИЕ КРЕЙСЕРА «ШАРНХОРСТ»

Смерть стала преследовать немецкий корабль еще до того, как он отправился в первое плавание

В октябре 1936 года на воду был спущен крейсер «Шарнхорст», которому предстояло стать еще одним доказательством всемогущества нацистской Германии. Но вопреки честолубивым планам фюрера, он явил собой ярчайший пример проклятого корабля. Смерть начала преследовать немецкий корабль еще до того, как он отправился в первое плавание. А именно: с того дня, когда еще недостроенный корабль перевернулся в сухом доке, задавив шестьдесят строителей.

При спуске на воду снова - смерть. Крейсер сорвался с семидюймового троса и рухнул на две пришвартованные баржи. Три года спустя, при первом столкновении корабля с противником (при обстреле Данцига) турель носового орудия взорвалась, убив девятых членов экипажа. На следующий день сломалась система подачи воздуха в башне другого орудия «Шарнхорста» и от удушья погибло еще двенадцать человек.

За свою короткую карьеру «Шарнхорст» участвовал в нескольких стычках с британским флотом, однако, несмотря на свою огневую мощь, не потопил ни одного вражеского судна. Карьера корабля становилась столь зловещей,

что когда при последнем инциденте на «Шарнхорсте» совершенно неожиданно вышел из строя радар, то команда начала поговаривать о нависшем над судном проклятии. Но худшее было еще впереди.

Через несколько месяцев, когда военный крейсер вернулся к боевой службе, его локаторы каким-то образом «проглядели» беспомощный британский сторожевой катер, который проскользнул мимо под прикрытием темноты. Английский капитан быстро понял, какую опасность представляет собой немецкий корабль для торговых конвоев в Северной Атлантике, и поднял тревогу. Вскоре целая эскадра окружила свою ничего не подозрева-

ющую жертву. Нацистский броненосец с необычайной огневой мощью должен был первым же выстрелом нагнать страху на всех своих преследователей. Но вместо этого капитан решил бежать. На исходе ночи невезучий «Шарнхорст» догнала торпеда, он получил пробоину и начал терять скорость. Затем осел, и его настигла целая группа торпед. Загорелся цейтгауз, и огромный корабль взорвался.

В 7.45 утра гордость флота «третьего рейха» исчезла в волнах к северо-востоку от Северного мыса, у побережья Норвегии. Из 1460 человек, бывших на борту немецкого судна, лишь 36 выжило, и все они, кроме двоих, попали в плен. Как это ни печально для тех двоих моряков, но и после гибели судна проклятие «Шарнхорста» не потеряло силы: когда эта пара достигла норвежского берега на плоту и решила, что оказалась в безопасности, ее настигла жуткая смерть. Едва спасшиеся решили приготовить пищу на горелке с аварийным запасом бензина, которую они захватили с тонущего корабля, устройство взорвалось у них в руках, убив обоих наповал.

[www.ufolog.ru](http://www.ufolog.ru)

## НЕВЕСТА-ПРИЗРАК

Когда 62-летний Том Плезантс пришвартовался к старому суденышку, подававшему сигнал бедствия, он обнаружил на борту... молодую красавицу. Том тут же узнал ее. Это была его жена, совершенно не изменившая временем! Она выглядела такой же юной, как в тот день, 40 лет назад, когда они познакомились.

Тому Плезантсу исполнилось 22 года, когда он впервые встретил темноволосую красавицу Регину. Они обвенчались в Нью-Йорке и проводили медовый месяц во Флориде. Незадолго до свадьбы Том получил наследство и приобрел небольшое судно, которое назвал «Мисс Регина». На нем-то новобрачные отправились на Багамы.

«Как только судно оказалось недалеко от Бермудского треугольника, - вспоминал Плезантс, - раздался громкий звук. Какая-то сила подхватила «Мисс Регину», подняла в воздух и снова швырнула в воду. Мы оба оказались в

море. Я слышал, как меня звала жена, но двигаться не было сил. Вцепившись в плавающие рядом обломки, я потерял сознание. А когда пришел в себя, море было спокойным, и я находился на борту рыболовного траулера. Его капитан сказал мне, что никакого шторма не было, а я плавал посреди океана. «Мисс Регина» и моя возлюбленная пропали без следа».

Том Плезантс так больше и не женился. Весной 1999 года он купил катер и отправился вновь в воды Бермудского треугольника, трагическим образом изменившего его жизнь. Вскоре мужчина увидел судно, которое подавало сигнал бедствия. Когда Том Плезантс пришвартовался к нему, обнаружил на борту... свою погибшую 40 лет назад жену.

«Я обалдел от счастья и провел целых два дня, не ложась спать: все время беседовал с Региной, держал ее в объятиях, не переставая удивляться происходящему, - говорил Плезантс. - А когда, наконец, заснул, то проспал 20 часов. Проснувшись, увидел, что опять остался один. Регины не было рядом - она исчезла навсегда».

[www.incognita.ru](http://www.incognita.ru)



# МИСТИЧЕСКИЕ ТАИНЫ КОРАБЛЯ-МЕЧТЫ

14 апреля 1912 года лайнер «Титаник» врезался в айсберг на севере Атлантики и спустя несколько часов затонул. О крушении самого «непотопляемого» лайнера XX века не писал разве что ленивый. Расскажем о самых странных событиях, связанных с гибелью корабля-мечты.

- В 1898 году писатель Морган Робертсон в романе «Тщетность» описал гибель гигантского корабля «Титан» после столкновения с айсбергом в первом своем рейсе. В 1912-м, спустя 14 лет, в Великобритании спустили на воду лайнер «Титаник», а в багаже одного пассажира оказалась книга «Тщетность» о гибели «Титана». Все написанное в книге воплотилось в жизнь, совпали буквально все детали катастрофы. Оба считающихся непотопляемыми судна налетели на ледяную гору в одном и том же месяце - апреле, имея на борту в качестве пассажиров множество знаменитостей. И в обоих случаях авария быстро переросла в катастрофу из-за нехватки спасательных средств. Книга «Тщетность» с подробным описанием гибели корабля утонула вместе с ним.

- В 1972 году радист Ллойд Детмер американского линкора «Теодор Рузвельт» принял сигнал SOS с призывом прийти на помощь тонущему «Титанику». Когда Детмер рассказал о таинственном сигнале своему командованию, то получил приказ на сигнал не реагировать и следовать прежним курсом. Ему посоветовали забыть о призыве помощи. Сказали, что, скорее всего, это ему почудилось или просто кто-то неудачно пошутил. Однако Детмера такое предположение не устроило. Он разыскал в военных архивах донесения своих коллег-радистов о том, что таинственные сигналы с «Титаника» появлялись примерно раз в шесть лет. Говорят, что последний сигнал SOS был получен в 1996 году канадским судном «Квебек».

- В ноябре 1990 года экипаж норвежского рыболовного траулера «Фоссхаген» спас женщину, неизвестно как оказавшуюся на айсберге в 275 милях юго-западнее Исландии. Она назвалась Винни Каутс и рассказала о том, что чудом уцелела после крушения современного лайнера «Титаник». На вид девушке было 20 лет, но одета она была по моде начала XX века.

Спустя год научно-исследовательское судно «Ларсон Напер» в водах Атлантики подобрало спасательную шлюпку с одним - единственным пассажиром. Пожилой мужчина с седой бородой заявил, что он капитан «Титаника» и на дворе 1912 год. Ему никто не поверил, а старика отправили в психиатрическую клинику в Осло. То, что на несчастном была форма

### К О Л О С

Аквамарин — прозрачный камень с зеленовато-голубым оттенком, разновидность берилла. Как амулет аквамарин спасет от катастроф на воде. Он развивает смелость и может предупредить своего владельца о грозящих ему опасностях, изменяя свой цвет.



### Небесный айсберг

В конце прошлого века английская семья Мелкинс из Дунстейбла смотрела по телевизору фильм «Титаник» с Леонардо ди Каприо и Кейт Уинслет в главных ролях. В тот миг, когда корабль должен был содрогнуться от удара об айсберг, дом Мелкинсов затрещал по швам в результате столкновения с льдиной! Редчайшее явление - ледяной метеорит именно в этот момент проломил крышу и застрял в потолке.

компании «Уайт Стар Лайнз», которой принадлежал утонувший «Титаник», почему-то не произвело впечатления. Не насторожил медиков и тот факт, что пациент состарился буквально у них на глазах, точно так же, как и мисс Каутс, которая очень быстро превратилась в древнюю старуху и умерла.

- Публицист Филипп Вандерберг в своей книге «Проклятие фараонов» утверждает, что «Титаник» погиб из-за мумии египетской прорицательницы времен Аменхотепа IV, которую перевозил на борту корабля лорд Каннервилль. Эту мумию раскопали в 1895 году, а с 1896 по 1900 год умерли все, кто принимал участие в раскопках. Остался жив только лорд Каннервилль, который вез ее на выставку в США. Говорят, что на глазах древней прорицательницы лежали магические самоцветы, а под ее головой находилось изображение Осириса (владыки мертвых) с надписью: «Очнись от своего обморока - и один твой взгляд восторжествует над любыми кознями против тебя».

- В 1991 году исследователи подняли с затонувшего судна дипломат с 10000 долларов наличными. Самое интересное, что все банкноты в нем оказались 1996 года выпуска. Кстати, экспертиза ружья, из которого капитан Смит пальнул в воздух, чтобы успокоить пассажиров, показала, что оно произведено в 1928 году. Через 16 лет после того, как из него выстрелили... Эксперты по паранормальным явлениям заключили, что «Титаник» не только напоролся на айсберг, но и на дыру во времени, что позволило предметам из прошлого перенестись в будущее - и наоборот.



# ЧТО УПАЛО, ТО ПРОПАЛО

Самые невероятные версии и слухи о падении Тунгусского метеорита

Сто лет назад (30 июня 1908 года) большой огненный шар с грохотом пролетел над сибирской тайгой и взорвался возле деревни Ванавара. Ударная волна вырвала с корнем деревья и выбила стекла в домах за сотни километров от места взрыва. Взрыв породил магнитную бурю и изменил магнитное поле. А самым удивительным последствием стали белые ночи там, где их никогда раньше не видели. При этом по сей день ни единого намека на остатки небесного тела не обнаружено. Что конкретно упало в то злополучное утро в Сибири, неизвестно.

## ВО ВСЕМ ВИНОВАТЫ «ЗЕЛЕННЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ»?

Самыми распространенными версиями произошедшего в тайге загадочного явления остаются гипотезы о взорвавшемся необычайно крупном метеорите, выбросе в атмосферу и взрыве гигантского количества природного газа.

В 1946 году инженер Казанцев в рассказе «Взрыв» высказал гипотезу об атомном взрыве над тунгусской тайгой корабля инопланетян. Спустя 18 лет появляется очередное невероятное предположение: в сборнике «Фантастика. 1964 г.» авторы статьи предлагают, что взрыв был вызван лазерным сигналом, пришедшим на Землю от цивилизации планетной системы 16-й звезды из созвездия Лебедя.

Чуть позже появилась гипотеза, согласно которой в Сибири взорвался посадочный модуль звездолета «Черный принц» загадочного спутника, обнаруженного на земной орбите в 1967 году. А в конце 90-х поклонники идеи о внеземных цивилизациях предположили, что инопланетный корабль не разбился над Землей, а с помощью мощного орудия пытался раздробить метеорит, который несся к нашей планете.

Фантастические идеи писателей продолжили американские физики. По их мнению, Тунгусский метеорит в действительности есть миниатюрная «черная дыра». Она вошла в Землю в Центральной Сибири, прошла насквозь и вышла в районе Северной Атлантики.

Экстрасенсы из разных стран мира постоянно сообщают все новую информацию о тайне взрыва, утверждая, что она ими получена в результате контакта с представителями внеземных цивилизаций. Так, в 1990-х годах женщина-экстрасенс из России сообщила, что ужасный взрыв в тайге не что иное, как катастрофа уникального

космического корабля, который попал к нам из далекого будущего и трагически погиб вместе со всем своим многочисленным экипажем. А детали «летающей тарелки» нужно искать глубоко под землей.

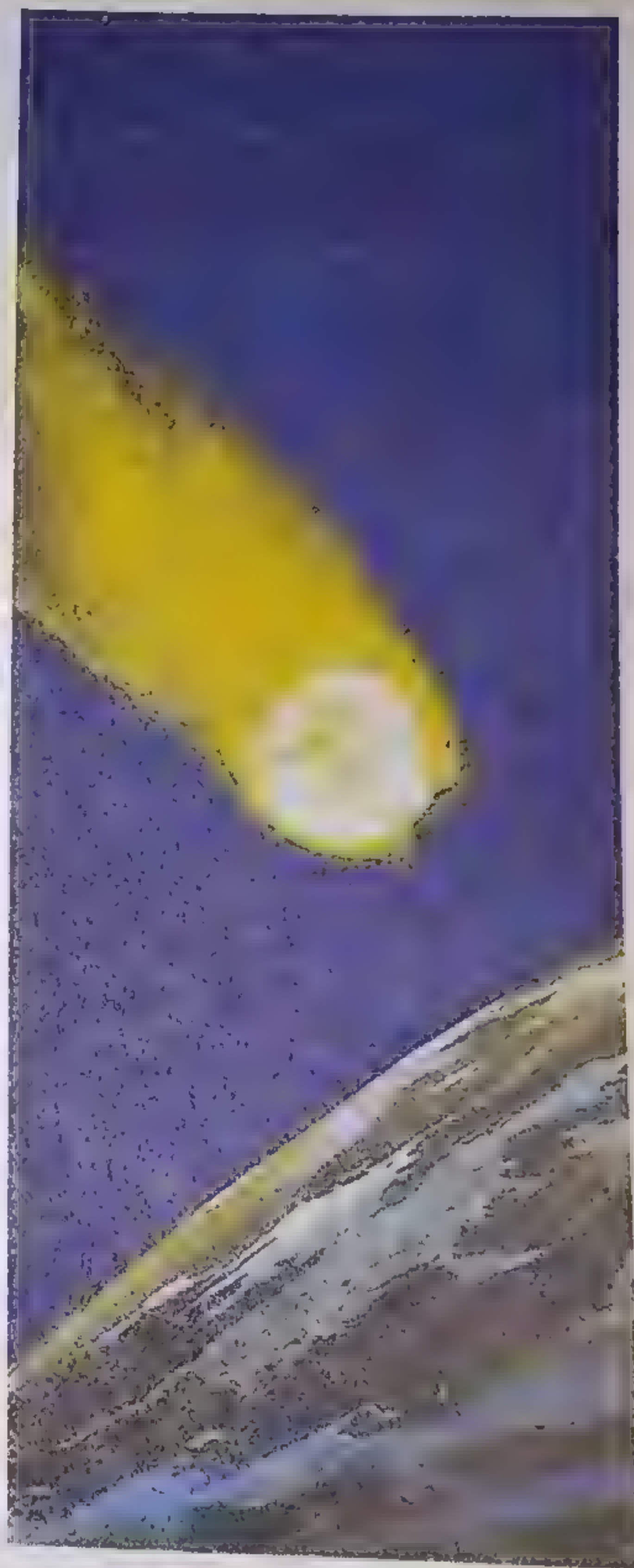
## ИНОПЛАНЕТЯНЕ - САМОЗВАНЦЫ

Не раз находились люди, которые утверждали, что они лично имеют отношение к падению знаменитого Тунгусского метеорита. В середине XX века американец Шуман заявил, что он - пришелец с одной из планет из созвездия альфа Центавра. Он якобы прибыл на Землю на межзвездном корабле, потерпевшем в 1908 году катастрофу в сибирской тайге. Вскоре выяснилось, что он обычный мошенник, который решил заработать на фантастическом слухе. А родился, кстати, двумя годами позже тунгусской катастрофы.

В 1989 году бразилец Зеньзью объявил себя астронавтом с «Тунгусского корабля». Он утверждал, что прибыл с планеты Троак, находящейся в сорок втором измерении. Во время крушения его межпланетного корабля он телепортировался в Южную Америку, а спустя десятки лет наконец решил открыться людям. Однако Зеньзью вскоре бесследно исчез. Говорили даже, что инопланетяне «забрали» своего брата, чтобы он не болтал лишнего землянам.

В России в 1990-х годах объявился свой «потомок» инопланетян: некий Николаев утверждал, что его отец был одним из пилотов космического корабля, который после крушения женился на женщине из племени эвенков. В качестве доказательства он демонстрировал всем желающим обломок летательного аппарата, который оказался куском обычного самолета.

Казалось бы, катастрофу изучили вдоль и поперек. Но вопросов по-прежнему остается больше, чем ответов...



## ЦИТАТА

«Крупные катастрофы, уже разорившие и продолжающие разорять современный мир, происходят от нежелания человека считаться с законами природы, от нежелания понять, что голод нельзя утолить, опустошая землю».

Жан Дорст.





## СТРАШНО ЛЕТАТЬ

Аэропорт Иркутска построен на костях, именно поэтому здесь так часто падают самолеты.

В Иркутске самолёты бьются чаще, чем в любом другом российском городе. После каждой трагедии местные жители все больше склоняются к мистике.

По словам специалистов, Иркутский аэропорт, действительно, расположен не самым лучшим образом. Высота в 500 метров над уровнем моря и близость Иркутского водохранилища вызывают частые туманы, препятствующие хорошему обзору. Старая и короткая взлетно-посадочная полоса не позволяет лайнерам как следует разогнаться. А сам аэропорт находится практически в центре города, так что, самолеты постоянно взлетают и садятся над густонаселенными жилыми кварталами. Все это невольно становится причинами авиакатастроф.

Тем не менее существует и другая версия катастроф. Например, бурятская прорицательница Дарима Дадугева говорит, что «самолеты падали и будут падать. Иначе быть не может — аэропорт расположен прямо около захоронений невинно убитых в тридцатые годы. Взлетная полоса заканчивается у гигантских братских могил. Духи этих людей до сих пор не могут успокоиться».

Действительно, недалеко от аэропорта находится поселок Пивовариха, бывший колхоз «Первое мая». В 30-40-х он принадлежал НКВД: отсюда людей направляли по лагерям и тюрьмам. Между поселком и современной территорией аэропорта расположен большой могильник, где были захоронены убитые чеки-

стами люди. Историки говорят, что в этих местах зарыто около 15 тысяч жертв политических репрессий. Поговаривают, будто лишь четверть этой страшной территории открыта. Остальные три четверти забетонированы и находятся под полосой аэродрома. Поэтому-то и витает проклятие над аэропортом.

### ХРОНИКА ИРКУТСКИХ КАТАСТРОФ

3 января 1994 года в Иркутском аэропорту при взлёте разбился самолет Ту-154 «Байкал-Авиа», оборвав жизни 124 человек.

6 декабря 1997 года вновь случилась катастрофа: транспортный самолет АН-124 неудачно взлетел и упал на

жилые дома недалеко от аэропорта. Погибли 72 человека.

Ещё одна авария произошла 26 июля 1999 года: через несколько секунд после взлёта на бок завалился транспортный Ил-76.

Далее: 3 июля 2001 года при заходе на посадку разбился Ту-154, принадлежавший компании «Владивосток-Авиа». Погибли 136 пассажиров и 9 членов экипажа.

9 июля 2006 года уже после посадки пассажирский лайнер А-310 авиакомпании S7 (бывшая «Сибирь») рейса Москва - Иркутск не сумел остановиться. Выкатился за пределы посадочной полосы, снёс бетонный забор, врезался в частные гаражи и загорелся. 124 человека мертвы. Выжить удалось 79.

### СКВОЗЬ ДЫМ И ОГОНЬ СМОТРЕЛ ИИСУС

Старт космического корабля «Челленджер» был назначен на 28 января 1986 года. Чуть покачиваясь, он оторвался от стартовой площадки и поднялся в небо.

Казалось, можно вздохнуть с облегчением: старт состоялся. Но... на 73-й секунде полета в небе раздался взрыв. То, что было космическим кораблем «Челленджер», в мгновение ока превратилось в белое раскаленное облако.

Семь героев-астронавтов погибли. Среди них находилась и учительница Криста Мак-Олифф, о которой писали, что она первая из женщин-преподавательниц проведет из космоса два телевизионных урока и

снимет учебный фильм.

Врач Деби Холл находилась в момент старта «Челленджера» вместе с членами семей астронавтов и была непосредственной свидетельницей катастрофы. Вечером дома, пересматривая видеозапись трагедии, она увидела образ Иисуса Христа в клубах дыма при взрыве корабля. Сначала женщина подумала, что у нее начались галлюцинации, но, просматривая пленку повторно, она снова увидела Сына Божьего.

Иисуса Христа на пленке увидели и сотрудники Центра космических полетов имени Кеннеди, куда они отнесли запись. Но объяснить это явление так никто и не смог.



# САМАЯ ЗАСЕКРЕЧЕННАЯ ИСТОРИЯ КРУШЕНИЯ НЛО

4 июля 1947 года произошла, пожалуй, одна из самых загадочных катастроф XX века, которая получила название «Розуэллский инцидент». Считается, что в этот день недалеко от города Розуэлл в американском штате Нью-Мексико потерпел крушение инопланетный космический корабль. А спустя несколько часов американские военные нашли на месте катастрофы тела самих инопланетян.

Первым части НЛО обнаружил фермер Мак Брейзел. Проверяя утром овец на своем ранчо, он увидел необычные обломки из легкого материала, похожего на фольгу. Они легко мялись в руках, но потом сразу же принимали первоначальную форму. Мак попытался поджечь кусок необычной находки зажигалкой, но тот даже не обуглился. А нож фермера не оставил на нем и царапин. Кроме того, на земле валялись легкие балки с вырезанными на них знаками, похожими на иероглифы.

Показав несколько собранных предметов своим соседям по ранчо, Брейзел поехал к шерифу в Розуэлл и все ему рассказал. Шериф Джорж Уилкокс в свою очередь сообщил о находке командованию Розуэллской авиабазы. Военные, немедленно прибывшие на ранчо, оцепили территорию, чтобы собрать обломки и отправить их на изучение.

Спустя несколько часов в прессе появилась информация о новой находке: якобы найдена основная часть корпуса металлического корабля и тела членов его экипажа. Существа, по

описанию очевидцев, имели большие головы без волос с большими впалыми глазами, ртом, носом и ушами. А также непропорционально длинные руки и пальцы. Их кожа была желтого цвета и походила на чешую рептилий. Одежда пришельцев представляла собой цельные комбинезоны серого цвета, без молний, пуговиц и ремней.

Военные оцепили это место, разогнали всех очевидцев и запретили им говорить о том, что они там видели. Тем не менее газеты уже вовсю писали о том, что в Розуэлле разбилась «летающая тарелка» с пришельцами. Вот так весть о находке разбившегося НЛО разлетелась по всему свету.

Чтобы «заткнуть» надоедливых журналистов, 9 июля командующий 8-й воздушной армии генерал Рэмей по указанию Пентагона собрал пресс-конференцию, на которой опроверг сообщение об обнаружении потерпевшего крушение НЛО. Генерал заявил, что найденные обломки не что иное, как остатки упавшего ме-

теозонда (специального прибора, используемого для определения погоды). Для подкрепления этой версии корреспондентам даже были предъявлены куски обычного метеозонда. Военным все-таки удалось «замять» и засекретить историю с пришельцами.

Однако спустя несколько лет интерес к загадочной катастрофе вспыхнул с новой силой. В прессу просочилась информация о том, что инопланетяне все-таки свалились с неба. Журналисты выяснили, что 30 ноября 1947 года группа ученых под руководством президента Национального совета по научным исследованиям США доктора Бронка проводила анализ четырех мертвых существ, находившихся в разбившейся «тарелке». После их изучения специалисты пришли к выводу, что пришельцы были человекоподобны, но биологически и эволюционно не схожи с людьми. Тогда доктор Бронк ввел новый термин и назвал их «внеземными биологическими существами». Кое-кто даже предположил, что они прилетели на Землю из иной Солнечной системы. Некоторые исследователи до сих пор пытаются докопаться до истины. Однако всех тайн Розуэлла так и не удалось раскрыть никому. Тем не менее дата этой катастрофы — 4 июля — отмечается до сих пор как Международный день уфолога.



## Катастрофы НЛО в России

6 марта 1983 года над Кавказскими горами был сбит НЛО. Два месяца спустя он был найден двумя грибниками в районе Столовых гор возле города Орджоникидзе (ныне Владикавказ). Объект имел 7 метров в диаметре и такую же высоту. Один грибник поднялся по трапу и заглянул внутрь. В центре стояло большое кресло, будто предназначенное для трех-четырех метрового гиганта. Очевидно, когда аппарат приземлился, пилот покинул его. Новость о странной находке быстро распространилась и дошла до военных. Они прибыли на место и перевезли НЛО на местную военную базу.

29 января 1986 года — на Известковую гору в городе Дальнегорске упал и взорвался шарообразный объект. На месте катастрофы нашли множество обломков,

кусочки необычных стальных сплавов и стекла. Спустя два года после катастрофы в этом районе отмечалась высокая активность НЛО. Место крушения до сих пор оказывает воздействие на людей: там повышается кровяное давление, учащается пульс, появляется необъяснимый страх.

16 сентября 1989 года в Перми наблюдали, как шесть НЛО преследовали и пытались сбить седьмую «тарелку», а та, сражаясь, выписывала немыслимые пируэты (при этом во всем речном порту Перми вырубилось электричество). Говорили, что ее все-таки сбили и она упала в тайгу, где ее «арестовали» военные.

28 мая 1990 года в результате операции по «заманиванию» НЛО военные захватили один из неопознанных объектов, который разбился под Омском: внутри нашли тела семерых карликов.



БЫЛО ИЛИ НЕ БЫЛО

# САМООТВЕРЖЕННЫЕ ПРИЗРАКИ



Ночью 29 декабря 1972 года реактивный лайнер типа L-1011 авиакомпании «Истерн Эйрлайнс» совершал обычный рейс 401 из Нью-Йорка в Майами. На борту находились 163 пассажира и 13 членов экипажа. Самолет уже подходил к пункту посадки, как вдруг на приборном щитке не зажглась контрольная лампочка выпуска переднего шасси...

## САМОЛЕТ НАД БОЛОТОМ

Сторож Национального парка Эверглейдс (Флорида) Боб Маркиз в ту безлунную ночь объезжал свое хозяйство на катере. Вдруг он услышал сильный гул в небе. Подняв голову, Боб увидел авиалайнер, пролетающий почти над самой землей. Спустя несколько минут небо озарилось яркой вспышкой. Боб понял: самолет рухнул в болото и поспешил позвонить в службу спасения.

## ОШИБКА ПИЛОТОВ

Проведенная проверка показала, что причиной катастрофы стали одновременно отказ в работе оборудования и ошибка пилотов. Пока летчики меняли лампу, один из них случайно отключил автопилот, на котором шел самолет, после чего тот стал резко снижаться. А поскольку самолет летел ночью, командир корабля Боб Лофт не заметил снижения. Когда пилоты заподозрили неладное, было поздно.

Диспетчер аэропорта в Майами Чарльз Джонсон сразу заметил исчезновение самолета с экранов радаров и забил тревогу. Однако пока спасатели прибыли на место проис-

шествия, прошло немало времени. Из 176 человек, находившихся на борту, выжили всего 75. Капитан корабля Боб Лофт и бортинженер Дон Репо были среди тех, кто уцелел, однако спустя час Лофт умер в кабине самолета, не дождавшись спасателей. Репо прожил 30 часов после катастрофы и скончался в больнице, не приходя в сознание.

## ПРИЗРАКИ В ФОРМЕ

Казалось, в деле можно ставить точку. Однако через некоторое время пассажиры и члены экипажей лайнеров типа L-1011 стали утверждать, будто видели Лофта и Репо на маршруте Нью-Йорк - Майами.

Некую пассажирку самолета № 318 сильно взволновал бледный вид ее соседа. Женщина позвала стюардессу, но пассажир вдруг растворился в воздухе. С женщиной случилась истерика, бортпроводницы долго не могли привести несчастную в чувство. Женщина уверяла, будто мужчина был одет в форму бортинженера, а когда ей показали фотографии членов экипажа погибшего самолета, она указала на Дона Репо.

И таких случаев было множество! Так, однажды на борт самолета,

следующего опять-таки из Нью-Йорка в Майами, поднялся первый вице-президент авиакомпании «Истерн Эйрлайнс». Он прошел в салон первого класса и увидел в кресле летчика. Вице-президент поздоровался с ним и даже заговорил, как вдруг вообразил, что перед ним - погибший Боб Лофт. Призрак тут же исчез, после чего по приказу вице-президента самолет обыскали вдоль и поперек, но ничего подозрительного не нашли.

Как-то бортинженер совершал предполетный осмотр самолета и увидел дух Репо. Тот со знанием дела сообщил ему, что он «уже все проверил». В следующий раз Репо предупредил бортинженера о повреждении в системе электроснабжения, и при проверке неисправность была обнаружена.

## ПРЕДУПРЕЖДАЛИ ОБ ОПАСНОСТИ

Говорили, Репо появлялся чаще Лофта. Он любил посещать кухонный отсек и багажное отделение. Призрак Лофта же чаще всего материализовывался в кабине самолета. Окружающие сначала чувствовали чье-то невидимое присутствие, а вскоре замечали призраков разбившегося самолета.

Похоже, у каждого из привидений была своя епархия. Своей главной заботой дух Репо считал исправную работу оборудования авиалайнера. Призрак часто давал советы и предостережения членам экипажа. Как только его рекомендации выполнялись, он исчезал. Лофт же «отвечал» за безопасность полета.

До поры до времени руководство компании «Истерн Эйрлайнс» из всех сил пыталось замять дело. И все же шила в мешке не утаишь. Репортеры провели свое расследование и пришли к выводу, что призраки появляются только на определенных самолетах типа L-1011, а именно на тех, на которых установлены детали, снятые с разбившегося самолета. Под давлением общественности «Истерн Эйрлайнс» пришлось снять «провинившееся оборудование» и заменить на новое. Больше Дон Репо и Боб Лофт не появлялись.

Оксана ВОЛКОВА.

**СТУПЕНИ**

№6, 2008 г.



## КАТАСТРОФЫ, ОТ КОТОРЫХ НЕ ОСТАЛОСЬ И СЛЕДА

В 1971 году в городе Овандо в штате Монтана три женщины заявили в полицию о том, что видели стремительно снижавшийся самолет, за которым тянулся длинный хвост черного дыма. По их словам, за несколько секунд до падения лайнер загорелся, и от него отвалилась часть корпуса. Местный шериф тут же вызвал команду спасателей и за-

### ВЕРСИЯ

**Ученые предполагают, что самолеты-призраки, или как еще их называют самолеты-фантомы, являются проекциями реальных катастроф, которые случались в прошлом или произойдут в будущем. Также некоторые специалисты считают, что самолеты-фантомы - это не что иное, как миражи, своего рода воздушные Летуние Голландцы.**

просил все военные и гражданские воздушные службы: не пропал ли у них самолет. Службы отвечали, что все их самолеты на месте в целости и сохранности. Поиски рухнувшего лайнера тоже не принесли успехов: никаких следов крушения обнаружено не было. Спустя двое суток мальчик, живущий в деревне недалеко от Овандо, сообщил полицейскому, что несколько дней назад видел рядом с домом, близ одного из холмов сильный взрыв с красным и желтым пламенем. Место и время, указанные подростком, совпадали с показаниями женщин. Полиция решила возобновить поиски. И вновь безрезультатно. Однако на протяжении нескольких недель некоторые люди рассказывали, что слышали стоны и страшные крики людей, просивших о помощи.

Нечто подобное произошло и в августе 1976 года в Огайо. Поздно вечером фермер Джордж Мосли и двое его сыновей увидели в небе пылающий самолет. Через пару секунд небо озарила яркая вспышка, раздался жуткий грохот, и папа с сыновьями услышали громкие крики. Мужчина

тут же вызвал полицию. Но так же как и в предыдущем случае, потерпевший крушение самолет найти не удалось. Однако недалеко от предполагаемого места катастрофы стражи порядка обнаружили траву, забрызганную кровью. Эксперты сделали анализ крови: она оказалась свежей и принадлежала нескольким людям, но никаких убийств в округе не происходило, никто не исчезал и не заявлял в полицию о случаях насилия. Откуда взялась кровь и кому она принадлежала, так и осталось тайной.

17 января 1997 года прямо на глазах у жителей города Вестбрук в американском штате Коннектикут в воды недалеко от Лонг-Айленда упал пассажирский самолет. По свидетельству очевидцев, крыло лайнера горело. Люди утверждали, что видели, как нос самолета нырнул под воду, однако брызги и звука от удара о воду не слышали. Очевидцы катастрофы поспешили вызвать береговую охрану, спасательные вертолеты и пожарных. Спасатели «прочесали» место катастрофы вдоль и поперек, но никаких следов крушения обнаружить так и не смогли.

## ОПАСНЫЕ ЕДИНИЦЫ

В падении башен-близнецов Всемирного торгового центра виновато число 11?

11 сентября 2001 года в 8 часов 45 минут утра в северную башню нью-йоркского Всемирного торгового центра врезался самолет авиакомпании American Airlines. Не прошло и 20 минут, как та же участь постигла и южную башню. В 9.45 список разрушений продолжит Пентагон - захваченный террористами самолет «American Airlines», следовавший рейсом №77, упадет в Вашингтоне. В 10.48 еще один пассажирский самолет рухнет в 120 километрах от Питсбурга... Всего в результате террористического акта, не считая 19 террористов, погибло 2973 человека.

Через пару дней после разрушения любители мистики выдвинули свою версию катастрофы: в трагедии виновато роковое число одиннадцать. В самом деле, 11 сентября - 254-й день в году. Если сложить цифры между собой, получится один-

надцать ( $2+5+4=11$ ). Кроме того, сама дата (11-е число, 9-й месяц) трагедии тоже в сумме образует одиннадцать ( $1+1+9=11$ ). Также оказывается, что в этот день до окончания года осталось ровно 111 дней. Разрушенные башни-близнецы тоже можно вообразить двумя единичками.

В американском названии города Нью-Йорк (New York City) одиннадцать букв, к тому же этот штат одиннадцатым вошел в состав США. Остров Манхеттен, где располагались небоскребы, был обнаружен английским мореплавателем Генри Хадсоном 11 сентября 1609 года.

В имени террориста Рамсина Ясиба (Ramsin Yuseb), который запланировал разрушение башен-близнецов в Нью-Йорке, 11 букв. Столько же их и в имени действующего президента США Джорджа Буша, во время правления которого произошел теракт.

Самолет, врезавшийся в северную башню, следовал рейсом под номером AA 11. На его борту находилось



92 пассажира ( $9+2=11$ ), одиннадцать из них - члены экипажа. Номер телефона службы спасения в США, на который в этот день поступило огромное количество звонков, - 911 ( $9+1+1=11$ ).

По словам нумерологов, число одиннадцать ассоциируется с бедой и человеческими жертвоприношениями.



И НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО

# ОДНО ИМЯ - ОДНА СУДЬБА

Истории самых невероятных совпадений

Большинство физиков уверены: мир податлив и совпадения в нем - всего лишь слепая случайность. Но порой эта случайность бывает столь удивительной, что поневоле закрадываются сомнения, а не рука ли провидения ведет нас? И не ограничено ли у Господа число вариантов ситуаций, иначе отчего они вдруг повторяются? В подтверждение этого несколько невыдуманных случаев из жизни.

- У побережья Уэльса в проливе Менаи три корабля терпели крушение в один и тот же день с разрывом во времени приблизительно сто лет. Первый корабль затонул **5 декабря 1664 года**. Из 81 пассажира, находившегося на его борту, спасся только один, некий Хью Уильяме.

**5 декабря 1785 года**, ровно через 121 год, в проливе опять тонет судно, и снова все пассажиры распрощались с жизнью, за исключением человека по имени Хью Уильяме. То, что два корабля тонут в один день одного месяца - не самое удивительное, такое может случиться. Но когда оба раза спасается только один человек, тезка и однофамилец счастливчика Хью Уильяме, в этом уже есть что-то от мистики. Но история на этом не заканчивается.

**5 декабря 1860 года** в этом же проливе снова тонет судно, маленькая шхуна, в которой находился всего 21 пассажир. И снова спасся лишь один - неизменный и третий по счету Хью Уильяме.

- В 30-х годах прошлого века в американском штате Техас дорожный полицейский Алан Фалби преследовал превысивший скорость грузовик. Когда автомобиль нарушителя внезапно

затормозил перед поворотом, полицейская машина на полной скорости наскочила на него. В результате аварии у Фалби была повреждена артерия на ноге, и наверняка он бы умер, если бы мимо не проезжал Альфред Смит, который остановил кровотечение и перевязал полицейскому ногу, пока не прибыла «скорая помощь».

Через пять лет после этого случая Фалби вызвали по радио к месту автокатастрофы. Машина наехала на дерево, водитель был без сознания, из разорванной артерии на ноге струилась кровь. Фалби быстро наложил давящую повязку по всем правилам медицины и спас водителю жизнь. Когда же он получше рассмотрел пострадавшего, то увидел, что им был не кто иной, как **тот самый Альфред Смит, который в свое время не дал ему умереть.**

- В 1973 году на Бермудах такси сбило подростка, раскатывающего по дороге с нарушением правил. Урок не пошел другим местным парням впрок. Ровно через два года на той же самой улице на том же самом мопеде вновь попал под такси уже брат погибшего. Полиция установила, что в обоих случаях в такси ехали один и тот же водитель и пассажир, однако полностью исключила версию о преднамеренном наезде...

- **Итальянец Джакомо Феличе**, что в переводе означает «счастливый», ехал со скоростью сто двадцать километров по пустынной столичной улице, когда внезапно заметил свет фар встречной машины. Оба автомобиля ехали так быстро, что столкновение оказалось неминуемым. Однако Феличе выбрался из-под обломков своего «Феррари» целым и невредимым и убедился, что и другой водитель отделался легким испугом. Обрадовавшись, что неприятная история закончилась вполне благополучно, Джакомо представился своему новому знакомому. Тот широко раскрыл глаза от удивления, поскольку его тоже звали **Джакомо Феличе.**

Коллаж Ирины МАЛЬЦЕВОЙ.



## К СЛОВУ

С точки зрения математиков, вероятность совпадений чрезвычайно мала, но всегда отличается от нуля. Они справедливо утверждают, что «в мире нет ничего невозможного, есть только маловероятное, но и оно рано или поздно случается».



## ОДИН ДЕНЬ В «МЕРТВОМ» ЧЕРНОБЫЛЕ

Среди заядлых путешественников все большей популярностью пользуются маршруты в места экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий и массовой гибели людей.

После цунами в Таиланде в 2005 году в Юго-Восточную Азию хлынул поток любопытных зевак, которые хотели увидеть и заснять на камеру последствия разрушительной стихии. То же самое случилось после того, как на Новый Орлеан обрушился ураган «Катрина».

Излюбленным местом для любителей «катастрофического» туризма является остров Манхэттен в Нью-Йорке, где в результате терактов 11 сентября 2001 года были разрушены башни-близнецы Всемирного торгового центра. Власти города планируют разбить на месте трагедии огромный парк с аллеей памяти погибшим. Пока же жители и гости города приносят сюда фотографии погибших, цветы и свечи. Одни приходят сюда, чтобы отдать дань памяти, другие - запечатлеть на камере печальные последствия «американской трагедии».

Для тех, кому не хватает адреналина в жизни, туристические агентства предлагают так называемые «токсичные туры» - экскурсии на места экологических катастроф. Нет отбоя от желающих съездить на один день в Чернобыль на Украине. Экскурсантов привозят в «запретную зону», где они осматривают павильон «Саркофаг» (бетонно-стальное укрытие, накрывшее радиоактивные массы и обломки после взрыва) и даже могут поудить рыбу недалеко от атомной станции. Специалисты признают, что такие экскурсии опасны для здоровья человека, но путешественников это не останавливает. Кстати, идея создания таких туристических маршрутов принадлежит ГРИНПISY, который таким необычным образом привлекает внимание общественности к экологическим проблемам.

## ЕСЛИ ПРИСНИЛАСЬ КАТАСТРОФА



Что обозначают сны, в которых происходит крушение самолетов, поездов и пароходов?

Катастрофа во сне - сама по себе знак отрицательный, предвещающий бедствия, конфликты, болезни и несчастья. **Морская катастрофа** предвещает проблемы на работе у вас или ваших близких. Находиться на борту корабля (теплохода), который терпит крушение, - к банкротству, позору и потере друзей. Если во сне вам чудом удалось спастись, значит, и в реальной жизни вы тоже найдете способ выкрутиться из любой ситуации.

**Автокатастрофа** во сне предвещает об утрате собственности или тяжелой болезни. Видеть **крушение самолета** - к расставанию с любимым человеком. **Катастрофа на железной дороге** говорит, что вас ждут большие перемены в жизни. Возможно, вам придется пройти серьезные испытания. Такие беды, как **землетрясения, взрывы и извержения вулканов**, означают неудачу в предпринимательстве и горе в семье.

Видеть, как в катастрофе погибают люди, - предупреждение о том, что скоро вы получите неприятные известия от ваших родственников. Получить травму во время аварии говорит, что вы счастливо избежите опасности. Деловому человеку такой сон может предсказать банкротство конкурента. Смотреть во сне новости с места катастрофы - к сильному душевному потрясению, от которого вы не скоро оправитесь.

## МОЙ ДРУГ - ПРИВИДЕНИЕ

*Семья Адамсов долго искала подходящий дом для своей семьи. Наконец их поиски увенчались успехом, и они переехали в новое жилище. А их младший сын Роберт, который рос замкнутым ребенком, нашел себе друга по имени Шон. Правда, никто и никогда не видел нового приятеля мальчика...*

Поначалу родителей не смущало, что Шон никогда не приходил к ним в гости. Но когда они попросили сына познакомить их с новым другом, тот отказался, объяснив это тем, что боится, как бы они не причинили вред его другу. Ведь Шон не совсем обычный мальчик. Обеспокоенные мама и папа решили навести справки о таинственном ребенке и обнаружили, что ни у одной семьи по соседству нет сына с таким именем.

Вскоре старшая дочь Адамсов прибежала домой с необычной новостью. Она узнала, что **пять лет назад неподалеку от их нынешнего**

**дома случилась автокатастрофа, в которой погиб семилетний Шон Фэрри. С тех пор местные жители частенько видели привидение маленького мальчика.** Родители были в шоке, узнав, с кем подружился их сын. Но видя, как страдает ребенок, все-таки разрешили ему общаться с привидением Шона в обмен на обещание найти себе друга среди живых детей.

Постепенно Роберт все реже рассказывал о привидении, а спустя пару лет «друг» и вовсе был забыт. Адамс-младший нашел себе много друзей среди соседних ребятшек.



НЕ ВРЕМЯ УМИРАТЬ

# РОЖДЕННЫЕ В РУБАШКЕ

*Ежедневно катастрофы уносят тысячи жизней. Шансов выжить, например, в авиакатастрофе, практически нет, но иногда чудеса все-таки происходят. Находятся люди, которым повезло спастись.*

## «Я НЕ НАДЕЯЛАСЬ УЦЕЛЕТЬ. ХОТЕЛОСЬ ТОЛЬКО УМЕРЕТЬ БЕЗ МУЧЕНИЙ»

История россиянки Ларисы Савицкой занесена в Книгу рекордов Гиннесса. В 1981 году она возвращалась с мужем из свадебного путешествия. На высоте 5220 метров самолет Ан-24, в котором летели молодые супруги, столкнулся с военным бомбардировщиком. Выжить удалось только Савицкой.

«Пока летела вниз, ни мыслей, ни страха в голове не было, - рассказывала позже журналистам Лариса. - Единственное, что вспомнилось: эпизод из итальянского фильма «Чудеса еще встречаются», где девушка после крушения самолета парила в небе среди облаков, а потом, упав в джунгли, осталась жива. Я не надеялась уцелеть. Хотелось только умереть без мучений».

Специалисты, изучавшие эту катастрофу, установили, что кусок самолета, на котором падала девушка, спланировал на землю, как осенний лист. И приземлился на деревья. Первое, что увидела Лариса, когда

пришла в сознание, - своего мертвого мужа. Он сидел рядом и смотрел на нее немигающим взглядом. Два дня девушка просидела в кресле, дожидаясь помощи или смерти. Она получила сотрясение мозга, множество переломов, был поврежден позвоночник. По словам Савицкой, шок был настолько велик, что она не чувствовала боли. На третий день Лариса встала, начала искать людей и натолкнулась на поисковый отряд, который собирал обломки самолета и тела по всей округе.

Лариса Савицкая рассказала, что после той катастрофы она не боится смерти и по-прежнему спокойно летает на самолетах.



Лариса Савицкая.

## ЖИВА ПО СТЕЧЕНИЮ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

В 2000 году в международном аэропорту «Шарль де Голль» в Париже взлетел сверхзвуковой авиалайнер «Конкорд». Через две минуты он рухнул на гостиницу «Отеллиссимо». В результате катастрофы погибли все 100 пассажиров, 9 членов экипажа и 4 постояльца обрушившейся гостиницы. Вскоре одна из парижских газет опубликовала сообщение о том, что злополучный рейс должна была сопровождать стюардесса **Изабель Сарьян**, но в последний момент она не смогла вылететь.

Оказалось, что, собираясь в полет, женщина сильно порезала палец. Пока она обрабатывала рану и клеила пластырь, выяснилось, что у ее сына поднялась температура. Изабель срочно

**N.B.**

*Психологи уверены: уцелеть в катастрофе могут лишь сильные телом и, что, пожалуй, еще важнее, духом. Нельзя ни на минуту поддаваться панике, а надо действовать быстро, решительно, четко. Иногда людям удается выжить даже в самых невероятных, самых безнадежных, казалось бы, ситуациях. Поэтому необходимо помнить: шанс выжить, пусть даже самый маленький, есть всегда, только нужно во что бы то ни стало суметь им воспользоваться.*



...она звонить матери, чтобы та посидела с больным ребенком, пока она летает. Вызванная бабушка подъехала к дому на такси, вышла из машины и, поскользнувшись на мандариновой корке, получила открытый перелом ноги. Мальчишку оставлять было уже не с кем. Изабель Сарьян позвонила в авиакомпанию и попросила, чтобы ее заменили в рейсе. В итоге домашние неприятности спасли молодой женщине жизнь.

Позже Изабель узнала, что в самый последний момент этим рейсом отказались лететь еще 33 пассажира. Они поменяли свои билеты на другой самолет.

## «Я МАШИНАЛЬНО ЗАТЯНУЛА ПОТУЖЕ РЕМЕНЬ»

**Татьяна Моисеева** - одна из двух выживших стюардесс самолета Ил-86, который в 2002 году, едва взлетев, упал в «Шереметьево». На борту было 16 человек экипажа. В живых остались только две бортпроводницы: Татьяна и ее коллега **Арина Виноградова**.

«Мы сидели втроем с Ариной Виноградовой и Олей Наумовой в хвосте самолета, - вспоминает Татьяна Моисеева. - В какой-то момент его затрясло. Мы переглянулись и поняли, что падаем. Арина прижалась к Оле, а я как-то машинально потуже затянула ремень. Потом потеряла сознание. Очнувшись я оттого, что услышала крик Арины. Попыталась освободиться - бесполезно. Арина сказала, чтобы я тоже кричала и звала на помощь, мы вместе начали орать что есть силы... Нас вытащили пожарные и развезли по разным больницам. Уже потом я узнала, что Оля и все остальные погибли».

**Татьяна Моисеева по-прежнему работает в авиации.** Но не летает, а трудится за диспетчерским пультом. А вот Арина Виноградова не бросила небо и продолжает летать. Говорит, что не боится смерти и мечтает, чтобы ее дочка тоже стала стюардессой.

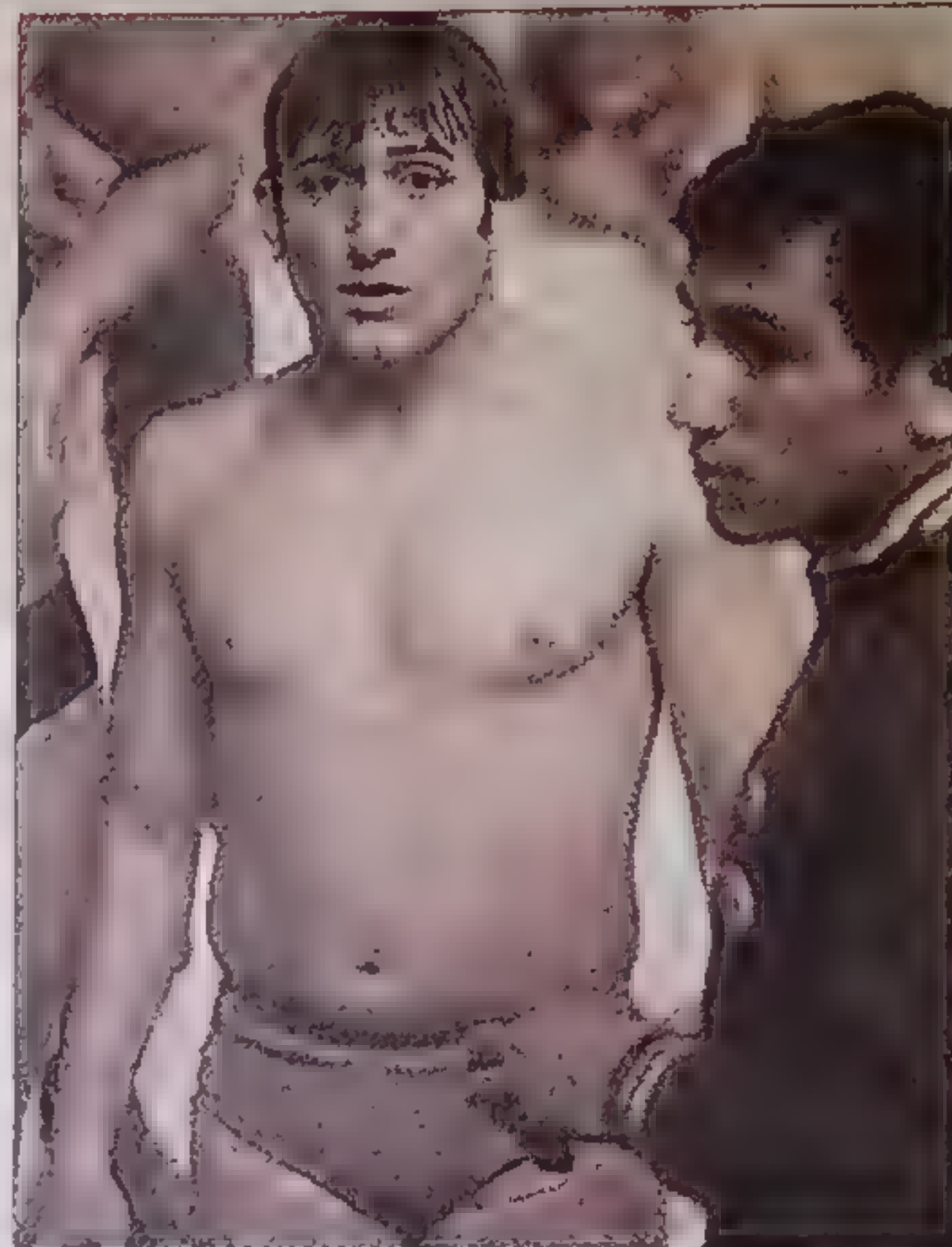
# ИСТОРИЯ НЕВЕРОЯТНОГО СПАСЕНИЯ

16 сентября 1976 года в Ереване произошло трагическое событие. С плотины городского водохранилища сорвался в воду троллейбус и начал быстро погружаться под воду. 92 пассажира оказались в железной ловушке и были обречены на гибель.

В это же время рекордсмен мира, многократный чемпион Европы и СССР по подводному скоростному плаванию **Шаварш Карапетян** и его родной брат **Камо** заканчивали утреннюю пробежку. Троллейбус упал на их глазах. Не раздумывая ни секунды, молодые люди бросились выручать людей, попавших в беду.

На бегу, стянув с себя одежду, 23-летний Шаварш Карапетян первым прыгнул в холодную воду. На глубине 10 метров ничего не было видно: мутная вода мешала обзору. Спортсмен вслепую добрался до заднего стекла троллейбуса и разбил его. Схватив одного из пассажиров, Шаварш всплыл наверх и передал его брату Камо. Затем второго, третьего... **В то утро он спас 20 человек и помог вытащить троллейбус.** А сам уже терял сознание и был весь в крови от порезов.

Этот подвиг стоил ему заражения крови, двустороннего воспаления легких и сильного нервного истощения. Полтора месяца Карапетян пролежал в больнице, находясь между жизнью и смертью. Но он нашел в себе силы поправиться, вернуться в большой спорт и установить еще один мировой рекорд на чемпионате мира. Последний. Пошатнувшееся здоровье скоро дало о себе знать, и он ушел из спорта.



Шаварш Карапетян.

За свой героизм Шаварш Карапетян удостоился **ордена «Фейр плей» («Благородной игры»)**, которым ЮНЕСКО награждает спортсменов, проявивших высочайшее благородство в спорте.

Кстати, причины ереванской трагедии до сих пор неизвестны. По официальной версии, у сидевшего за рулем водителя случился сердечный приступ. Однако чудом спасшиеся пассажиры рассказывают, что причиной стала ссора шофера с одним из пассажиров. Последний требовал остановить троллейбус до остановки, но водитель не соглашался. Разозлившийся пассажир ударил водителя по голове, и троллейбус, потеряв управление, упал в воду.

Фото ИТАР-ТАСС.

## О, СЧАСТЛИВЧИК!

Расскажем еще о некоторых людях, чудом спасшихся от верной гибели.

● **В 1942 году** в воздушном бою был сбит советский бомбардировщик Ил-4. Штурман экипажа Иван Чисов покинул самолет на высоте более 7 тысяч метров. Парашют раскрылся так, как ему и положено, но оказался на пути горящей машины. Дальше Чисов падал без парашюта. Спас его толстый снежный покров и откос глубокого оврага, куда счастливчик и соскользнул под достаточно острым углом.

● **В 1944 году** английский летчик Николас Элкимейд был сбит немцами. Он хотел спастись на парашюте, но тот не раскрылся. Удар о землю после падения с высоты более 5

километров был смягчен елью и снежным сугробом толщиной около полуметра. Удивительно, но обошлось без единого перелома, хотя скорость свободного падения составляла не меньше 150 километров в час. В военной прессе Элкимейда называли не иначе, как «выжившим кандидатом в покойники».

● **26 января 1972 года** над чешским городом Сербска-Каменице на высоте 10160 метров взорвался югославский пассажирский самолет DC-9, следовавшего рейсом из Копенгагена в Загреб. Причиной трагедии стала бомба, спрятанная на борту авиалайнера хорватскими террористами. Спустя некоторое время выяснилось, что один человек все-таки выжил в этой страшной катастрофе. 22-летняя стюардесса Весна Вулович осталась жива, упав с огромной высоты на заснеженные кроны деревьев. Правда, в себя девушка пришла лишь через месяц в госпитале.



# НА РОДУ НАПИСАНО

## Мистические события в жизни знаменитостей

Таинственные знаки судьбы, сбывшиеся предчувствия, необычные стечения обстоятельств, чудесное спасение... Даже самые упрямые реалисты рано или поздно сталкиваются с вещами, которые нельзя объяснить логикой. В них можно только поверить. Расскажем вам о самых странных и невероятных катастрофах, которые произошли со знаменитыми людьми.

- В 1989 году, будучи на съемках в Ялте, актер **Александр Панкратов-Черный** и певец **Игорь Тальков** (который был в городе с сольным концертом) ужинали в одном из прибрежных ресторанчиков. Спустя некоторое время, в это же заведение заходит астролог Павел Глоба. Александр тут же предложил ему составить им компанию. Во время ужина Тальков просит астролога предсказать его будущее. Глоба взял руку Игоря, посмотрел на нее и сказал, что тот умрет не своей смертью. И назвал даже время. Певец только рассмеялся в ответ. Узнать о своей судьбе решил и актер Панкратов-Черный. Глоба посмотрел на его руку и произнес: «Странно, ребята, но вы в один день и час погибнете».



Игорь Тальков.

Прошло три года. Все газеты страны облетела новость: актер Александр Панкратов-Черный разбился в автокатастрофе по дороге из Гагр в Дагомыс. Он проломил голову, сломал ребра, но чудом остался жив. Когда же Александр пришел в себя, ему сообщили, что в тот же день и час, когда произошла авария, в Санкт-Петербурге во время сборного концерта во Дворце спорта «Юбилейный» был застрелен Игорь Тальков. После, в интервью, знаменитый актер говорил, что его спас ангел-хранитель.



Александр Панкратов-Черный.

- Известно, что французский писатель **Антуан де Сент-Экзюпери**, автор книги «Маленький принц», был профессиональным летчиком и не представлял своей жизни без неба. В 1935 году вместе с механиком он отправился в дальний перелет из Парижа в Сайгон (Вьетнам). Во время перелета мотор его самолета заглох, и Экзюпери упал прямо в центре Ливийской пустыни. Писатель чудом остался в живых. Рация хранила молчание, воды не было. Летчик забрался под крыло самолета и попытался заснуть. Однако через час он вздрогнул и раскрыл глаза: в нескольких метрах от него стоял мальчик в красном кашне, перекинутом через плечо.

— Не бойся, Антуан! Очень скоро тебя спасут! — проговорил, улыбаясь, малыш. «Галлюцинация...» — подумал Экзюпери. Но еще через три часа он вскочил на ноги: в небе кружил спасательный самолет. А этот случай лег в основу его книги «Маленький принц».

- Когда актрисе **Наталье Варлей** предложили сыграть роль панночки в фильме



Наталья Варлей.

«Вий», она очень обрадовалась. И даже тяжелую болезнь после съемок приписала обычному переутомлению. Но вскоре Наталья отправилась в круиз и прихватила с собой видеокассету с картиной. Однако каждый раз, когда она собиралась показать её друзьям, поднималась буря! Вернувшись из круиза, она сразу пошла в церковь и покаялась. «Я теперь очень хорошо знаю, — призналась актриса; — что нельзя заглядывать туда, куда смертным вход запрещен».

- Неожиданностью для многих стало письмо **принцессы Дианы**, написанное ею за 10 месяцев до собственной смерти, которое в 2003 году опубликовала английская газета «Daily Mirror». Уже тогда, в 1996 году, Леди Ди беспокоило предчувствие, что она может погибнуть в автомобильной аварии. Трагедия произошла 31 августа 1997 года, когда автомобиль, в котором ехала принцесса Диана и ее возлюбленный Доди аль-Файед, при невыясненных обстоятельствах врезался в 13-ю колонну туннеля под мостом Альма в Париже.

- У актеров есть поверье: нельзя играть смерть в театре и кино — иначе быть беде. Однако многие считают его глупым предрассудком и соглашаются на роли с трагическим концом. Часто умирал в кино актер **Леонид Быков**. В картине «Добровольцы» он сыграл моряка, погибающего в затопленной подводной лодке. А последним в жизни Леонида Федоровича стал фильм «Аты-баты, шли солдаты», где его герой, ефрейтор Святкин, погиб под гусеницами немецкого танка. В 1979 году эта ситуация практически повторилась в жизни Быкова, только вместо танка был асфальтоукладывающий каток. Быков врезался в него, когда на своей машине уворачивался от столкновения с КАМАЗом. Реальная смерть любимого многими актера была очень похожа на его киносмерть. Возможно, поверье все-таки действует.

- Черный рок висит над **семейством Кеннеди**: 22 ноября 1963 года был застрелен президент США Джон Кеннеди. Спустя 5 лет от пули погиб и его родной брат Роберт Ф. Кеннеди, когда праздновал свою победу в первом туре президентских выборов.

В 1999 году сын 35-го президента США, **Джон Фицджеральд Кеннеди-младший**, на частном самолете поднялся с аэродрома. Они с женой направлялись в родовое поместье на свадьбу его двоюродной сестры — младшей дочери Роберта Кеннеди — Рори. Спустя некоторое время самолет неожиданно потерял управление и упал в Атлантический океан.



По одной из версий, причиной авиакатастрофы стала черная дыра, в которую попал лайнер. Ученые говорят, что такие случаи происходят настолько внезапно, что пилоты оказываются не в состоянии что-либо предпринять: включить автопилот или сообщить о происшествии по радио.

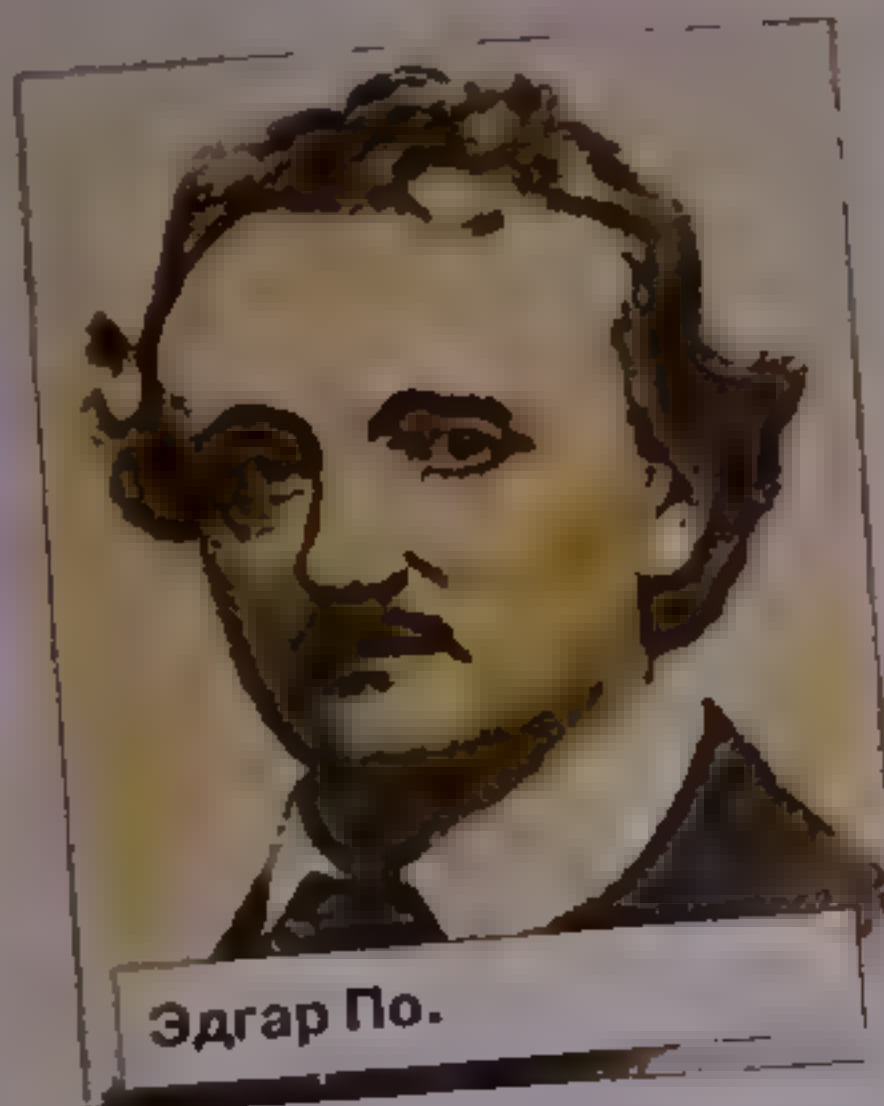
• Знаменитый американский актер **Джеймс Дин** (фильмы «Бунтовщик без причины», «К востоку от рая», «Гигант») погиб в ужасной автомобильной катастрофе в сентябре 1955 года. Его спортивный автомобиль остался цел, однако вскоре после гибели актера какой-то злой рок начал преследовать машину и всех, кто к ней прикасался. Судите сами: вскоре после катастрофы автомобиль увезли с места происшествия. В тот момент, когда машину завозили в гараж, ее мотор таинственным образом выпал из кузова, раздробив ноги механику. Мотор приобрел некий врач, который установил его в свою машину. Вскоре он погиб во время гоночного заезда.

Автомобиль Джеймса Дина позже починили, но гараж, в котором его ремонтировали, сгорел. Автомобиль в качестве достопримечательности выставлялся в Сакраменто, где упал



Леонид Быков.

с подиума и раздробил бедро проходящему мимо подростку. В довершении всего в 1959 году машина таинственным образом (и совершенно самостоятельно) развалилась на 11 частей.



Эдгар По.

• Писатель **Эдгар По** сочинил «Повесть о приключениях Артура Гордона Пима», в которой говорилось о судьбе пассажиров, выживших после крушения судна. Много дней они бороздили океан на утлом суденышке, пока голод не заставил их убить и съесть одного из спутников - юнгу по имени Ричард Паркер. Несколько лет спустя, в 1884 году, в открытом море был обнаружен ялик стремя пережившими крушение судна людьми. Выяснилось, что выживших было четверо, однако спустя ка-

кое-то время голод заставил взрослых убить и съесть юнгу по имени Ричард Паркер. Ни один из выживших не читал рассказа Эдгара По.



Принцесса Диана.



Место гибели принцессы Дианы.

## Загадочные, ужасные, странные. Катастрофы XX века

Специальный выпуск газеты

**ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЧУДЕСА**

Апрель, 2009 г.

Главный редактор В.И. УРУСОВА

Редактор  
С.И. БЕЛОУСОВА

Корреспондент  
О.А. БОНДАРЬ

Телефон (831) 432-98-16

Дизайн обложки  
И.В. МАЛЬЦЕВА

Учредитель  
ЗАО «Издательство  
«Газетный мир»

Издатель  
ЗАО «Редакционный центр  
«Газетный мир»

Адрес издателя  
и редакции:  
603126, Нижний Новгород,  
ул. Родионова, 192, корп. 1.  
[www.gmi.ru](http://www.gmi.ru)

Рекламное агентство  
Телефон (831) 434-88-20  
факс (831) 434-88-22  
e-mail [reclama@gmi.ru](mailto:reclama@gmi.ru)

За достоверность рекламной  
информации ответственность  
несет рекламодатель

Служба продаж  
Телефоны: (831) 275-98-68,  
275-97-53, 275-97-54  
e-mail [sales@gmi.ru](mailto:sales@gmi.ru)

Служба экспедирования  
и перевозок  
Телефон (831) 434-90-44 e-mail  
[dostavka@gmi.ru](mailto:dostavka@gmi.ru)

Газета зарегистрирована  
Министерством РФ  
по делам печати,  
телерадиовещания  
и средств массовых  
коммуникаций.  
Свидетельство  
о регистрации средства  
массовой информации  
ПИ №77-14431  
от 20 января 2003.

Подписано в печать  
10 апреля 2009 г. в 16 часов  
(по графику - в 16 часов)  
Дата выхода в свет  
24 апреля 2009 г.

Тираж 46084. Заказ № 5986001.  
Цена договорная

Отпечатано в ОАО  
«Нижеполиграф»,  
603950, Н. Новгород,  
ул. Варварская, 32



Один идет прямым путем,  
Другой идет по кругу  
И ждет возврата в отчий дом.  
Ждет прежнюю подругу.

А я иду — за мной беда,  
Не прямо и не косо,  
А в никуда и в никогда,  
Как поезда с откоса.

Анна Ахматова





октябрь 2002 г.

Медицина. Альтернативный подход

# САМОИЩЕЛЕНИЕ ДА ДОЛГОЛЕТИЕ

Основана в 1994 году, выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс:

для Украины 41332  
для России 79671

Помашет «целитель»  
рукой - глядишь,  
и прервется запой

гуляют  
коридорами  
больничными  
девочки -  
«Венерочки»



Срифмованы  
понятья так:  
«дурак»,  
«табак» и «рак»

Лучше яблоко на стол,  
чем в аптечку  
«Стиморол»

...Держит  
органы  
в осаде, виден  
спереди и сзади

На лицо  
я погляжу -  
о болячках  
расскажу

...А поможет вашей ножке  
порошка бодяги ложка



## КРИК ДУШИ

№ 20 (октябрь) 2002 год  
В номере:

Крик души «Я для себя задачу решил...» .... 2
Духовное исцеление Научитесь пользоваться словом 3
Люди среди людей Репортаж из «дома скорби» ..... 4
Доктор Интернет ..... 6
Профессиональные секреты Скорая помощь, или Как дожить до утра? ..... 7
Переписка с читателями «Мамка, подгони ханку!» ..... 8
Консультации специалиста ...А поможет вашей ножке ..... 9
Магия: история, традиции Чудесные исцеления ..... 10
Глас народа Исцеление без таблеток ..... 12
Паутина алкоголизма Гарантий полного исцеления не бывает ..... 14
Консультации специалиста В плену у голубого кольца ..... 15
Клуб феноменов Наступит ли ядерный апокалипсис? ..... 16
Кроха Заикание у детей ..... 18
Полезнее мультитабса Хочешь похудеть - ешь тыкву ..... 19
Быт и здоровье Наши детки в «ТЕЛЕклетке» ..... 20
Уроки интимной жизни Сексуальное здоровье ..... 21
Неизвестное об известном Средство при гипертонии ..... 22
Чудо-травки Лекарь на подоконнике ..... 23
Лечебные икебаны ..... 24
Переписка с читателями Аллергия из-под крана ..... 25
Астрология Звездный час Скорпиона ..... 26
Анкета для читателей ..... 28
Обратная связь ..... 29
Приглашаем к диалогу Деньги «по-волшебству» ..... 30
Полезная страничка ..... 31
Отовсюду понемногу ..... 32

Это письмо, недавно пришедшее в редакцию, сразу обратило на себя внимание своей неординарностью. Нам часто приходится сталкиваться с посланиями, содержащими просьбы о помощи, предоставляемой ясновидящим Владимиром Соломиным, письмами, проникнутыми теплой благодарностью за предоставление на страницах газеты того или иного рецепта, письмами от людей, которым наши специалисты помогли выздороветь. Сейчас передо мной оказалось послание человека, явно небезразличного к судьбам своих соотечественников. Смысл его в первую очередь сводится к тому, что пора в конце концов прекратить распри, «найти консенсус» между народной и официальной медициной. Можно только порадоваться тому обстоятельству, что не перевелись люди, не замкнувшиеся в узком мирке собственных проблем, люди, искренне болеющие (извините за каламбур) за здоровье всех и каждого.

Валерий ВЕСЕЛОВ

## «Я ДЛЯ СЕБЯ ЗАДАЧУ РЕШИЛ...»

Добрый день редакции!  
Давайте поговорим о болезнях, о том, как их лечат и лечат ли вообще. СПИД, рак, сахарный диабет, рассеянный склероз, астма, болезнь Паркинсона и все доброкачественные опухоли - это и есть иммунодефицит. Я думаю, это так. Слабая иммунная система - это куча болячек, верно? Этого никто не станет оспаривать: ни обычный человек, ни тем более ученый. При слабой иммунной системе болячки липнут к телу, как мухи к меду. Вывод? Крепкая иммунная система - ключ к сильному телу, ясному уму, высокой работоспособности. Это факт неоспоримый.

Так почему же мы не лечим иммунную систему, а вводим антибиотики, гормональные, почему? Ответа нет. Официальной медицине я доказать ничего не могу, кто я такой? Целитель. Не подняв иммунную систему, нельзя добиться высоких результатов в излечении больных.

Я для себя эту задачу решил, но

хотелось бы, чтобы она была решена в государственном масштабе. Наши люди не должны ехать на лечение в Германию для того, чтобы приехать оттуда в гробу, как Раиса Горбачева. Мы можем лечить лучше и безопасней, у нас есть такие возможности. Что касается сахарного диабета, то у детей его можно излечить. И даже зупущенную форму вылечить можно. Снять с инсулина и дать надежду человеку на жизнь 10-30 лет.

Каждый специалист знает, что для диабетика самое страшное - это ампутация ног, и без народной медицины здесь не обойтись. Все болезни лучше начинать лечить на ранней стадии заболевания - больше гарантии на выздоровление, что же касается доброкачественных опухолей, то здесь просто дело времени и желания излечиться. Опухоли, лейкозы, сахарный диабет, рассеянный склероз, мастопатии, простатит, аденома очень «помолодели», пора бить тревогу в государственном масштабе. Вырезать органы, отрезать ноги научились, наплодили калек больше, чем было после войны, а что, если за это придется отвечать? Думаю, пришла пора создавать такие центры как в Запорожье, и в других областях, надо учиться совместно лечить, как официальной, так и народной медициной - в этом ничего зазорного нет. Если мое письмо будет напечатано и найдется умный, мыслящий человек, который сможет решить эту проблему, согласен поработать на приемлемых условиях. Отделение без койко-мест, с минимумом персонала.

Откликнитесь!

г. Днепропетровск,  
тел. (0562) 92-40-72 вечером.

Целитель Виктор Михайлович  
ПИЛИПЕНКО.





# ДУХОВНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

Молитвы, заповеди, проповеди, священные писания и наставления — источники народной мудрости, веками бережно собираемая и по крупицам слагаемая копилка бесценных спасительных даров, врачующих тело и душу.

Древняя мудрость породила и оставила нам огромное количество вечно живых и прекрасных, величественных, простых и понятных советов на все случаи жизни. Прислушайтесь к ним, попытайтесь их понять, разобраться в них, найти свою молитву, свои слова, которые будут принадлежать только вам. Поверьте в них. Зачем искать спасения души и тела, помощи в беде не зная где и у кого, если эти волшебные и чудодейственные целители в виде молитв и заговоров живут с нами уже много веков, помогая страждущим, исцеляя болезни, изгоняя беду. Нужно только использовать их с чистой душой и глубокой верой или доверить себя, свое исцеление человеку с чистым духом и любовью к людям. Не ищите специальное место для молитвы, не назначайте себе время для ее прочтения. Читайте тогда, когда запросит ваша душа, и там, где ей будет угодно.

Научитесь пользоваться словом, рожденным для спасения и исцеления людей, и оно будет служить вам, помогая в радости и в беде. **Вспомните, как учил молиться Иисус Христос:**

*Ты же, когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно.*

*А молясь, не говорите лишнего, как язычники; ибо они думают, что в многословии своем будут услышаны.*

*(Евангелие от Матфея. 6:6,7)*

## Научитесь пользоваться словом

Не делите людей на добрых и не очень. Пойдите в церковь (а можно и дома), поставьте свечу за здравие врагов ваших, помолитесь за них, и пусть ваша молитва поможет подняться вам над злом и насилием, принесет здоровье и спокойствие вашим врагам, и вернется, и воздастся вам тем же.

Молитва и народные методы исцеления помогают человеку стать чище духовно, спокойнее душой и здоровее телом, исцелять себя и всех, кто придет к вам за помощью. И творите с любовью к людям, с Божьей помощью и верой.

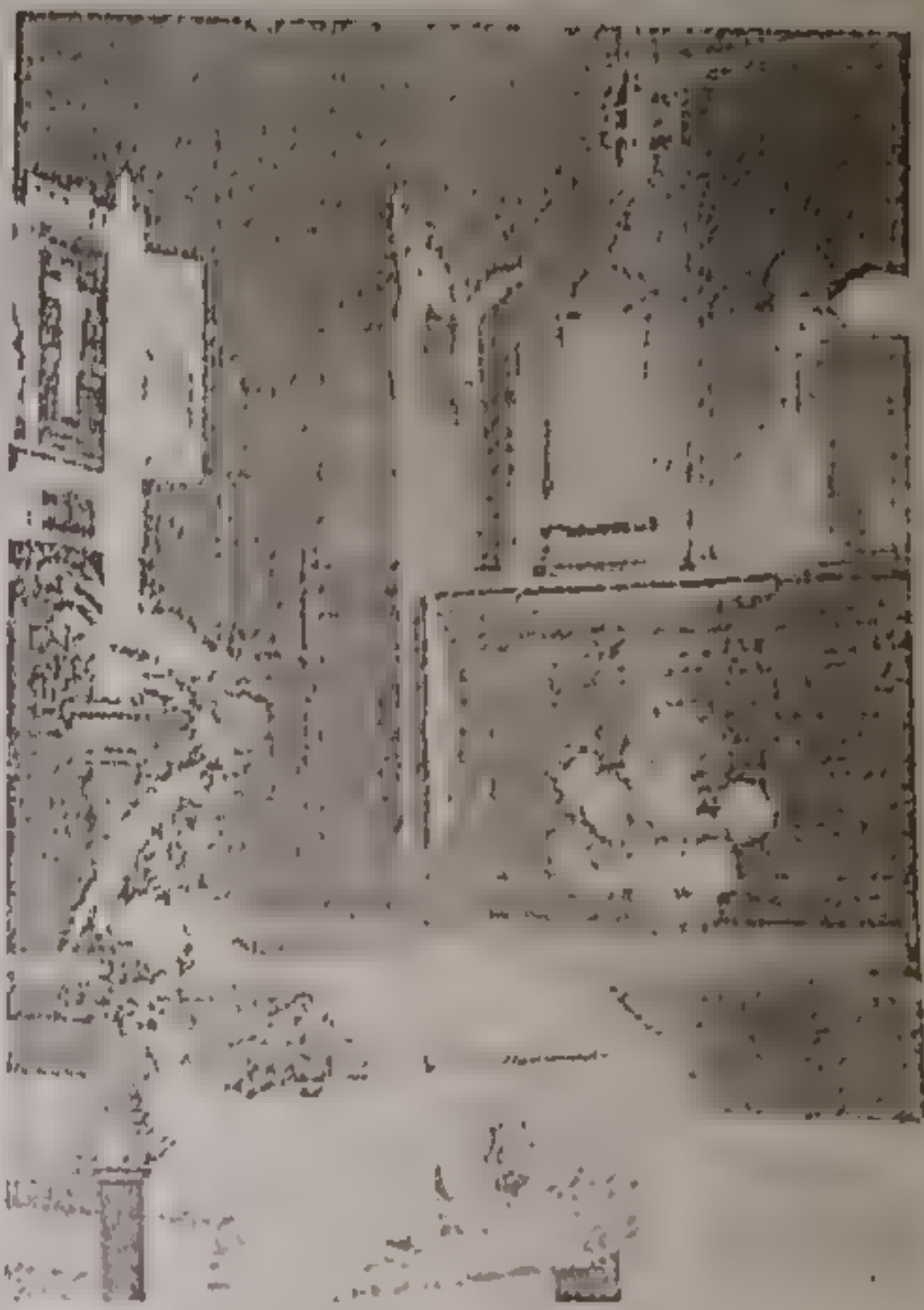
*Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас.*

*(Евангелие от Матфея. 5:44).*

### Молитва — песнь души

Молитва должна звучать в тишине: только вы, ваша душа и молитва. Произносить молитву можно как вслух, так и мысленно. Во время прочтения следует отречься от внешнего мира, полностью отдаться молитве. Формальное прочтение есть самообман, поскольку слова молитвы — символ веры в истинное добро. Откройте ваше сердце, почувствуйте чудодейственную силу молитвы всем своим естеством.

Третья заповедь Моисея гласит: «Не произноси имени Господа Бога твоего всуе». Эта заповедь охраняет основу нашего общения с Богом — молитву. Своим Словом Бог сотворил мир. Слово Божье в образе Иисуса Христа стало нашим Спасителем. Поэтому и ваше слово



(ведь и вы образ Божий) имеет великую силу.

Произносите внимательно каждое слово, особенно имя Божье. Пользуйтесь им только для молитвы, благословения и проповеди. Произнося имя Божье всуе, вы ослабляете способность общения с Богом.

Не ждите, пока придет беда и вы вспомните, что есть Бог, есть молитва, тогда уже может быть поздно, труднее помочь, спасти, исцелить. Покой, благодать, благополучие ищите сейчас.

*Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам.*

*(Евангелие от Матфея. 7:7)*

**Истина сделает вас свободными.**



# ЛЮДИ СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Пациенты, которые лечатся здесь от венерических болезней, называют диспансер «дачей». Что ж, посмотрим, какая это «дача»...

С главным врачом кожвендиспансера Павлом Никитовичем САХНО идем по территории, огражденной забором. Убежать несложно, отмечаю про себя, но стоит ли. Вижу нескольких девчат с бледными лицами, отрешенными глазами. Одеты они в ветхие больничные халаты. По коридорам бредут словно тени. Плечи опущены, руки висят. На стене черный плакат со словами: «Сифилис, СПИД, смерть». Становится не по себе.

## Первая беседа

У нее большие зеленые глаза, вздернутый носик и пухлые капризные губы.

- Вы можете звать меня просто Олей.
- Ты, Оля, раньше знала что-нибудь о вензаболеваниях?

- Еще бы! И о заболеваниях, и о сексе. Улица всему научила...

- А семья? Родители с тобой об этом говорили?

- Отчим говорил... И практические занятия были.

- Отчим проводил? Представляю эту картину... - случайно вырывается у меня.

- Представляете?! Да разве такое представить можно? Такое только в кошмарном сне может присниться. Он же, сволочь, вдрызг пьяный в ванную ко мне вломится, крючок сорвет...

- А мать что же?

- Мать катается. Проводник она.

- А откуда у тебя хроническая и очень запущенная форма гонореи?

- Сведения об этой заразе у меня уличные, а улица симптомами не интересуется. Там принцип - «пронесло не пронесло». Пронесло - порядок, не пронесло - сама виновата, осторожнее надо быть... Я вот не убереглась.

## Игра в «ромашку»

Анжелике едва исполнилось двадцать лет. Историю свою она рассказывает почти не стесняясь:

- Летом позволила себе расслабиться, отдохнуть. Каждое утро на пляж, там познакомилась с компанией, узнала, что такое стадное чувство, - эта когда тебе противно что-то делать, но делаешь, потому что так делают все. Ходили толпой по пляжу, по скверам, отбирали у людей деньги, вещи. Могли побить кого-то просто так, от безделья...

- А здесь как оказалась?

- В «ромашку» играли. Подцепила «сифон» даже не знаю от кого, хотя догадываюсь, конечно.

- А в «ромашку» это как?

- Это так, как в «бутылочку».

Только там игра на поцелуи. А здесь на кого выпадет, с тем в постель.

## Курортный роман

Женщина 24 лет, будучи на отдыхе в Крыму, познакомилась на пляже с солистом вокально-инструментального ансам-

# РЕПОРТАЖ

бля, приехавшего сюда на гастроли. Солист пригласил женщину на концерт, после которого новые друзья долго гуляли, обсуждали выступление. После этого женщина приняла приглашение зайти в гостиницу, где жил актер. В номере их встретил еще один участник ансамбля. На столе появилась бутылка коньяка... Женщина провела ночь в номере с обоими мужчинами. Время летело быстро, закончился отпуск. Отдохнувшая, веселая, она вернулась домой. Через 5 дней муж пришел домой, как-то странно взглянул на жену и сказал: «Я заразился сифилисом, я не был ни с одной женщиной, кроме тебя, ты заразила меня». Она замерла: «Это ложь, я здорова, я не могла заразить тебя, у меня ничего нет». Женщина спокойно пошла на обследование в кожно-венерологический диспансер. Заключение: сифилис. Что было дальше в семье, представить нетрудно.

## Свадьбы не будет

Мужчина 28 лет влюбился в 19-летнюю девушку, на которой собирался жениться. Почти все свободное время они проводили вместе, но половой близости между ними не было. Девушка сказала, что она девственница и ей не хотелось бы начинать половую жизнь до свадьбы... Сдерживать себя мужчине было тяжело, особенно при поцелуях, но он решил проявить характер. За 10 дней до свадьбы на теле молодого человека появились бледно-розовые пятна разной величины. Не понимая, откуда они у него, мужчина зашел в поликлинику при заводе, врач направил его сдать кровь на реакцию Вассермана. Реакция оказалась положительной. Позже, при обследовании девушки, выяснилось, что она больна сифилисом. Заражение ее произошло до знакомства с женихом, когда она бывала в разных компаниях и имела половые контакты, оставаясь девственницей. В полости рта у нее

был твердый шанкр, и жених при поцелуях заразился.

Таких историй на памяти главврача Павла Сахно неисчислимо множество, и за каждой - чье-то горе, страдание, распавшиеся семьи, иногда смерть... Но что же делать? Как уберечь себя от заразы? С этим вопросом я обратился к Павлу Никитовичу, который любезно согласился предоставить информационный материал для газеты «Самоисцеление и долголетие».

\*\*\*

- Павел Никитович, с чего мы начнем нашу беседу?

- Я вспоминаю один характерный случай. Был у меня пациент - сифилитик. Как-

то в разговоре со мной он произнес ужасную фразу: «Ну что такое сифилис? Да его скоро, как НАСМОРК, лечить будут». Верите ли, мне страшно стало. Взрослый человек, и такое говорит. Не будут сифилис лечить, как насморк. Не сумеют. Это наиболее тяжелая из венерических заболеваний.

- И как давно эта болезнь существует?

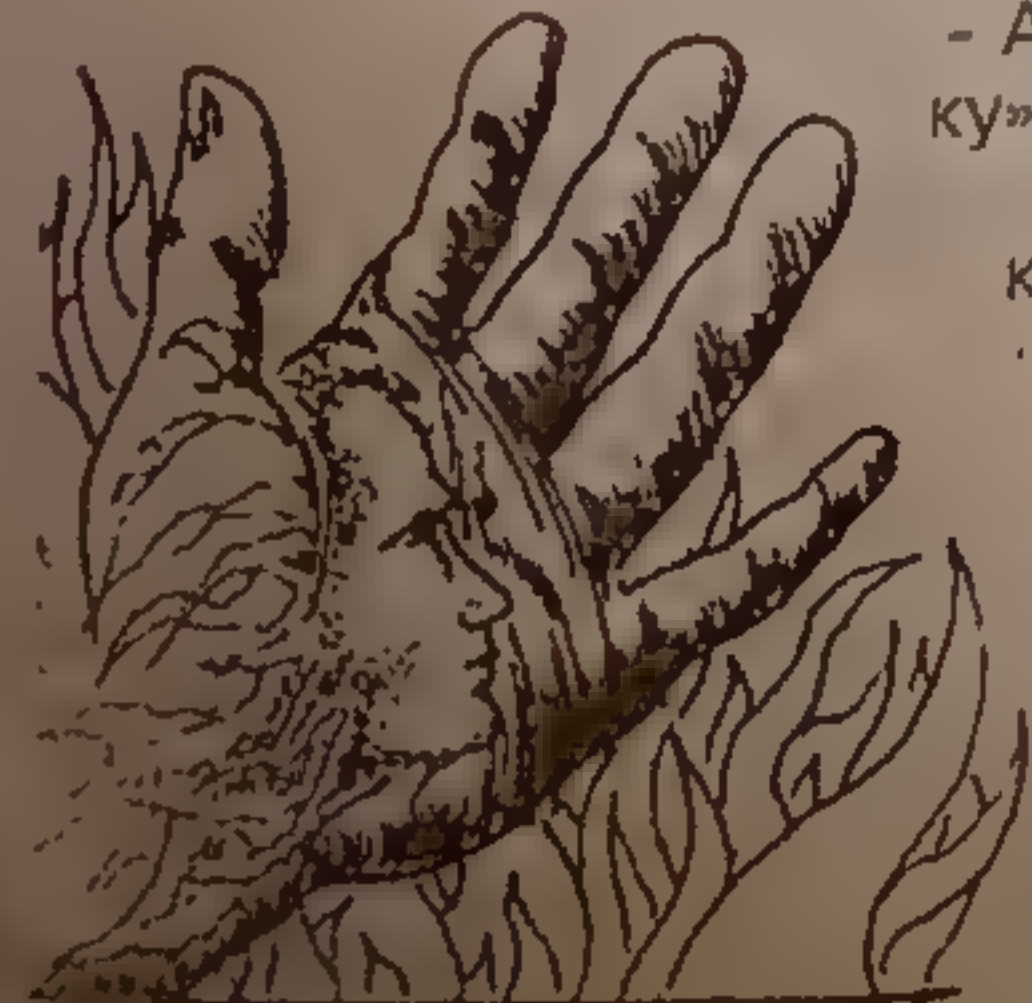
- Ну, в китайских письменных источниках, относящихся еще к 2637 году до н.э., описана болезнь, проявления которой напоминают сифилитические. В Древнем Риме и Древней Греции также описывали поражения костей и кожи, напоминающие их изменения при сифилисе. Однако впервые серьезное внимание врачей и населения было обращено на эту болезнь лишь в XV веке, когда среди французского войска, осаждавшего Неаполь, распространилась настоящая эпидемия. Собственно, тогда-то все и началось...

- Расспрашивать о путях заражения не стану. Написано об этом предостаточно, но вот вопрос: лечиться самостоятельно, в домашних условиях, можно?

- Да ни в коем случае, хотя часто люди, подхватившие «дурную болезнь», обращаются к таким доморощенным лекарям, которые не имеют специальной подготовки и только наносят вред здоровью пациента. В этом случае больной не получает комплексного лечения.

- Сейчас многие частные фирмы предлагают венбольным анонимную помощь при лечении. Как вы относитесь к подобному «исцелению»?

- Резко отрицательно. В подобных фирмах больных никто не регистрирует, не выявляет источник заражения, половые и бытовые контакты. За пациентом не ведется диспансерное наблюдение. У тех, кто лечится нерегулярно, кровь на РВ долго остается положительной, а это - недолеченный сифилис.





## ЛЮДИ СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Вот один из примеров:

Больной Б. поступил в терапевтическое отделение с диагнозом: гастрит. При обследовании анализ крови на РВ оказался положительным. Из анамнеза выяснено, что около 8 мес. тому назад больной лечился по поводу сифилиса в частной фирме, в результате клинические проявления болезни исчезли, за больным после окончания лечения наблюдение не велось, кровь на РВ осталась положительной, т.е. активный сифилис перешел в скрытый.

Больному предстоит курс лечения по поводу сифилиса в условиях венстаци-

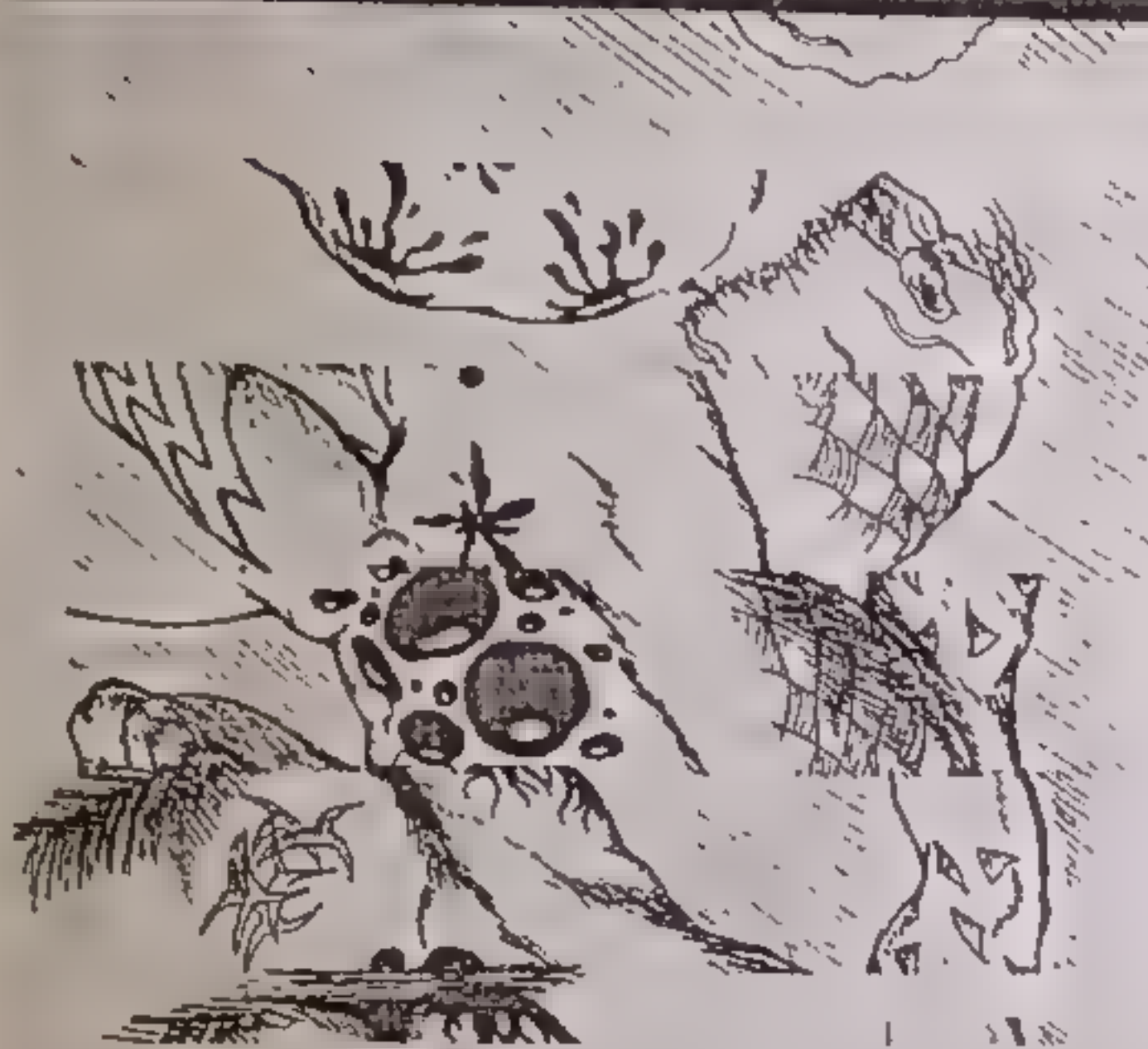
дет аморальный образ жизни. При осмотре: мелкоочаговое выпадение волос на голове, которое появилось около месяца тому назад, высыпания на слизистой полости рта, на ладонях и подошвах. При обследовании: анализ крови на сифилис и ВИЧ - положительный, выставлен диагноз: вторичный рецидивный сифилис, ВИЧ-инфекция.

При беседе выяснить источник заражения и половые контакты с людьми, которых больная могла заразить, невозможно, так как в половую связь с незнакомыми и малознакомыми она вступала в состоянии алкогольного опьянения.

Мальчики-близнецы 12 лет разгружали арбузы на рынке, за что получили денежное вознаграждение. Трое ребят постарше затащили их в подвал, изнасиловали, избили и забрали деньги. А через некоторое время они поступили в венотделение с клиническими проявлениями вторичного сифилиса. Работники оперативной группы разыскали насильников, у них был диагностирован сифилис, а один из них оказался носителем ВИЧ-инфекции.

Что способствует распространению венболезней?

## ИЗ «ДОМА СКОРБИ»



онара ГКВД № 1, где лечение проводится бесплатно. После чего больной будет находиться под диспансерным наблюдением для определения эффективности излеченности.

Какова статистика заболевания на сегодняшний день?

Если брать последний десяток лет, то в 1990 году в городе Донецке было зарегистрировано всего 64 больных. Но спустя шесть лет (1996) их число достигло 2360. Потом статистика сифилиса поползла вниз: в 2000 году - 721 больной, в 2001-м - 633.

Веселый смех, музыка, танцы... красивый молодой человек... После дискотеки предложил подвезти домой... а оказались в лесочке... Прошло 2,5 месяца, девушка поделилась с подругами, что у нее нет месячных. Те посоветовали обратиться к гинекологу.

К сожалению, такие случаи не единичны.

В стационар ГКВД № 1 поступила больная 22 лет, нигде не работает, ве-

Правда ли то, что заразиться может еще не родившийся ребенок, то есть еще в утробе мамы?

100 процентов. Мне вспоминается случай:

Женщина 19 лет, на 9-м месяце беременности пришла в женскую консультацию за получением обменной карты. При обследовании у нее обнаружили положительные анализы крови на сифилис и ВИЧ-инфекцию. Больная была госпитализирована в венотделение, начала лечение по поводу сифилиса. Вскоре она родила мальчика с признаками раннего врожденного сифилиса (малый вес, высыпания на ладонях и подошвах, поражение сердца, печени, селезенки, костей.). При обследовании кровь на РВ и ВИЧ - положительная. Через 3 месяца ребенок скончался, а мать, не закончив лечение, сбежала из венотделения, и найти ее не можем по сей день.

Эта «красавица» с сифилисом и СПИДом продолжает где-то бродяжничать и заражать таких же непутевых, как она, мужчин.

Что же сейчас в первую очередь волнует медиков-венерологов? Наличие вензаболеваний у детей и подростков?

Очень часто дети предоставлены сами себе, особенно в семьях, где родители очень «уважают зеленого змия». Эти дети начинают жить по законам улицы: бродяжничают, как-то зарабатывают деньги, чтобы помочь родителям, особенно в семьях, где нет отцов.

К сожалению, сегодня социально-экономические условия способствуют распространению венерических болезней. Произошли изменения в возрастных группах населения, увеличилась доля людей с повышенным уровнем сексуальности, снижается возраст половой зрелости и возраст вступления в брак. В результате этого молодежь имеет случайные половые связи и заражается венболезнями...

Из диспансера я уходил с тяжелым сердцем. Так бывает, когда прикасаешься к чему-то неизвестному, страшному и болезненному. Вроде бы девушки как девушки, парни как парни... но у одних язвы на теле, у других - грязь в душе, у третьих в голове такая каша, что никакому специалисту-психологу не расхлебать...

Но тяжелее всего для них - глубокая психологическая травма. Кто поручится за то, что такого заболевшего поймут, поддержат его родные и близкие. Зачастую люди, попавшие на «дачу», становятся изгоями общества, презираемыми и неуважаемыми...

В голове вертелись строки из песенки Владимира Асмолова, где поется о посещении такой больницы:

Эти Лены, эти Люды  
очень разные на вид.  
Эти «профи», эти «люби»  
одноразовой любви.  
Но искусанными губы  
будут за ночь до крови  
И у «профи» и у «люби»  
одноразовой любви.

Только вот кусать губы хотелось почему-то мне, абсолютно здоровому человеку.

Валерий ВЕСЕЛОВ

Чтобы сохранить друзей, нужно прощать.



Усилия ученых, работающих над расшифровкой генома человека, дали новый результат. Удалось обнаружить ген, поломка в котором приводит к развитию двух из наиболее частых врожденных пороков развития – заячьей губы и волчьей пасти. Как полагают ученые, в будущем это открытие позволит справляться с болезнью, а уже совсем скоро предоставит врачам возможность для ранней диагностики.

Как объяснил профессор Майкл Диксон (Michael Dixon) из Университета Манчестера, который работал над этим проек-

## Открыт ген заячьей губы и волчьей пасти

том совместно с американскими коллегами, результаты представляют большой интерес. «Каждые 11 минут где-нибудь в мире рождается ребенок с расщепленной губой или нёбом. Этот ген, без сомнения, является одним из самых важных открытий», - отмечает ученый.

Речь в данном случае идет о наследственном синдроме Ван дер Вуда, сопровождающемся

значительными нарушениями в формировании тканей лица. Как отметил профессор, исследователи постараются понять, как ген влияет на формирование лица, что, возможно, поможет найти методы лечения. Это может занять около десяти лет, однако значительно раньше можно будет использовать открытие для ранней диагностики синдрома.

### Что делать?

## Новый этап эволюции: человек неуклонно набирает вес

Изобилие жирной пищи поставило человечество перед одной из самых больших проблем эволюции. На научном фестивале Британской ассоциации в Лейстере (Великобритания), было отмечено, что человечество сейчас подвергается таким же изменениям, что произошли 200 лет назад, когда рост европейцев увеличился на 30 см.

Однако те изменения были благоприятными, а все чаще встречающийся у населения многих стран избыточный вес принесет только болезни и страдания.

Человек не только начал вести малоподвижный образ жизни, у него появился беспрецедентный доступ к высококалорийной пище.

Во многих странах 20% населения страдает ожирением и более половины обладает избыточным весом.

«Обычно эволюция – достаточно медленный процесс, перемены в организме происходят незначительно. Однако сейчас человечество изменило окружающую среду в течение одного-двух поколений, это повлекло за собой перестройку обмена веществ, который в течение тысяч лет был направлен на борьбу с голодом», - сказал профессор Прентайс, эксперт в области международного питания из Лондонской школы гигиены и тропической медицины. Он также считает, что пандемия ожирения вызвана малоподвижным образом жизни, связанным с телевидением, компьютеризацией и автоматизацией.

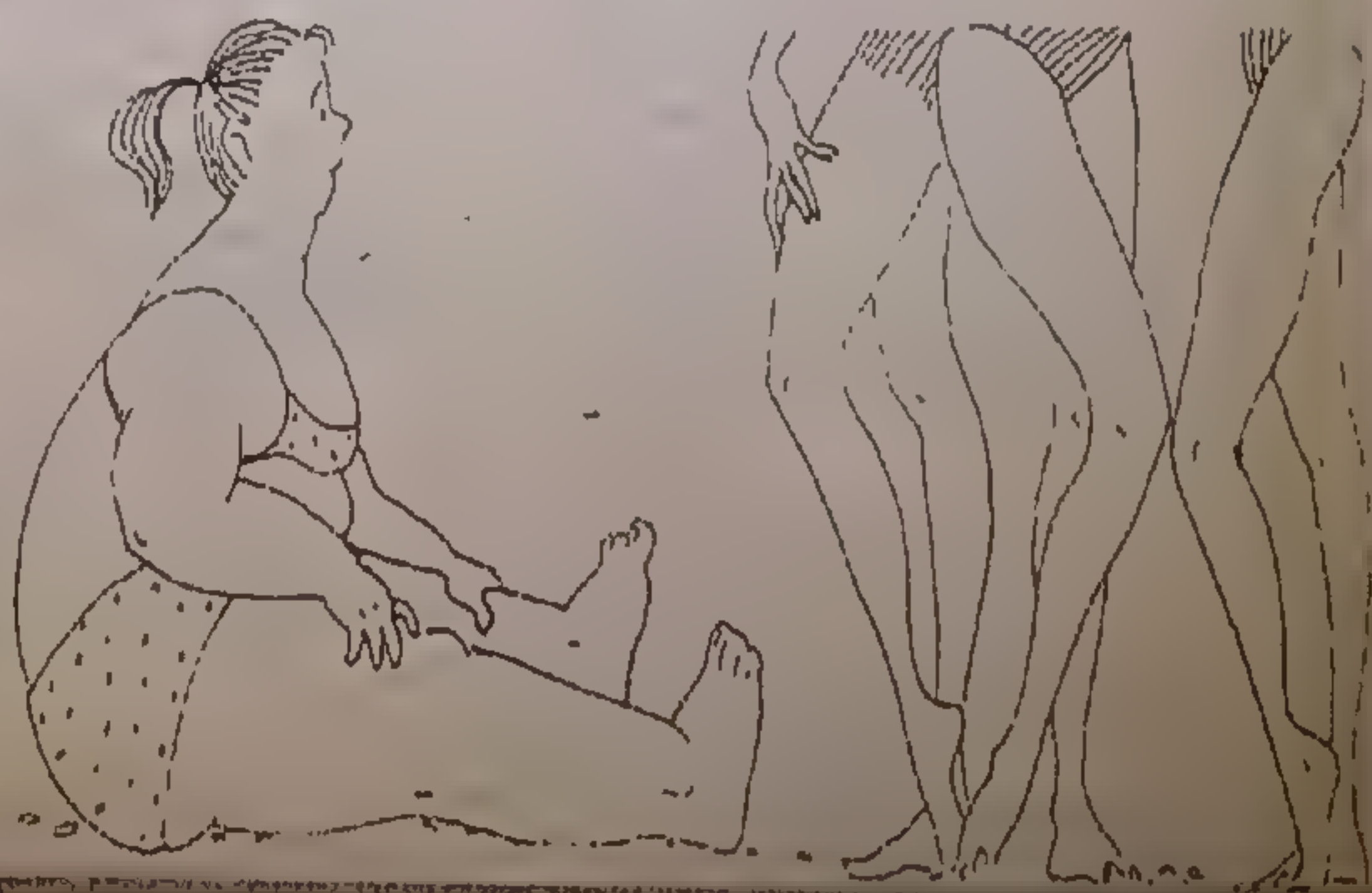
Он сообщил, что последствия для здоровья ожиревших людей малоутешительны: они будут страдать от большого количества хронических заболеваний от незначительных расстройств, как, например, одыш-

ка и варикозное расширение вен, до серьезных патологий – диабета и рака.

Прентайс также сообщил, что вызывает тревогу число выявляемых случаев диабета II типа (обычно возникающего во взрослом возрасте) в педиатрической практике.

«Пандемия ожирения скорее набирает обороты, чем снижает их, и настоящее вмешательство в малой степени эффективно и крайне дорогостояще. Мы находимся на удивительном этапе эволюции человека. Увеличение роста, произошедшее 200 лет назад, так и осталось. Сейчас мы увеличиваемся в объемах, и это тоже не изменится», - констатировал профессор Прентайс.

В 1980 году средний вес мужчин составлял 73,7 кг, женщин – 62,2. В 2000 году эти цифры составили, соответственно, 81,6 и 68,8 кг.





## Скорая помощь, или Как дожить до утра?

Итак, что же делать, если уже 12 ночи, а зуб неожиданно прихватило? Прежде всего, пока не побывали у врача, никаких согревающих компрессов и примочек - эта процедура может значительно ухудшить положение и затруднить дальнейшее лечение.

Данная рекомендация относится и к широко практикуемым «методам» вроде: «Положить ватку с одеколоном на десну». В результате пациент получает сильный ожог десны, от которого ему еще предстоит страдать и после того, как зуб будет вылечен.

Первое, что надо предпринять, это попытаться аккуратно, с помощью иголки, удалить все остатки пищи из полости в зубе. Далее желательно полоскать зуб теплым раствором соды (1 чайная ложка на стакан теплой воды). Отсутствие каких-либо остатков в зубе следует постоянно поддерживать.

Можно принимать различные обезболивающие средства (анальгин, баралгин, седалгин...). Единственное, от чего хотелось бы предостеречь, - это аспирин, поскольку обезболивающий эффект его невелик и вы будете вынуждены принимать его в больших количествах, небезопасных для здоровья.

Прием обезболивающих необходимо прекратить не позже чем за 3 часа до визита к врачу, т.к. это может исказить картину заболевания и затруднить постановку диагноза.

Категорически нельзя принимать антибиотики без квалифицированной консультации и назначения врача. Вообще прием антибиотиков при любом заболевании - весьма ответственная процедура. Эти препараты принимают по специальной схеме, а не по 1 таблетке 3 раза в день, как часто думают пациенты. Прием же одной таблетки «на всякий случай», кроме вреда, ничего не принесет.

Пожалуй, это все, что можно делать до визита к врачу.

**Вывод.** Если возникла проблема, то необходимо сразу же обратиться к врачу. Желательно к хорошему, конечно. Впрочем, не бойтесь дежурной клиники, ведь в большинстве случаев можно снять острые явления и не удаляя зуб и не ставя постоянную пломбу.



### ГАРМОНИЯ В ДОМЕ

Если у вас в доме есть угнетающее место, поставьте туда какое-нибудь высокое растение — небольшое дерево или вьюн. Если повесить растение над изголовьем кровати, то, проснувшись утром, вы будете полны сил. Если в доме или квартире есть длинный коридор, поставьте в конце его растение с большим количеством листьев. Они рассеют отрицательную энергию. А защищать себя от неприятностей внешнего мира горшками с цветами на подоконнике мы уже научились давно.

### СИБИРСКИЙ БАЛЬЗАМ ЗДОРОВЬЯ

В литровую стеклянную банку насыпать 250 г кедровых орехов, засыпать их 250 г сахара и залить 250 мл водки. Настаивать в течение недели, периодически взбалтывая. Слить жидкость, а оставшиеся орехи еще 2 раза заливать водкой и сливать, настаивая, как и в первый раз. Все три порции смешать и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение 3 недель.

### ВСТАТЬ ПОРАНЬШЕ

Одно из древнейших условий долголетия — рано ложиться и рано вставать. И уж ни в коем случае нельзя есть ночью. Употребляя пищу в ночные часы, вы сокращаете себе жизнь на 1 день. А если вы будете вставать с рассветом, да еще умудритесь любоваться восходом солнца, то вы продлите свою жизнь на 1 день.

Самая необходимая наука - забывать ненужное.



## ПЕРЕПИСКА С ЧИТАТЕЛЯМИ

В редакцию «СД» приходит большое количество писем, содержащих самые разнообразные вопросы. Чаще они напрямую касаются темы оздоровления человека, но бывает, что читатель интересуется и некоторыми «околомедицинскими» проблемами. Мы считаем своим долгом не препятствовать проявлениям читательской инициативы и открываем новую рубрику «Переписка с читателями», в которой планируем публиковать ответы на ваши вопросы, получаемые путем консультаций со специалистами традиционной и народной медицины. Надеемся, что публикуемые в рубрике материалы вас не разочаруют.

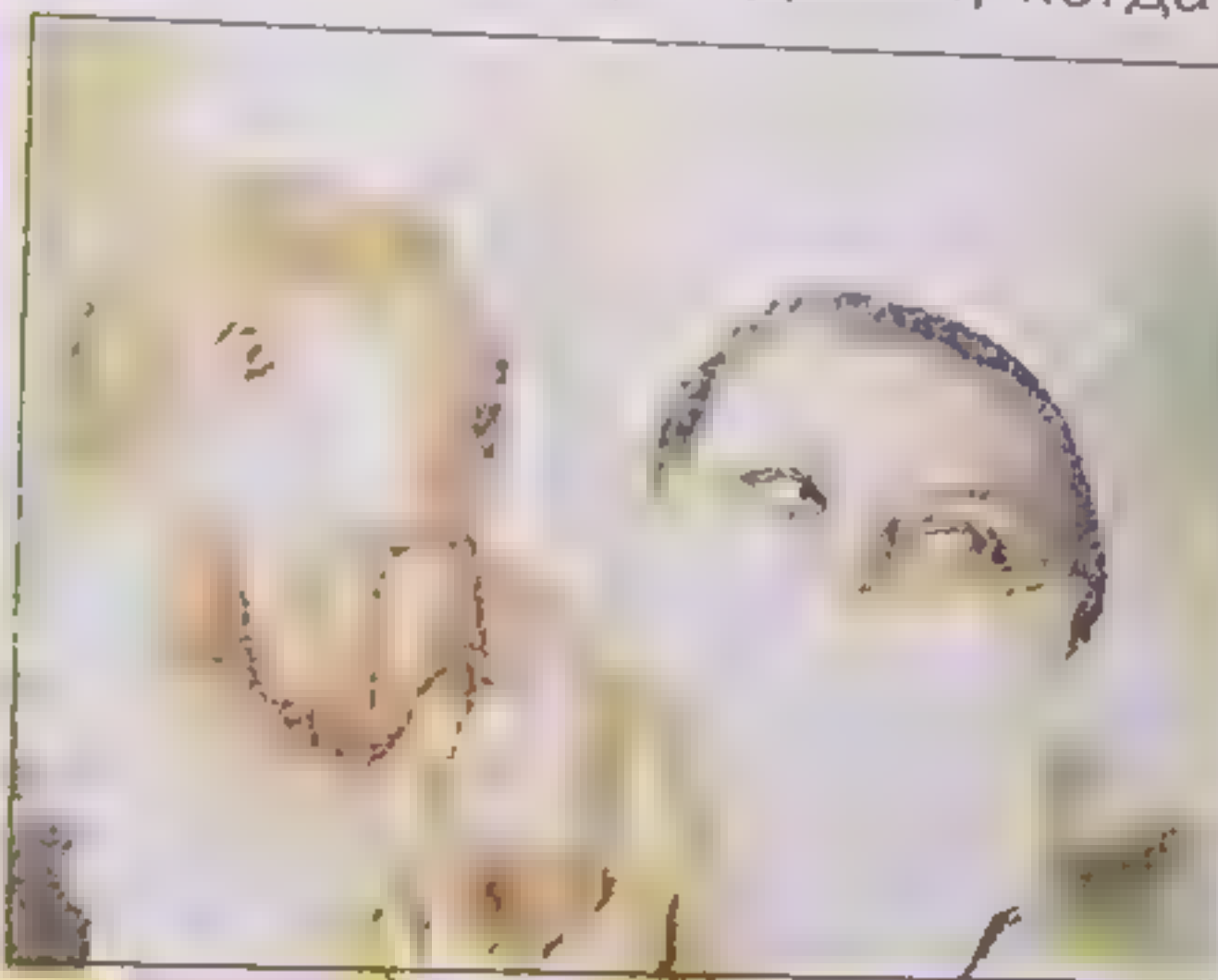
Валерий ВЕСЕЛОВ

Правда ли, что у женщин, употребляющих наркотики, родившийся ребенок с младенчества нуждается в «дозе»?

Н. Крылова,  
Мариуполь

### «Мамка, подгони ханку!»

У женщин, употребляющих наркотики на протяжении беременности, ребенок рождается с наркотической зависимостью. При определенных условиях она может проявиться в дальнейшей жизни. Кроме того, поскольку кровеносные системы матери и плода связаны между собой, то после рождения, когда доступ наркотиков в кровь младенца прекращается, у него начинается та самая «ломка», которую перенести очень трудно. При неоказании помощи такому малышу смертность среди новорожденных детей наркоманов достигает 80%. Лечат детей так же, как и взрослых наркоманов, — вводят в микродозах наркотики или заменяющие их препараты. Это, конечно, страшно, но это единственный способ.



### КУРЯЩИЙ КОНЧАЕТ РАКОМ

Влияет ли пассивное курение на возникновение раковых заболеваний у детей?

С. Момот,  
Красноармейск

Курение уже давно названо одной из причин раковых заболеваний. Подразделение ВОЗ IARC провело специальное научное исследование, которое показало, насколько высок риск возникновения раковой опухоли в результате курения. Это исследование также окончательно доказало, что на появление рака влияет табачный дым. В частности, содержащиеся в сигаретном дыме вещества вызывают раковые опухоли в желудке, печени, почках, а также лейкемию. Пассивный курильщик вдыхает те же самые вещества, что и любитель сигарет, несмотря на малую их концентрацию. Это доказывают результаты анализов, взятых у некурящих. Исследование основано на анализе 50 медицинских наблюдений из 15 стран мира. Взаимосвязи между пассивным курением и раковыми заболеваниями у детей



ученые не нашли. Но медики отмечают, что неизвестно также и то, как это сказывается, когда дети вырастают.

### «...А позолоти ручку, яхонтовый»

Что такое «цыганский гипноз» и есть ли способы защиты от него?

В. Лямцев,  
Старобешево

«Цыганский гипноз» — это форма скоростного давления на психику человека. Иногда такое давление приносит неплохие результаты. Цыгане неплохо владеют техникой внушения. Это у них в крови. То же можно сказать о людях, занимающихся рыночной торговлей, подчас они достигают ювелирного мастерства в быстром наведении транса на покупателя. Как только в разговоре вы начинаете терять нить происходящего, отклоняться от темы — это верный признак начала трансовой ситуа-

ции. Чтобы не поддаться гипнозу, смело перебивайте своего собеседника, не молчите, навязывайте ему свое мнение. То же самое делайте, когда к вам подходят цыгане и начинают быстро о чем-то просить. Измените позу, в которой находитесь (если сидите, то лучше встать, если стоите — сделайте шаг назад или в сторону). Главное — вовремя прекратить поток слов, который на вас обрушивается, отвлечься. Любая долгая неподвижная поза способствует возникновению транса; так что старайтесь ее почаще менять. Уводите разговор в сторону от настоящей темы. Чем непредсказуемее вы реагируете на действия собеседника, тем труднее ему влиять на вас.



## КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА

Наши ноги — величайшие труженики, но мы не всегда заботимся о них так, как нужно. Об уходе за ногами мы начинаем думать лишь тогда, когда болезни уже дают о себе знать. А ведь проще и разумнее вовремя давать отдых ногам, выбирать себе удобную обувь, делать несложные процедуры, облегчающие работу ног, — и тогда долгие годы ходьба будет приносить вам только радость.

Вы провели рабочий день на ногах, и в результате они **ОТЕКЛИ**. В таком случае вам поможет фитотерапия:

- отвар листьев брусники: 2 ч. ложки сырья залейте стаканом воды, доведите до кипения и в течение 15 минут кипятите на медленном огне, охладите, процедите, полученный отвар пейте в течение дня маленькими глотками;
- 2 ст. ложки листьев или 1 ст. ложку почек березы залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите и пейте настой по полстакана 4 раза в день до еды;
- ежедневно пейте по полстакана тыквенного сока.

Понаблюдайте за собой. Если отеки ног у вас появляются регулярно, то следует обратиться к врачу.

### ВЫ СИЛЬНО УШИБЛИ НОГУ?

Не ждите, когда появится синяк, приложите холодный предмет к ушибленному месту: холод сузит капилляры, останавливая тем самым внутреннее кровотечение, в результате, возможно, удастся избежать появления синяка. Если синяк все же появился, то он обычно держится 7-10 дней, меняя окраску. Если же по прошествии этого времени синяк не исчез, это говорит о том, что в организме недостаточно витаминов С и Р (рутина). Комплекс этих двух витаминов можно купить в аптеке, принимайте его по 1 таблетке 3 раза в день после еды. Народные средства:

- ✓ делать примочки и компрессы со свинцовой водой (ее можно купить в аптеке);
- ✓ 2 ст. ложки порошка бодяги смешать с 1 столовой ложкой воды, полученную пастообразную смесь наложить на ушиб и перевязать. В этом случае синяк, скорее всего, не появится. Важно, что целебное действие бодяги начинается с испарением воды из смеси, когда бодяга становится полусухой. Можно разводить бодягу подсолнечным маслом в

соотношении 1:1. Менять прикладываемую смесь 2 раза в день;

- ✓ свежий луковый сок или кашицу измельченного на терке лука накладывать как компресс — прекрасное средство при ушибах, особенно колена;

- ✓ свежим соком редьки смачивайте марлевые салфетки и прикладывайте их на место ушиба 4-5 раз в день. Каждую салфетку следует держать на месте ушиба около часа;

- ✓ свежую траву полыни истолочь до появления сока и прикладывать полученную кашицу к пораженным местам. Важно не допускать ее высыхания — заменяйте высохшую массу новой;

- ✓ смешать свежий сок полыни с водкой или 60%-ным спиртом в соотношении 1:1. Такую смесь можно использовать круглый год вместо свежего сока для лечения ушибов.

## ...А поможет вашей ножке порошка бодяги ложка

Излишняя **ПОТЛИВОСТЬ НОГ** может стать большой проблемой, но существует целый ряд народных средств избавиться от этой неприятности:

- ✓ обмывать ноги на ночь прохладной соленой водой или водой с добавлением соды из расчета 1 чайная ложка на 1 стакан теплой воды;
- ✓ ножные ванны из отвара дубовой коры (можно добавить еще и отвар из овсяной соломы) помогут при потении ног. Отвар готовят из расчета 50-100 г дубовой коры на 1 литр воды, кипятить на медленном огне 30 минут;
- ✓ хорошо обмывать ноги раствором сожженных квасцов: на стакан горячей воды добавить квасцов на кончике ножа;
- ✓ положить в обувь стельки из бересты;
- ✓ два раза в день перекладывать ноги и пальцы свежими березовыми листьями.

### Если в конце дня вы чувствуете ДИСКОМФОРТ В ПЯТКАХ ИЛИ В ОБЛАСТИ ГОЛЕНИ

Примите теплую ножную ванну с древесной золой (золой запаситесь летом, в дачный сезон). Горсть древесной золы поместите в мешочек из хлопчатобумажной ткани, завяжите его, опустите в эмалированную посуду с холодной водой и кипятите на медленном огне 10-15 минут. В ведро, где вы будете держать ноги, положите горсть морской или обычной поваренной соли, туда же влейте раствор с золой. Температура воды для ножной ванны — 37°C, время приема — 15 минут.

Тоска на сердце человека подавляет его, а доброе слово развеселяет его.



Любопытно, что отношение к чуду различно у представителей разных религий.

Так, к примеру, католики утверждают, что не существует чудес, противоречащих законам природы. Бог - утверждают они, не нарушает законов, которые он сам же и установил.

## ЧУДЕСНЫЕ

В православии отношение совершенно иное - считается, что для Бога законов не существует. И это различие совсем не удивительно, поскольку люди берут идеи из своего жизненного опыта. Для представителей православной религии любые законы исполняются только в том случае, если они не противоречат желаниям властей. Любая начальственная воля всегда стоит над законом. И несогласие с таким положением - великий грех.

Поскольку человек, как известно, творит богов по своему образу и подобию, то и в своем восприятии Бога он следует тем же принципам, утверждая, что чудо есть высшая воля, попирающая законы природы. Так ли это? Давайте разберемся.

Не так давно ко мне обратилась женщина, страдающая сильным остеохондрозом. К моему собственному удивлению, на следующий же день после первого сеанса почти все признаки заболевания пропали. Более того, спустя неделю от этой болезни не осталось и следа. Можно сказать, что произошло чудо.

### Но на чем основывается данное чудо?

За свою, очень длительную, практику мага я пришел к выводу: все без исключения болезни создаются человеческим менталитетом. Иначе говоря, заболевания формируются именно структурой личности, ее характером, мыслями и убеждениями.

### В общем, чем мы живем, тем и болеем

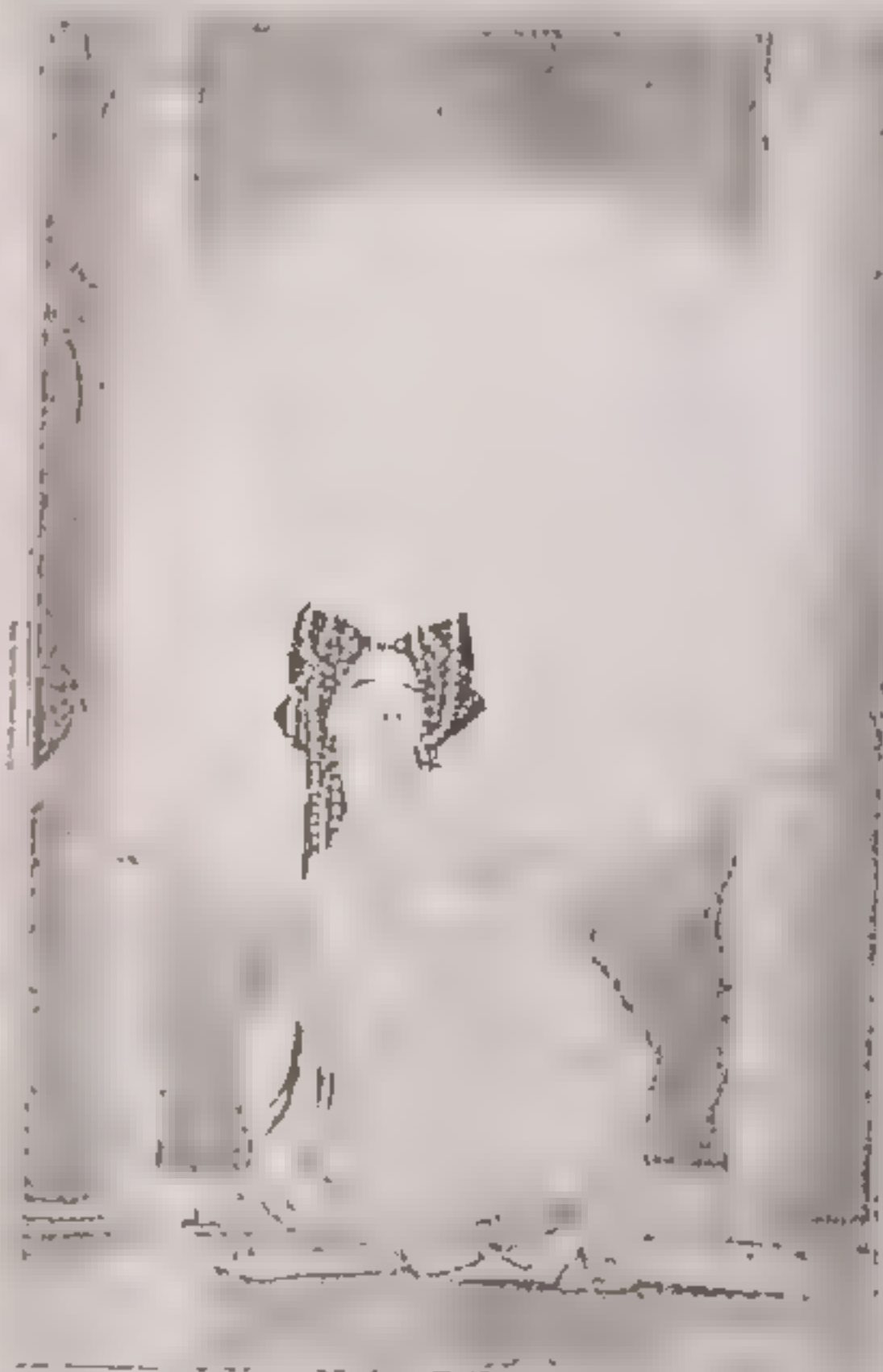
Все остальные причины, заключающиеся в условиях существования, вторичны. А это значит, что единственным радикальным способом вылечить ту или иную болячку является перестройка личности, причем не только ее убеждений, но и привычного способа восприятия ощущений. Но

сделать это не так просто.

### Смирительная рубашка, надетая на нашу душу

Чем, по своей сути, является наш менталитет?

Это способ выражения чувств, индивидуальный для каждого человека. Но, кроме того, это еще и форма мировосприятия. Можно сказать, что для каждого из нас реальность различна, поскольку воспринимается по-разному. Все мы как будто живем в различных мирах, до такой степени не похоже наше восприятие действительности. Принято считать, что именно



менталитет характеризует личность.

Но это далеко не так: ментальность кармична. Это означает, что мы в свою сущность впитываем множество различных негативных, а порой и разрушительных установок, или, как это называют психологи, комплексов.

Часть их передается от родителей в процессе воспитания. Наши родители почему-то всегда настойчиво внушают нам свои системы жизненных ценностей и приучают к определенному образу жизни. Но нередко бывает, что их образ жизни, а также и духовные ценности основаны, порой просто на психических расстрой-

ствах. Хороший психолог вполне в состоянии выявить такие факторы в любой семье.

Маг в таком случае идет гораздо глубже. Исследуя причины возникновения комплексов, он находит порчи, проклятия, а также и формирующую их волю других людей, нередко давно уже умерших. И демонические силы, порожденные этими проклятиями.

Таким образом, менталитет - это совсем не свойства личности, а некая смирительная рубашка, надетая на нашу душу. Она сковывает наши природные побуждения, не давая совершать определенные поступки для достижения столь необходимых нам целей. Более того, эти силы нередко побуждают нас совершать невероятные глупости, причиняющие немалые неприятности. И третье: те же силы способствуют и развитию заболеваний.

### Люди со сходными характерами и жизненными установками, как правило, болеют и сходными болезнями

Какими же силами, в данном случае, был вызван остеохондроз?

Если обратиться к психологии, то можно заметить, что больные этой болезнью, как правило, имеют тот тип характера, который принято называть «анальным». Психопсихологи считают причиной такой болезни то, что матери слишком рано начинают сажать своих детей на горшок. В результате у ребенка вырабатывается склонность получать почти эротическое ощущение от проходящих через прямую кишку фекалий. Это очень авторитетная версия, но, видимо, всего лишь версия.





# ИСЦЕЛЕНИЯ

## Что же происходит в действительности?

У людей с подобным характером можно заметить зачатки паранойи. Это выражается в постоянных страхах и ожидании агрессии со стороны окружающих. А в глубине души у них тлеет огромная воинственность и скрытая тяга к сражению. И вот это ощущение постоянной опасности заставляет стремиться упрочить свое положение, то есть найти покровителя.

Анальный характер могут иметь множество знакомых, но лишь немногие становятся его друзьями. В дружбе он занимает, как правило, подчиненное положение и предан, как солдат полководцу. Кроме того, он склонен к служению, то есть любит оказывать своим друзьям серьезные услуги, получая от этого удовольствие. И именно это качество подстегивает развитие его болезней.

## Какие именно заболевания возникают?

У этих характеров их целый букет. Создается энергетическая пробка в определенных местах спинного мозга, что способствует развитию трех основных заболеваний: хроническому бронхиту, геморрою и воспалениям в печени. Одна из этих болезней, как правило, активна, а остальные находятся в невыраженном состоянии. Но если такому человеку удалось вылечиться, скажем, от хронического бронхита, то у него

внезапно воспаляется геморрой. Ну а в том случае, когда доминирует параноический элемент, или навязчивые, пугающие мысли, то организм начинает, на бессознательном уровне, создавать защиту, наращивая на костях отложения солей. Это явление и принято называть остеохондрозом.

Психоаналитики, насколько я помню, так определили анальный характер: честность, аккуратность, бережливость. Но это, похоже, лишь часть характеристики. В действительности все гораздо сложнее.

## Проявляются и демонические влияния.

Большинство людей скептически относится к самой идее существования подобных влияний. Я, признаться, тоже. Но, тем не менее, должен признать: в трансовом состоянии у подобных больных всегда почему-то «выплывает» образ огромного, тискающего этого человека черта.

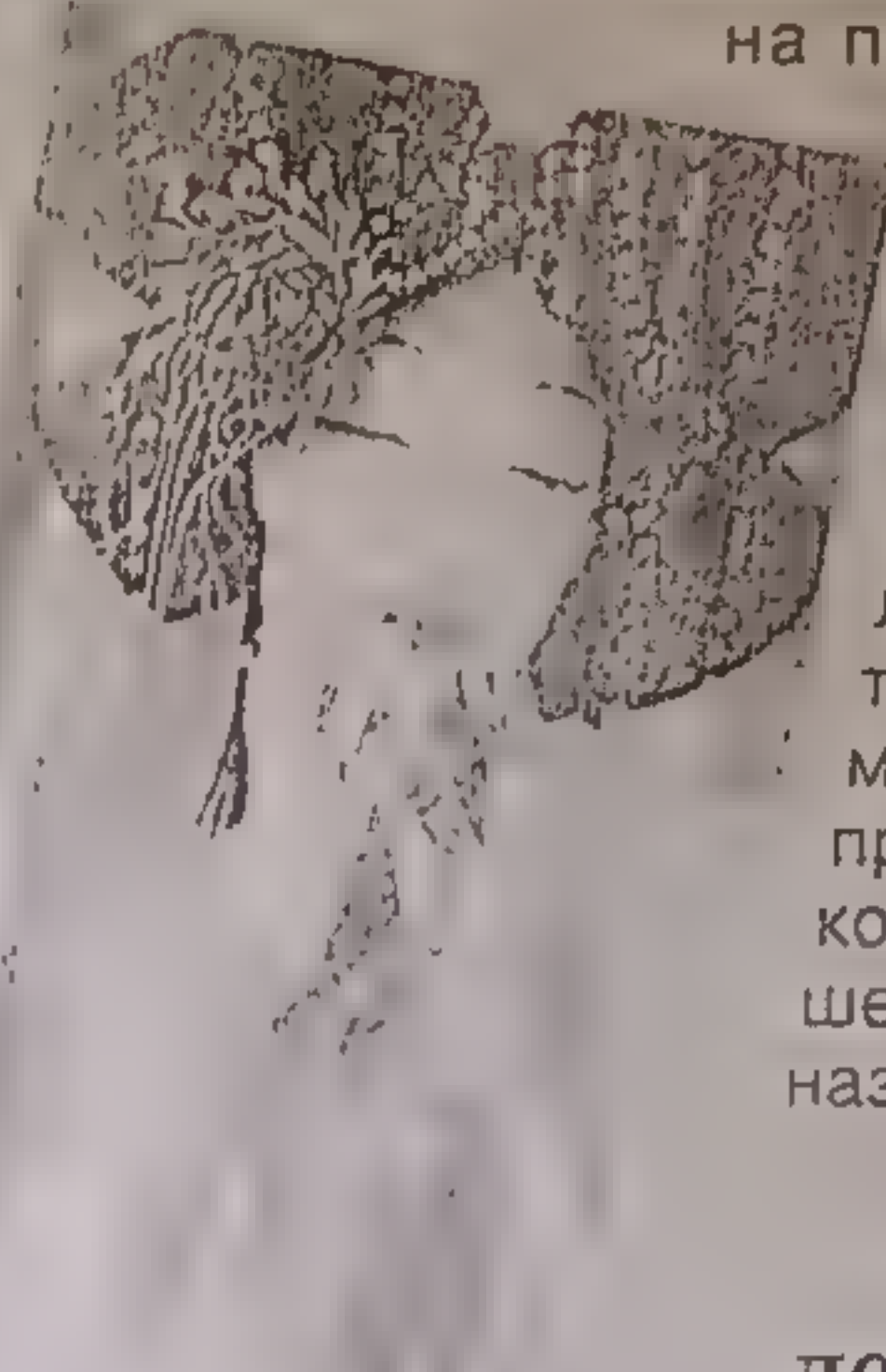
## Допустим, что это — фантазия. Но почему она у всех одинакова?

Конечно, наши предки создали легендарные, совершенно невероятные образы всевозможной нечистой силы. Тем не менее эти вполне сказочные фигуры просуществовали тысячи лет. Они явно создавались не на пустом месте, а имели какое-то достаточно реальное обоснование.

И совсем не такое примитивное, как привыкли считать наши этнографы.

Таким образом, в подсознании какого-то человека появляется некая непонятная сила, воспринима-

емая им как рогатый черт. Возможно, это порождение когда-то произведенного магического акта. Но порождение достаточно реальное: оно не только запугивает человека, но и сужает его сознание, заменяя многие аспекты реальности внушаемыми им иллюзиями. Кроме того, эта сущность питается, поглощая энергию не только одного больного, но также и большинства членов его рода на протяжении многих лет. Создается искушение считать это странное, полуматериальное существо некоей самостоятельной личностью. Но это не так: за явлением демона всегда можно проследить и влияние колдуна, действовавшего порой сотни лет назад.



## Но как же делается чудо?

По-моему, очень просто: нужно выявить и разрушить силы, создающие «рамки» нашей ментальности. И освобожденный хотя бы от части таких рамок человеческий дух сам восстанавливает свое тело. Нужно признать, что все иные способы лечения заболеваний дают обычно только временное облегчение.

Доктор МОРО

## УСТАЛОСТЬ помогут снять ветки рябины и полыни.

Примите ванну, в которой замочены ветки этих растений, затем соберите их в веник и отхлещите им распаренные мышцы. Закончите процедуру контрастным душем. Вспомните старинное русское средство — купание в снегу после бани. Разотрите тело махровым полотенцем, особенно подошвы ног. Все это вместе даст вам хороший заряд бодрости.

Не исследуй темного, если ты пренебрег ясным.



## Может ли жить дерево, отсеченное от корней?

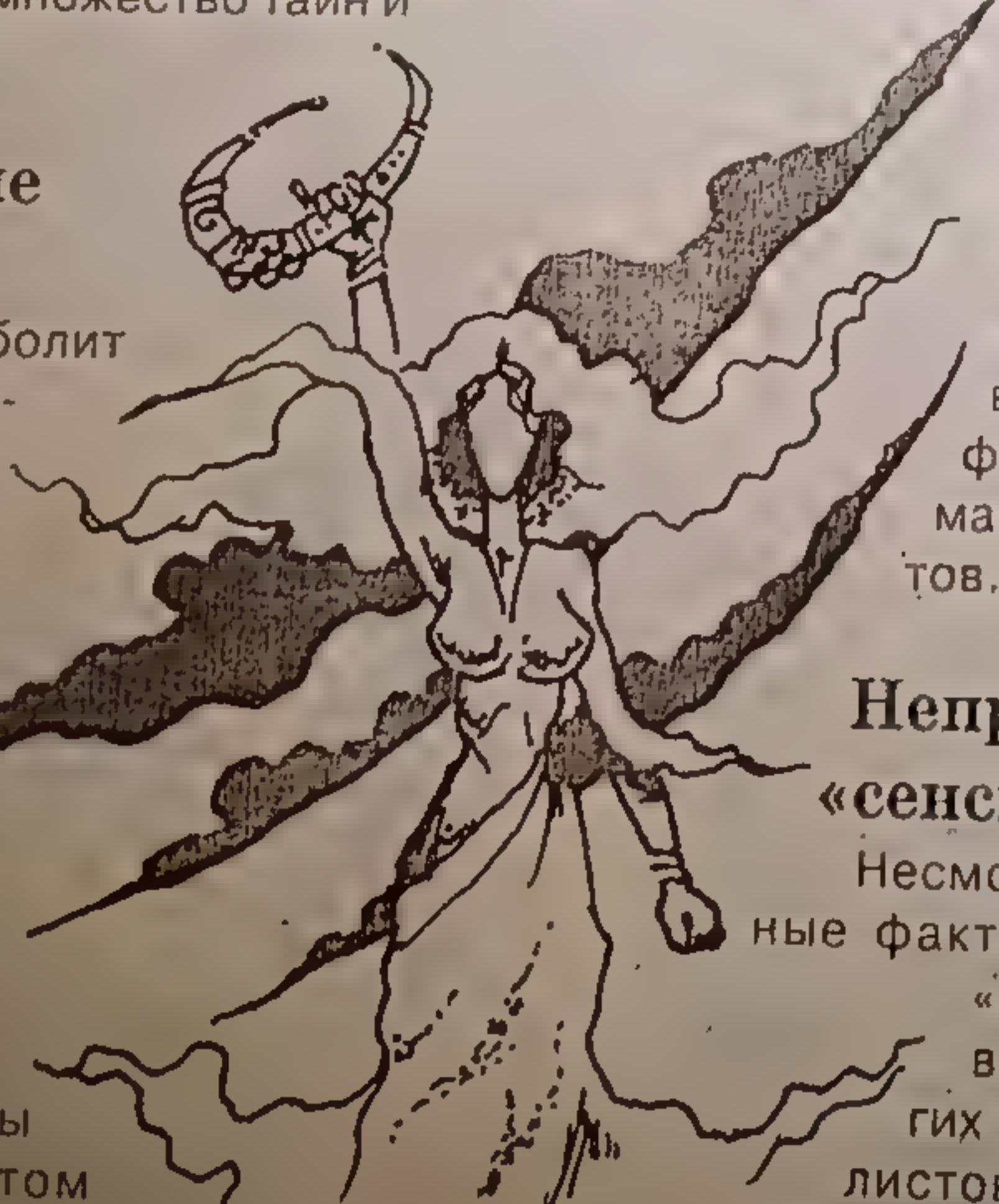
Конечно нет, скажете вы. Но как же тогда существовала современная медицина, отрекшаяся от своих истоков? Ведь ни для кого не секрет, что тысячелетний опыт народов планеты в этой области во многом отвергался современными научными учениями. Так, система иглоукалывания в нашей стране еще недавно называлась не иначе, как шарлатанством. Тем же клеймом была отмечена и тибетская, и таджикская народная медицина. Специалисты по гомеопатии, лекари-травники «сжигались на кострах» критических статей, костоправы, которые в считанные минуты избавляли человека от застарелого радикулита, вовсе не принимались в расчет. Старушки, заговаривающие мигрень и зубную боль, бородавки и младенческую грыжу, просто игнорировались дипломированными врачами. Может, потому, что порой умели делать то, над чем тщетно бились целые институты?

**Но, несмотря на препоны, народная медицина все же выжила, даже получила название нетрадиционной — это с многовековым стажем, ведущим отсчет еще от древнеегипетских жрецов!**

И оказалось, что в «нетрадиционной» медицине содержится не только богатейший опыт народных целителей, но и множество тайн и загадок.

### Магнитные клипсы

Если у вас болит голова, наденьте клипсы. Маленькие, но достаточно мощные магнитики, впаянные в пластмассу, помогут вам. Такие магнитные клипсы должны стать предметом



ежедневного обихода для каждого современного человека. Не хуже всяких таблеток они в считанные минуты нормализуют артериальное давление, скорректируют состояние сердечно-сосудистой систе-

**Уважаемый Валерий Яковлевич!**

Хочу обратиться к Вам с глубокой благодарностью, которая идет от всей души. Несколько лет я не могла передвигаться без посторонней помощи, почти большую часть времени не жила. Это было очень тяжело, так как родных у меня нет. И вот добрые люди посоветовали и помогли мне выписать Ваш «модуль». Я начала прикладывать к ногам и пояснице, вложила в это лечение свою последнюю веру и надежду и через полтора месяца лечения я встала на ноги. Большое Вам спасибо.

**Александр С.**

мы. Снимают головную боль и чувство дискомфорта, эффективны при болезнях органов дыхания и простудах, насморках и лекарственных токсикозах...

Признаться, такой перечень разнообразнейших болезней настораживал. Ведь не всякое лекарство имеет подобный спектр полезного действия. Тем более что не так давно Минздрав СССР отрицал возможный эффект от японских магнитных браслетов.

### Непризнанные «сенситивы»

Несмотря на очевидные факты, само слово «экстрасенс» вызывает у многих врачей-специалистов скептические улыбки. Между тем за ру-

бежом ведутся самые широкие исследования в этой области. Издаются десятки специализированных журналов, опубликованы тысячи научных работ. В США экстрасенсы считаются национальным достоянием. В Англии, Германии, Франции, Китае, многих других странах есть специальные информационные банки, где хранятся данные о людях, обладающих экстрасенсорными способностями. Их специально используют для решения научных задач. Во многих странах организовано обучение экстрасенсов с профессиональной ориентацией и выдачей медицинских дипломов. В Англии более 2 тысяч экстрасенсов участвуют в государственной оздоровительной программе. Их услугами пользуются ежегодно миллионы пациентов. У нас же официальная медицина отмечает порой все, что связано со словом «сенс»... Так, киевский специалист Н. Колбун создал прибор, имитирующий в какой-то мере действие рук экстрасенса, и долгое время не мог внедрить его в жизнь, хотя сами медики, опро-

**Уважаемый Валерий Яковлевич, желаю Вам творческих успехов. Пусть Господь хранит Ваши способности, золотые руки и доброе сердце. Дай**

Вам Бог добра потому, что Вы несете людям добро. Был инсульт, и меня парализовало. Боли были жуткие, и тут на помощь пришел «модуль». Медицинские средства никаких болей не снимали, начала прикладывать модуль, и боль отступила. Он мне продлил жизнь, я хоть немного отдохнула от болей. Модуль нельзя сравнить ни с какими медицинскими болеутоляющими лекарствами. Я не знаю, как Вам выразить сердечную благодарность.

**С уважением  
Головакина  
Елена Петровна,  
г. Горловка  
Донецкой обл.**





бовавшие его прибор «Порог», были поражены. Эксперименты, проведенные в НИИ ортопедии и травматологии Минздрава Украины и 3-й больнице Киева, показали, что после воздействия «Порога» язва заживала вдвое быстрее, а у детей, больных церебральным параличом, наступало облегчение.

оператора. Но группы, занимающиеся сегодня изучением этих явлений, разрозненны, порой малоквалифицированы. Содружество нетрадиционной народной и традиционной современной медицины может дать действительно хорошие плоды.

**В. Я. КАЧУК,**  
г. Краматорск

## С чем же связан скепсис официальной науки?

Еще неясны механизмы этих явлений, — хотя действие их порой удивительно. Так, во время опытов в Ленинградском институте точной механики и оптики (ЛИТМО) воздействие рук экстрасенса вызвало отклонение лазерного луча, его аксиальное рассеяние... Было зарегистрировано импульсное электромагнитное излучение из ладоней

## Бронхіальна астма

**Шановний Валерій Яковлевич!**

Хай Вам буде успішно і надійно. Хай в усьому щастить неодмінно. Хай все Вам вдається з легкої руки. Міцного здоров'я на довгі роки.

**Шановний Валерій Яковлевич,** дозвольте мені від імені мами (свекрухи) подякувати Вам за корисні поради, за модулі, за Вашу обдарованість. Завдяки Вашим «модулям» та порадам наша мама має задовільний стан здоров'я.

Три роки вона ходила з астмою. Останнім часом діло пішло геть погано. Пігулки, уколи та чергові викликання лікаря не приносили втішного результату. Стан її погіршувався просто з дня на день.

І тут одного разу я зовсім випадково прочитала про Ваші модулі. Спасибі Вам велике, що Ви зразу відгукнулись. Дякуємо Вам, що відіслали модулі, розповіли, як ними користуватися.

Буквально за три дні після того, як мама почала їх прикладувати, вже були зміни в її здоров'ї, а через тиждень вона не те що вставала з ліжка, а навіть щось могла зробити по хаті, а через 10 днів наша мама поралась по господарству. «Не вірю в те чудо», — казала вона. Та ми самі, дивлячись на неї, не могли повірити, що це правда. Хочу Вам повідомити, Валерій Яковлевич, що модулі перші 7 днів мама не могла носити на собі, вони її так пекли, начебто гірчичники. То вона їх на деякий час знімала. А останній час носить на собі і вдень і вночі. Прикладає, коли заболить голова, серце.

Щиро Вам дякуємо!!!

**Наталія Миколаївна Борисенко,**  
с. Федорівка Карловського району Полтавської обл.

## ЛЕЧИТЕСЬ ШИПОВНИКОМ

Знахари издавна лечили отваром шиповника болезни почек, желудка, малокровие, цингу, нарушение обмена веществ. Готовят его так: 2 ч.л. с верхом сушеного шиповника заливают стаканом кипятка. Заваривают как чай и пьют трижды в день после еды. Можно добавлять разные травы, немного меда. Особенно полезно давать отвар шиповника детям.

## НЕ СТЫДНО СКАЗАТЬ: «СЫР»

Улыбка красит человека. Но порой люди стесняются улыбаться, так как зубы «съел» кариес. Ели бы они в детстве ели больше яблок, то сегодня не сталкивались бы с такой проблемой. Ведь яблоко, съеденное перед сном, убивает все болезнетворные микробы в ротовой полости, в том числе и те, которые разрушают зубы. Яблоко же, съеденное натощак, — очищает зубы.

**Начало есть более чем половина всего.**



## Гарантий полного исцеления не бывает

«...В семье беда. Сын пьет. Услышав о методе лазерного лечения, решили попробовать. В Центре нас встретили сочувственно и доброжелательно. Два-три вопроса, измерение давления - и вот назначен день

основного сеанса. Промежуток между сеансами (четыре дня) сын выдержал легко. В назначенный день на встречу с врачом он поехал сам. Вернулся домой очень разочарованным.

Утверждал, что это простое кодирование... Через десять дней все началось сначала. Сын стал пить. В пьяном виде был агрессивен, поминал врача «добрым словом». Я обращалась к доктору, просила вернуть деньги. Врач обещал деньги отдать, но сказал, что сын должен приехать к нему для снятия программы... Потом были поездки к врачу, но закончилось все тем, что он сказал: «Я работал и за работу свою должен получить». Но ведь никто не платит рабочему за брак...

Сын продолжает пить... Уважаемые матери и жены пьющих! Даже в своем горе будьте бдительны, не доверяйте таким горе-врачам и прочим «добрым» докторам. Может быть, кто-то откликнется на мое письмо и посоветует, как избавить сына от тяжелого недуга.

С уважением С...»

Прокомментировать письмо гражданки С. я попросил достаточно опытного врача-нарколога. Хочу предупредить сразу: его фамилию я не называю по соображениям чисто профессиональной медицинской этики (давать оценку собратьям по профессии, согласитесь, не всегда удобно).

- Доктор, как вы относитесь к подобного рода лечению? Я имею в виду то, о котором говорится в письме.

- В данном случае рациональное зерно в подобного рода помощи больному есть. Метод отнюдь не шарлатанский и имеет право на пользование им наркологами. Особенность его в том, что само это направление в медицине мало изучено и лечение не всегда дает прогнозируемый результат. При излечении некоторых болезней результаты просто поразительны.

- Вы имеете в виду такие заболевания, как алкоголизм и наркомания?

- Подобным методом лечатся многие болезни, в их число входит и заболевание психики, вызванные наркотической и алкогольной зависимостью. Другая сторона проблемы состоит в том, что неэтично ставить вопрос о гарантии эффекта врачевания. На сегодняшний день нигде в мире не существует метода лечения алкоголизма, дающего сколько-нибудь определенные гарантии полного исцеления.

- Почему?

- Потому, что алкоголизм - заболевание психическое, связанное с перестройкой в нервной системе. Проще говоря, обещать, что мы сможем наладить такую сложную систему человека, как психика, не только не этично, но и проблематично.

- Тогда возникает вопрос о порядочности тех, кто дает рекламы, обещающие исцеление за один-два сеанса.

- Вот здесь можно сказать точно - это сказки, а что касается порядочности - пусть это остается на совести обещающих.

- Наверное, уместно будет вспомнить фразу доктора из фильма «Формула любви»: «Голова - предмет темный, исследованию не поддается»?

- Перефразируя это, я бы сказал: «Мозг - это тончайший инструмент, который невозможно отремонтировать существующими сейчас методами». Поэтому мы в государственных структурах не позволяем себе выдавать какие-либо векселя, а просто говорим: «Приходи-

те, мы полечим, снимем кое-какие формы зависимости, поможем при соматических осложнениях, которых бывает масса при алкоголизме и наркомании».

- А что означает «соматические осложнения»?

- Это изменения во внутренних органах, крови, появляющиеся при заболевании.

- То есть метод лечения все же есть?

- Да, но считать его догмой нельзя. А то, как в данном случае обещает полное исцеление за два-три сеанса, - это, честно говоря, дискредитация медицины, чисто коммерческий способ решения некоторых проблем.

- А вы занимаетесь кодированием?

- Это в народе говорят «кодирование». Да, занимаюсь, но это очень глубокая процедура - метод эмоционально-стрессовой терапии, одна из разновидностей гипноза, к которой нужно подойти подготовленным. Сказать зашедшему с улицы «Мы вас завтра закодируем» - это просто смешно. Этого не может быть ни в коем случае.

- А метод Довженко? Что это?

- Метод, предложенный феоодосийским доктором, подразумевает определенные этапы, процессы. Учитывая характер человека, нужна большая выдержка для воздержания от употребления алкоголя. Прежде чем освобождать мозг от каких-то невротических установок, необходимо убрать алкоголь из организма, а это дело 14-15 дней. Но метод Довженко годится лишь для больных, подверженных глубокой стадии гипноза, а таких лишь 30-40 процентов от общего числа живущих на Земле. Универсальной методики, подходящей каждому, нет и быть не может.

Беседовал З. А. БУЛДЫГИН.





## КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА

С недавних пор предупреждение о том, что курить вредно, начертано не только на каждой пачке сигарет, но и чуть ли не на каждой сигарете отдельно. Однако многие курильщики просто не желают этого видеть. Все дело в том, что опасные последствия курения проявляются слишком поздно, а начавший курить подросток думает прежде всего о том, насколько мужественно он выглядит с сигаретой во рту в глазах сверстников, нежели о том, что его ждет через 20-25 лет. В молодости нам всегда кажется, что мы будем жить вечно, но статистика неумолима. В конце XX века каждая пятая смерть происходила из-за курения.

### КАКИЕ ВЫГОДЫ СУЛИТ ВАМ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ?

1. Снижается уровень холестерина в крови, даже если курильщики ничего не меняют в рационе питания.

2. Многие экс-курильщики начинают лучше видеть, т.к., по мнению офтальмологов, часть мелких сосудов глазного дна у курильщиков бывает закупорена.

3. Раны и царапины будут заживать быстрее.

4. У мужчин курение уменьшает плотность спермы, но у бросивших курить она восстанавливается до нормы. Курение плохо сказывается на эрекции, поскольку уменьшает приток крови к половому члену, однако после отказа от курения эрекция восстанавливается.

5. Улучшается снабжение кожи кислородом, она свежее и выглядит намного моложе.

### Кто рискует?

Мы знаем множество заболеваний, вызванных курением: рак и эмфизема легких, поражения сердца и сосудов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки - можно только удивляться тому, что далеко не все ими болеют. «Отбор» тех, кто умрет или будет мучительно болеть, а кому все окажется нипочем, зависит от везения и наличия факторов риска. Например, известно, что если у курильщика высок уровень холестерина в кро-

ви и в семье были инфаркты, то для него чрезвычайно высока опасность инфаркта со смертельным исходом. Даже если не учитывать семейный анамнез, курение остается серьезным фактором риска сердечных заболеваний. Для курильщиков высока также вероятность заболевания эмфиземой легких, если у кого-то в семье были легочные заболевания, особенно бронхит или астма. В конце концов, это лотерея, где выигрыш некоторым образом

зависит от того, насколько вы похожи на своих родственников.



Хотите узнать, как сильно вы зависите от никотина? Одним из критериев зависимости является срок, который вы можете выдержать без курения. Несколько дней - высокая степень зависимости. От нескольких недель до месяца - средняя степень. Три месяца и более - невысокая степень.

Каждый второй курильщик умирает именно из-за этой вредной привычки. Почему же расплата настигает одних и минует других?

### Безникотиновые дни

☞ Начинайте воздерживаться от курения уже с утра, потому что в крови мало никотина.

☞ Плотно позавтракайте!

☞ Избегайте алкоголя, потому что он усиливает желание закурить.

☞ Держитесь подальше от людей с сигаретами, так как вдыхаемый дым обязательно вызовет желание закурить.

☞ Не избавляйтесь от сигарет окончательно, пусть они будут у вас под рукой.

☞ Сладкое или кислое уменьшает желание закурить: хороши соки и плоды цитрусовых, а можно, к примеру, просто держать во рту ломтик лимона.

☞ Не отказывайте себе в сладком, а если вы боитесь поправиться, таблетки глюкозы и искусственные подсластители заменят вам сахар.

☞ Каждый раз, когда у вас появится мысль: «Эх, сигаретку бы сейчас!» - займитесь физкультурой: прыгайте, машите руками, подтянитесь, поднимитесь и спуститесь по лестнице. Главное, чтобы сердце забилося быстро и в кровь поступила порция адреналина. Это создаст ощущение, как будто вы покурели.

Устраивайте себе безникотиновые дни «по одному», не планируя надолго вперед. И так столько дней, сколько получится!

Человек по своей природе существо общественное.



# Наступит ли ядерный

## апокалипсис?

**3-й мировой не будет, но в борьбе за мир живых может не остаться**

**П**ережив затем все кошмары Второй мировой войны, «цивилизованный мир» опять впал в иллюзию своего превосходства. Как видно, история никого ничему не учит, и мир опять стоит на пороге глобальной войны. И снова многие упорно стараются не замечать ее. Только на сей раз война идет между христианами и мусульманами, которые имеют свою идеологию, своих вождей.

Задумайтесь, кто воевал в Ливане? Правильно, христиане с мусульманами. А в Боснии? А в Афганистане, Чечне, Карабахе, Сомали? То-то. Так что же получается? Мне думается, что третья мировая идет уже более восьми лет. И отправной точкой, наверное, нужно считать конфликт на территории бывшей Югославии, когда боевые действия перенесли в центр Европы. Пресловутая «Буря в пустыне» едва не стала апогеем конфликта между Востоком и Западом. В этом конфликте непосредственно участвовало 35 стран! Оставалось совсем чуть-чуть до нажатия «ядерной кнопки».

Я не берусь сегодня углубленно рассматривать международную обстановку, но, как всякого здравомыслящего человека, меня волнует вопрос: так будет все же третья мировая или человечество найдет в себе силы победить фанатизм?

С этим конкретным вопросом я обратился к хорошо знакомому нашим читателям ясновидящему Владимиру Соломину.

- Нет, я не думаю, что местные, скажем так, не крупномасштабные конфликты смогут перерасти в серьезные военные действия. О большой войне сейчас никто не задумывается.

- Тогда что же мы имеем на сегодняшний день?

*Шла «странная» война 1940 года, когда весь цивилизованный мир готовился к наступлению гитлеровских войск. Против них коалиция в составе французов, англичан, бельгийцев, голландцев выставила армаду из 142 дивизий. Наступления не только ждали, но и знали, где оно начнется. И что же? Буквально в течение трех дней пала Бельгия, через неделю - Голландия, а еще через три недели французская армия была окончательно разбита, а английская сброшена в море. Такие вот итоги беспечности и самонадеянности, надежд на то, что масса современной техники способна успешно вести войну с идеологией и победить.*

**Ясновидцу  
Владимиру  
СОЛОМИНУ  
открыт  
«вселенский  
космический  
компьютер»,  
где записана  
и ваша судьба.**

- Что-то вроде установки, которую я охарактеризовал бы как политику «зуб за зуб». Но вместе с тем идти на открытый конфликт никто пока не решает, а бои местного значения были и будут всегда.

- Но разве не страшно то, что сегодня только один Ирак располагает запасом боевых химических веществ в несколько тысяч тонн? А Пакистан, имеющий доступ к ядерной технологии? А Ливия, обладающая еще бог знает чем? Что будет, если все это когда-нибудь рванет? Не уготова-

на ли Земле участь планеты Фаэтон, распавшейся на астероиды?

- Это, конечно, ужасно, но в ближайшие десятилетия такого взрыва не ожидается. Точнее, он возможен, но пройдут столетия.

- Получается, что пиковая ситуация еще не сложилась?

- Совершенно верно, хотя человечество стоит на грани какой-то вселенской катастрофы, но временные ее границы пока не обозначены.

- А как же пресловутая «Буря в пустыне», когда американцы начали бомбить Ирак? Подобная акция чуть не стала апогеем конфликта между Востоком и Западом.

- Ну, это скорее эпизод в мировой политике. Так или иначе, но на ядерную кнопку никто не нажал. Здравый смысл все же победил.

- Значит, здравый смысл, а не боязнь того, что отпор может быть более серьезным, чем само нападение?

- Есть определенная грань, заступать за которую не позволительно никому.

- И чем же обусловлено такое вето?

- Правители многих стран на сегодняшний день живут исключительно личными интересами: общественное положение, карьера. И этот факт играет немалую роль в вопросах стабилизации обстановки. Возьмите тех же американцев: они не хотят воевать с Ираком, но наказывать его требуют, хотя и понимают, что наказание есть не что иное, как война, погибать в которой придется их же солдатам; то же можно сказать и об исламистах.

- Значит, в человеке все же заложено отвращение к истреблению





# КЛУБ ФЕНОМЕНОВ



себе подобных?

- Несомненно. Просто некоторые способны преступить грань человеческого, грань дозволенного.

- Можно ли назвать простым конфликтом постоянные военные действия в Афганистане? Войне там нет ни начала, ни конца, а приход туда советских войск для афганцев был лишь эпизодом в их истории, связанный с увеличением поставок оружия. Об эту страну в свое время сломали зубы англичане...

- Здесь уместно будет сказать о неких зонах постоянных конфликтов. Возьмите ту же Ливию, Анголу... Конфликтные районы находятся как бы на стыке людских противоречий. Религиозных, территориальных - все равно. Естественно, что в таких районах конфликтные ситуации будут постоянно, вспомните Чечню. Если взять мировую историю, то станет ясно, что военные действия происходят в одних и тех же местах и никуда не перекидываются. Но о третьей мировой войне говорить сейчас не приходится, и еще долго не придется. Возможно, где-то в далеком будущем появится маньяк-правитель, способный нажать на ядерную кнопку, но пока я таких не вижу. Рассудок еще побеждает.

- То есть все конфликты ограничены какими-то рамками, за пределы которых они не выплескиваются?

- Именно это я и имел в виду, но закономерный ход эволюции все же начинает давать трещины, через которые к власти пролезают некоторые недоумки, способные привести мир к катастрофе.

- Так у человечества есть шанс не погибнуть в огне атомной войны?

- Несомненно. Без глобальной войны проживут еще многие поколения.

- А как на проявление боевых конфликтов смотрят из космоса?

- Весьма озадачены и обеспокоены. Пытаются взять ситуацию под контроль.

- Получается?

- Пока, во всяком случае, да.

Беседовал Валерий ВЕСЕЛОВ.

№	Да	Нет	Иное
1816 Ирина		X	Азербайджан, г. Баку-12
1921 Светлана		X	зависит от возможностей
1967 Светлана	X		реализатором
9753 Николай	X		
0150 Татьяна	X		
2323 Елена	X		не в доме
1235 Дмитрий			г. Саратов
2284 Дмитрий			нет жены, г. Саратов
5902 Алексей	X		Москва
7160 Галина			трудно сказать о ваших способностях, г. Саратов
1111 Галина			порча, г. Саратов
8888 Анастасия	X		Ростовская обл.
2926 Нина	X		г. Саратов
7777 Галина	X		г. Саратов
1235 Дмитрий	X		г. Саратов
7799 Марина		X	лечиться
1701 Таня	X		преподаватель, г. Югорск
8486 Светлана	X		
7979 Светлана		X	
3359 Лидия			продать (ответ на один вопрос)
2426 Валентина	X		
3515 Виктория	X		
1234 Галина	X		
7262 Анатолий		X	сожительство
2468 Раиса	X		

## От редакции:

Задавайте вопросы В. А. Соломину.

Учитывая то, что журнальная площадь невелика, а вопросы, интересующие читателей, самые разнообразные, предлагаем заполнить нижеприведенный талон и отправить в адрес редакции. Формулировать вопросы таким образом, чтобы на них можно было ответить только «да» или «нет». Ответы будут публиковаться через газету и только подписчикам «СД» на 6 месяцев на 2002 год. (В конверт вложить две марки.)

Если вы хотите еще что-то узнать более подробно, то эти услуги платные. Вы либо приезжаете к В. А. Соломину в г. Донецк по адресу: ул. Куйбышева, 96, либо делаете денежный перевод на сумму 50 гривен или 250 рублей. Бесплатные и платные письма и переводы направлять по адресам (вместе с копией квитанции о подписке) в Украине: 83087, г. Донецк, а/я 2314, Колесник Ксения Станиславовна. В России: 111141, г. Москва, а/я 473, Краснобельмова Нина Борисовна. На письмах указывать код «Ф». Заключаются также договора с предпринимателями, фирмами на финансовое обслуживание. В. А. Соломин поможет провести успешно любую сделку либо предупредить неудачу. Тел.: (0622) 53-90-14.

## ВОПРОС В. СОЛОМИНУ (не более 20 слов) №7

ВАШ №

(4 произвольные цифры)

ИМЯ

ДЕНЬ, МЕСЯЦ,  
ГОД РОЖДЕНИЯ

ОТВЕТ

ДА ☐

НЕТ ☐

## ДИАБЕТ

Многие люди страдают от этой болезни. Первые ее признаки - сухость во рту, слабость, постоянное чувство голода, раздражение кожи. Полностью исключите из своего рациона сахар и все сладости, пирожки, галушки, булочки. Ограничьте блюда из картофеля и очень жирные. Что можно? Нежирное мясо, рыбу, много овощей - сырых, вареных, печеных, тушеных с небольшим количеством подсолнечного масла. Ни в коем случае не переедать. Есть часто и понемногу. Обязательно один день в неделю голодать. Следите, чтобы желудок и кишечник хорошо очищались, не бойтесь для этого использовать слабительные настои, а то и клизму. Кроме того, каждый день пить настой из листьев черники, трижды в день - отвар горчичных семян.

Оба отвара готовят как обычно: ложка листьев из черники или ложка горчичных семян на стакан кипятка, дать немного покипеть, затем настояться. Процедить и пить теплым после еды. И еще один совет: старайтесь делать так, чтобы было больше положительных эмоций, смеха. Диабет угнетает человека. Постарайтесь бороться с ним, «убивая» его смехом.

В следующем номере нашей газеты читайте интервью с ясновидящим Владимиром СОЛОМИНЫМ, посвященное вопросам борьбы с этой коварной болезнью.

Не выноси приговора, не выслушав обеих сторон.



**Заикание - это нарушение темпа, ритма, плавности речи, вызываемое судорогами в различных частях речевого аппарата. При заикании ребенка мы наблюдаем в его речи вынужденные остановки или повторения отдельных звуков и слогов. Заикание чаще всего возникает у детей в возрасте от двух до пяти лет.**

**Чтобы вовремя помочь ребенку, очень важно не пропустить первые признаки заикания:**

- ⇒ ребенок вдруг внезапно замолкает, отказывается говорить. (Это может длиться от двух часов до суток, после чего ребенок вновь начинает говорить, но уже заикаясь. Если успеть обратиться к специалисту до момента возникновения заикания, его можно предотвратить);
- ⇒ употребление перед отдельными словами лишних звуков (а, и);
- ⇒ повторение первых слогов или целых слов в начале фразы;
- ⇒ вынужденные остановки в середине слова, фразы;
- ⇒ затруднения перед началом речи.

Причиной появления заикания является ослабленность центральной нервной системы. Поводы к возникновению заикания могут быть различными. Иногда оно появляется после ряда инфекционных заболеваний, когда организм ослаблен. Часто заикание возникает после испуга или при длительной психической невротизации - постоянном несправедливом, грубом отношении к ребенку окружающих его людей. К заиканию может привести внезапное изменение в худшую сторону жизненных условий (обстановки в семье, режима). Нередки случаи заикания у детей с рано развившейся речью, родители которых читают им слишком много стихов, сказок, обращаются с постоянными просьбами: «расскажи», «повтори», часто заставляют говорить на показ.

Иногда у детей, поздно начавших говорить (в возрасте около трех лет), одновременно с бурным развитием речи возникает и заикание. Следует иметь в виду, что заикание также может появ-

ляться у детей с замедленно формирующейся моторной сферой. Такие дети неловки, плохо себя обслуживают, вяло жуют, у них недостаточно развита мелкая моторика рук.

Знание этих причин должно помочь родителям и педагогам вовремя заметить тревожные признаки и своевременно обратиться к специалистам (психологу, психоневрологу, логопеду), поскольку заикание легче предупредить, чем лечить. Ввиду того что у заикающихся детей и детей группы риска ослаблена нервная система, им требуется индивидуальный

сблизить такого ребенка с наиболее уравновешенными, хорошо говорящими детьми, чтобы, подражая им, он учился говорить выразительно и плавно.

Нельзя вовлекать заикающихся детей в игры, которые возбуждают и требуют от участников индивидуальных речевых выступлений. Вместе с тем им полезно участвовать в хороводных и других играх, требующих хоровых ответов.

## Заикание у детей

подход, спокойная обстановка в семье, правильный общий и речевой режим. Нельзя читать детям много книг, не соответствующих их возрасту. Вредно чтение на ночь страшных сказок, так как это может вызвать у ребенка чувство постоянного страха: он боится увидеть Бабу-Ягу, лешего, черта и т.п.

**Требования, предъявляемые к ребенку, должны соответствовать его возрасту, быть всегда одинаковыми, постоянными со стороны всех окружающих, как в семье, так и в детском саду, в школе.**

Не следует перегружать ребенка большим количеством впечатлений (кино, чтение, просмотр телепередач и т.п.) в период выздоровления после перенесенного заболевания. Несоблюдение режима и требований правильного воспитания в это время может легко привести к возникновению заикания.

Нельзя запугивать ребенка, наказывать, оставляя одного в помещении, особенно плохо освещенном. В виде наказания можно заставить его спокойно посидеть на стуле, лишить участия в любимой игре и т.п.

Педагогам необходимо помнить, что в случае поступления заикающегося ребенка в детский сад или школу нужно установить связь с родителями, выявить причины заикания и постараться их устранить, проявить к такому ребенку максимум внимания, чуткости, наладить с ним контакт, не фиксировать внимание ребенка на его недостатке и следить, чтобы его не дразнили другие дети.

Говорить с таким ребенком надо четко, плавно (не отрывая одно слово от другого), не торопясь, но ни в коем случае не по слогам и не нараспев.

Нужно быть всегда одинаково ровным и требовательным к ребенку. Следует

Таких детей нельзя спрашивать первыми на уроках. Лучше спросить после ребенка, который хорошо ответил. Если ребенок не может начать говорить или начал, но плохо, запинаясь, учитель должен помочь ему произнести слово (фразу) или отвлечь его внимание другим вопросом, не дав возможности говорить с запинками.

На празднике надо предоставить ребенку возможность спеть песню вместе с другими детьми, чтобы не лишать радости выступить, не подчеркивать его недостаток, а, наоборот, вселять уверенность в его силы и возможности.

Для заикающегося ребенка очень важны занятия музыкой и танцами, которые способствуют развитию правильного речевого дыхания, чувства темпа, ритма.

Полезны дополнительные занятия по пению.

Заикающийся ребенок все время должен находиться под наблюдением логопеда и невропатолога.

**Подготовлено Е. СИТАЕВОЙ.**





# ПОЛЕЗНЕЕ МУЛЬТИТАБСА ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ - ЕШЬ ТЫКВУ

Сам организм витамины не вырабатывает, а получает извне. Учитывая, что взрослый человек съедает в день около 600 г пищи в сухом виде, витамины в ней составляют всего 1 г. Чтобы пополнить запасы необходимых полезных веществ и лучше выглядеть, приходится глотать «Мультитабс» и экспериментировать с кремами. Но лучше воспользоваться народным средством. Оно и витамины содержит, и косметический эффект дает, и «Гербалайфу» до него, прямо скажем, далеко. Средство простое и доступное - тыква.

Как и многие другие культуры, поспевает она в конце лета, но, когда урожай уже собран, снимать ее не торопятся. Если погода позволяет, тыква может до глубокой осени расти и созревать на земле, словно впитывая от нее все полезное. Осенью ее не употребляют - берегут. Чем дольше лежит, тем вкуснее и слаще становится, да и запас питательных веществ, так необходимых зимой, не теряет. Кому приходилось осенью проезжать по сельским дорогам, непременно видели аккуратные горки «гарбузов».

Тыква кажется такой родной, такой национальной - даже не верится, что она иностранка. Открытие Америки и ее диковинок принесло нам и тыкву. Там ее знали за 3 тыс. лет до н.э. - во время раскопок перуанских захоронений были найдены семена.

**Украина по своим климатическим условиям прекрасно подошла для выращивания «гарбуза». Он даже вошел в народные обычаи - отказывая в сватовстве, девушка преподносит его незадачливому жениху.**

Тыква может похвастаться обширными родственными связями. Ближайшая родня - кабачки, патиссоны, дыни, арбузы. В последнее время в моду вошла и вьетнамская родственница тыквы - лагинария. Она похожа на большой огурец, но

длина!.. Вырастает до двух метров. Неоспоримое достоинство - ее можно отрезать по куску прямо с плети, а оставшаяся часть продолжит расти как ни в чем не бывало.

Ботаники утверждают, что тыква на самом деле - ягода. У нее сочная мякоть, а внутри - много семян. Значит, это самая большая ягода. Из всех существующих. Вес ее может доходить до центнера. Наиболее крупная тыква была выращена американским фермером Д. Генкензом из штата Нью-Джерси в 1986 году, и весила она 304,3 килограмма, а в обхвате составляла 3,63 метра.

**Тыкву ценят прежде всего за отличные вкусовые качества и целебные свойства, особенно зимой.**

Мякоть богата сахарозой, глюкозой, каротином, витаминами А, В, В<sub>2</sub>, С, Е, РР, а также медью, железом и фосфором. Содержит значительное количество ценного, особенно для детей, витамина D - он способствует росту, повышает жизнедеятельность, помогает лучшему усвоению грубой пищи. Клетчатка тыквы не волокнистая, хорошо разваривается и легко усваивается организмом.

**А что думают медики? Для желающих сбросить вес тыквенная диета - самая подходящая.** И сыты будете, и лишние килограммы исчезнут. Такая диета полезна также для тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями печени, нарушениями обмена веществ. Сырая мякоть тыквы в течение нескольких месяцев выведет лишнюю жидкость из организма. Кроме того, она содержит много пектина - благодаря ему можно избавиться от холестерина.

Стакан сока перед сном **УСПОКОИТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, ВЫЛЕЧИТ ОТ БЕССОННИЦЫ, ПОСПОСОБСТВУЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ФУНКЦИИ ПОЧЕК.** Целебны и тыквенные семечки. Даже для мякоти, в которой они находятся, нашлось применение. Это превосходное косметическое средство. Оно подходит для любого типа кожи, в том числе проблемной, и не имеет ни одного противопоказания. Необходимо взять мякоть (ту, где семечки) и просто протереть ею лицо утром и вечером. Если никуда не торопитесь, можно подержать такую маску, пока не подсохнет, затем смыть теплой водой. Уже через три дня вы заметите, какой нежной стала кожа.

Однако прежде всего тыква - это

продукт питания. Хорошо известны традиционные блюда - каши, запеканки, пирожки, пудинги, варенье. Натертую тыкву можно добавлять в любое тесто, в сырники и салаты.

Елена МАКОВЕЦ



## ВКУСНЯТИНА

### ТЫКВА ПО-КОРЕЙСКИ

Всем хорошо известна морковь по-корейски. Если вместо моркови взять тыкву - получится не менее вкусная и еще более полезная закуска.

1 кг тыквы натереть на специальной терке, залить маринадом и поставить на сутки в холодильник. Перед употреблением можно добавить орехи. Маринад: 2 ст. ложки сахара, 4-5 ст. ложек уксуса, чайная ложка соли, 1 головка чеснока, 0,5 ст. ложки растительного масла, черный перец, тмин, киндза, семена укропа, лавровый лист.

### ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

200 г тыквы, 2-3 яблока, орехи, соль, корица, сахар.

Очищенную тыкву нарезать некрупными кусочками, выложить на смазанную маслом сковородку, немного посолить, перемешать и поставить тушиться в открытом виде в духовку на 20-30 минут. Затем добавить нарезанные дольками яблоки, посыпать корицей и орехами, добавить сахар и снова поставить в духовку на небольшой огонь. Крышкой не закрывать. Тушить до готовности. По желанию, вместе с яблоками можно добавить изюм или чернослив, а сахар заменить сиропом или вареньем. Украсить можно любыми ягодами из варенья.

Быть крылатым от рождения лучше всех на свете благ.



Как бы противники ТВ ни ругали «этот ящик», все мы - дети своего времени, и мерцающий в вечернем сумраке экран телевизора - примета домашнего уюта. А бывают дни, например, новогодние и рождественские праздники, когда без ТВ не обходится ни одна компания, ни одна семейная вечеринка. Более того, телевизор выступает умелым тамадой наших праздничных застолий.

Но, досмотрев очередной выпуск новостей или еще один эпизод любимого сериала, прочтите эти нехитрые советы о том, как правильно смотреть телевизор. Поскольку все мы воздаем должное домашнему экрану, нелишне повторить истины, возможно, хорошо известные вам, но подзабытые.

вом просмотре телевизора - 0,5 мБэр. В то же время фоновое облучение человека, которое создается космическим излучением, естественными радиоактивными веществами, содержащимися в окружающих его предметах, составляет 100 мБэр за год. Из этого можно сделать вывод, что при соблюдении правил просмотра ТВ зрителю достается примерно 0,5 процента дозы облучения, которое он получает за счет естественного радиоактивного фона. Телевизор не несет никакой опасности телезрителю с имплантированным кардиостимулятором или водителем сердечных сокращений.

## Наши детки в «ТЕЛЕКлетке»

Если человек сидит очень близко или слишком далеко от экрана, восприятие изображения ухудшается. Линии телевизионной развертки «картинки», их мелькание отчетливо видны на близком расстоянии и создают дополнительную нагрузку на глаза, мешают восприятию. При излишнем удалении от экрана приходится, наоборот, напрягать зрение, чтобы рассмотреть детали изображения.

Важно правильно расположить телевизор и свое любимое кресло. Если размер экрана по диагонали более 50 см, располагаться следует не ближе 2,5-3, но и не дальше 5 метров от экрана. При размерах экрана по диагонали менее 50 см расстояние до глаз должно быть не менее 3-4 размеров диаметра экрана и не ближе 0,5 м.

**На более близком расстоянии глаза из-за мелькания изображения быстро устают, а электростатическое поле, создаваемое телевизионным приемником, превышает допустимую норму. Угол обзора примерно одинаков при всех случаях - около 10 градусов.**

Покупая телевизор, прежде всего исходите из размеров комнаты, где он будет стоять. Безусловно, в общественных помещениях, в просторных комнатах телевизор с большим экраном предпочтительнее. В обычных, площадью 15-18 кв. м, вполне достаточно телевизора с размером экрана по диагонали 50-51 см. Телевизоры с меньшим экраном имеют свои преимущества: они легче, занимают меньше места и, разумеется, дешевле, их можно легко переносить.

Устанавливать телевизор по высоте гигиенисты рекомендуют так, чтобы его верхняя кромка была на уровне глаз. В этом случае линия зрения будет направлена к центру экрана и

близка к наиболее привычному положению глаз человека при письме, чтении, ходьбе. Такое направление глаз называют «нормальной линией зрения». Высота нижнего края экрана над полом будет в этом случае в пределах 80-90 см.

### НЕПРЕМЕННЫЙ ВОЛШЕБНЫЙ ХВОЩ

Мы десятки раз видели это растение и не обращали на него внимания. И напрасно. Нарвите и нарежьте его, высушите, размельчите. Заваривайте ежедневно: на стакан воды - 1 ст. л. хвоща. Пить как чай, добавляя немного меда. Это прекрасный способ очищения организма от шлаков.

Не рекомендуется смотреть телепередачи в полной темноте, потому что резкий контраст ярко освещенного экрана и темной комнаты неблагоприятен для глаз. Желательно, чтобы в комнате горел неяркий свет (настольная лампа или торшер с лампочкой мощностью 40-60 ватт), чтобы свет не попадал в глаза и не отражался на экране.

Иногда приходится слышать высказывания о том, что цветные телевизоры вредны для зрения, оказывают ионизирующее излучение на человека, опасны для больных, которым имплантирован кардиостимулятор или водитель ритма сердечных сокращений. Кинескопы действительно генерируют мягкое рентгеновское излучение, но оно почти полностью поглощается корпусом телевизора.

По имеющимся данным, просмотр одного хоккейного матча дает зрителю дозу облучения 1 мкБэр, а при ежедневном в течение года 3-часо-

Скажите, а как громко звучит ваш телевизор? Излишний шум дает известную нагрузку на нервную систему, мешает отдыху членов семьи и соседей. Громкость не должна превышать громкости обычного разговора.

**Телевизор не советуют смотреть более двух часов подряд, это утомительно и для глаз, и для нервной системы в целом.**

Выключив телевизор, выйдите на свежий воздух, особенно перед сном: это улучшит мозговое кровообращение и снимет сильное утомление.

Детям до трех лет телевизор смотреть вовсе не стоит, дошкольники могут смотреть «мультики», но не более получаса, дети младшего школьного возраста - не более одного часа в день, а старше - не более двух часов непрерывно. Если ребенку рекомендовано постоянное ношение очков, он должен обязательно пользоваться ими у телевизора.

**Врач-терапевт  
В. Скрипниченко**





# УРОКИ ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ

(Продолжение.  
Начало в №№ 11-19)

## Когда и как использовать различные сексуальные позиции

Как молодожены, так и пожилые супруги, желающие исправить или оживить свою сексуальную деятельность, некоторое время должны придерживаться позиции на боку. При нарушении девственности, если доктор не ликвидировал для этого эту проблему, старайтесь всегда обеспечить удобства для женщины и используйте смазку. Ваша следующая цель заключается в целенаправленном регулировании мужского оргазма. Позиции на боку открывают значительные преимущества в этом деле. Кроме того, вы можете развить привычку продолжительных ласк в этой позиции, т.к. вы оба имеете руки свободными, а каждая часть тела, начиная от мочек ушей и лопаток до ягодиц, доступна им. Поцелуи, любовные щипки, повизгивания или шепот признательности в значительной мере усиливают сексуальное возбуждение в период овладения основами секса.

**Если вы научились регулировать приближение мужского оргазма, вы сможете достигнуть значительных сексуальных успехов.**

Сильный интенсивный оргазм в позиции, когда жена лежит на спине, обычно завершает схватку, но вы можете перевернуться в это положение лишь в последнюю минуту. Регулирование мужского оргазма является сутью сексуального успеха на этой стадии.

Положение жены сверху заслуживает внимания, как только половая деятельность достаточно расширит влагалище. Молодоженам следует обычно придерживаться такой позиции, когда ноги жены лежат между ног мужа, поскольку такая позиция, во-первых, предохраняет от глубокого проникновения пениса, а во-вторых, позволяет привести пенис не в тесный контакт с клитором. Уже освоившиеся пары могут использовать стандартную позицию, когда

жена садится на эректированный пенис или когда муж сидит на стуле, а жена садится на его колени верхом. В этом случае муж может держать палец на клиторе в продолжение всей ранней стадии полового сношения и увеличить возбуждение, лаская грудь и ягодицы жены другой рукой. Жене следует избегать подпрыгивающих движений до тех пор, пока она не очутится на грани оргазма, так как движения, связанные с трением пениса туда-сюда, часто убыстряют приближение оргазма у мужа. Жена должна свободно говорить о степени своего наслаждения во время полового акта.

После того как вы овладели регу-

Другие позиции имеют особые применения и могут помочь вам удерживать интерес друг к другу, внося значительное разнообразие в половую жизнь. Подход с тыла, когда вы лежите на боку, и скрещенная позиция помогут преодолеть периоды недомогания, усталость наступившей беременности. Положение жены с поднятыми ногами дает особый трепет после полного сексуального наслаждения.

Вам не следует считать позицию жены с поднятыми ногами основной для половой связи, так как она предоставляет женщине слишком мало возможностей для ответных ласк. Женщина, у которой влагалище ра-

## СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



лированием приближения мужского оргазма, вы можете использовать более трудные синхронизированные движения в позиции, когда жена лежит на спине. Большинство жен находят, что они могут развить ответный

ритм, необходимый в этой позиции, когда следят за усилиями мужа, когда они находятся под влиянием страсти. Жене следует сообщать о желании изменить позицию и лечь на спину, чтобы муж мог знать о приближении оргазма. После перекачивания на спину жене следует положить одну руку на ягодицы мужа, чтобы руководить его ритмом, используя другую руку для ласки спины, живота и мошонки. Оба партнера должны стремиться двигаться в одном ритме до самого оргазма. Вскоре вы достаточно разовьете свое умение. После нескольких попыток вы обнаружите, что ответные движения женщины становятся почти автоматическими. Необходимость делать обдуманно-рассчитанные движения больше не раздражают женщину. Половые сношения в этой позиции доставляют удовольствие обоим партнерам, а главное, позволяют женщине добиться своей главной цели - оргастического наслаждения.

стянуто после деторождения, может наилучшим образом сдвинуть свои бедра для сужения входа во влагалище. Женщине, у которой клитор расположен очень высоко, следует массировать его пальцем во время полового акта (в позициях верхом или когда партнер находится сзади). Наконец, вы можете найти, что половое сношение с женой, стоящей на коленях, обеспечивает зачатие, если вы испытываете трудности в этом деле.

Быстрый оргазм подобен гранате, разрывающейся в ваших половых органах и посылающей осколок удовлетворения в каждую конечность. Но оргазм, достигаемый при сексуальном регулировании, более похож на намеченное разрушение динамитом, размещенным в каждой клеточке вашего тела.

Доктор ШМИДТ

(Продолжение следует.)

### КОНОПЛЯ ПОСЕВНАЯ

Семя богато маслом, белками, фитином, витамином К и холином.

Поджаренное семя рекомендуется народной медициной как средство для усиления половой функции.

Не любит тот, кто про любовь всем трубит.



# СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩЕЕ СРЕДСТВО

## ПРИ ГИПЕРТОНИИ, И НЕ ТОЛЬКО

Если вам приписали лечиться солевыми повязками, вы должны четко выполнять предписание врача, поскольку лечение солью должно быть локальным. Повязка должна оказывать целительное воздействие только на больной участок кожи тела - это сильнодействующее средство.



Скажем, «гипертонический» раствор соли, используемый с определенным назначением, небезвреден в отношении других заболеваний. Поглощая жидкость из других органов, которые не требуют лечения, (а это происходит параллельно с целительным процессом), он может выводить жидкость из других органов, соседствующих с пораженным, который лечат.

Происходящее обезвоживание отрицательно может сказываться на состоянии здоровья больного. Ему может стать от этого плохо. Скажем, обезвоживание мозга может привести к ослаблению работы сердца. Это может даже превратиться в кризис, закончиться помутнением сознания и другими нежелательными последствиями. Особенно если речь идет о длительном использовании солевой повязки. В таком случае ее действие становится аналогичным компрессу. А компрессы как раз и противопоказаны.

**Четко должно быть определено предназначение повязки - от этого зависит не только объем ее, что, несомненно, очень важно, а и состав раствора, в котором замачивается повязка.**

Концентрация соли не должна превышать десять процентов. Если сделать концентрацию больше, она может привести к боли в месте наложение повязки.

Итак, следует запомнить и четко пользоваться таким правилом: для приготовления целительной солевой жидкости необходимо взять

250 мл воды и растворить в ней 2 чайные ложки поваренной соли. Получится восьмипроцентный раствор. Такой раствор рекомендуется использовать для солевых повязок даже детям. Взрослым делайте раствор другого состава: кладите 2 чайные ложки поваренной соли на 200 мл воды. Получается обычный десятипроцентный раствор. При таком соотношении повязка действует обновляющим образом. Это означает, что происходит обновление жидкости в тканях больного - своеобразная дезинфекция. Медики называют это очищением патогенного фактора. Ликвидируется патологический процесс.

Ткани как бы фильтруют, пропуская через себя микроорганизмы и частички вещества, которое имеет объем меньше просвета межтканевой щели - поры.

Приступая к процедурам, необходимо тщательно заняться гигиеной. Во-первых, нужно основательно вымыть руки с мылом и насухо их вытереть. Во-вторых, необходимо вымыть теплой водой с мылом и все

тело, особенно в том месте, где будут накладывать солевую повязку, чтобы всасывающиеся вещества не могли взаимодействовать ни с чем второстепенным. Не менее важно, каким прокладочным материалом пользоваться. Конечно же, он должен быть гигроскопичным - пропускать жидкость сквозь себя, впитывать влагу, соль. И обязательное требование - безукоризненная чистота. На ткани не должно быть никакого пятнышка, никаких жировых загрязнений, ни в коем случае не должно быть пятен йода, какой-то мази или спирта. Больше всего для повязок подходят льняные, хлопчатобумажные ткани, бывшие в употреблении, много раз стиранные, то есть такие, которые легко пропитываются солевой жидкостью. Незаменимой при этом остается марля. Она лучше других тканей пропускает воздух и лучше других во время процедур впитывает в себя все отходы. Марлю складывают в восемь раз, а полотенечный материал - в четыре. Поглощение тканью происходит только при использовании воздухопроницаемой мягкой ткани.

**Поскольку в тот момент, когда повязка соприкасается с пораженным местом, происходит охлаждение кожи тела, это может пагубно отразиться на состоянии здоровья больного.**

Это серьезный сигнал: повязку необходимо окунать в горячий солевой раствор (шестьдесят-семьдесят градусов). И воду нужно брать обыкновенную, а не дистиллированную. Прежде чем наложить повязку, уже приготовленную и разогретую, ее необходимо немножко потряхивать, чтобы не вызвать на коже раздражения или даже ожога (при сильно горячем солевом растворе). В медицинской практике довольно часто фиксируются случаи ожогов солевыми повязками.

Нужно прикладывать не очень влажную, но и не слишком отжатую повязку. Продолжительность компресса - 10-15 часов.



## ЧУДО - ТРАВКИ

убрав последнюю зелень с приусадебных грядок, мы с большим вниманием относимся к своим зеленым питомцам на подоконнике. Долгую зиму они будут не только радовать глаз, создавать неповторимую атмосферу в нашем доме, но и при необходимых знаниях окажут незаменимую службу, помогая нашему здоровью. Да, именно так. Многие неприхотливые, скромные или экзотические и капризные комнатные цветы обладают еще и лечебными свойствами. Сегодня мы расскажем о практическом применении в лечебных целях некоторых из них.



# ЛЕКАРЬ НА ПОДОКОННИКЕ

## Традесканция

Ее еще называют «кудрявым ковром здоровья». В редком доме не встретишь это растение — неприхотливое и вместе с тем нарядное.

Подмечено, что в «плохой» зоне дома традесканция чахнет, бледнеет. Если она в каком-то месте не приживается, лучше перенести ее в другое, а убрав цветок, нужно переставить с этого места и свой рабочий стол, а тем более кровать.

**Традесканция будет полезна людям, которые имеют проблемы с легкими, бронхами, подвержены невралгиям. Листьями традесканции можно лечить гнойные раны, тромбофлебитные язвы.**

Большими лечебными свойствами обладает традесканция Зебрина (вьющееся растение с зелено-фиолетовыми листьями, изнанка листьев фиолетовая, изредка цветет розовыми цветочками). В лечебной практике применяют свежееотжатый сок, водный настой листьев, порошок из измельченных сухих листьев, кашку из листьев, можно включать традесканцию как компонент в домашние мази и бальзамы.

### Приготовление

**Сок.** Свежееотжатый сок сохраняет свои лечебные свойства не более двух часов. 150 г листьев заливают питьевой водой (вода из-под крана не годится), настоять в течение 2 часов. Затем, слегка отжав, пропустить листья через мясорубку и отжать сок через двойной слой марли. Вы получите 50 мл свежего сока — самый эффективный препарат.

**НАСТОЙ.** Для его приготовления используют листья и стебли традесканции. Измельченное сырье заливают стаканом некрутого кипятка, настаивают в течение 8 часов в прохладном месте. Срок годности настоя — не больше 2 суток при хранении в холодильнике.

**НАСТОЙКА.** Измельчить такое количество листьев, чтобы масса наполнила 1/3 граненого стакана. Залить стакан до краев водкой и перелить в посуду из темного стекла с притертой крышкой. Поставить настаиваться в холодильник или погреб на 3 недели. Профильтровать полученный состав через три слоя марли, хранить не больше года.

**БАЛЬЗАМ.** Смесь: сок традесканции — 50 мл, мед — 50 г, перга — 20 г, кагор — 100 мл. Все тщательно перемешать, настоять в холодильнике в течение 2 недель в стеклянной темной посуде. Бальзам можно использовать в течение 3 месяцев.

## Использование

— При ангине, простудных заболеваниях можно полоскать горло, промывать нос водным отваром традесканции. Сок при выполнении этих процедур будет «работать» более эффективно.

— При колитах: 50 мл 30-процентной настойки традесканции разбавить 100 мл кипяченой или питьевой воды. Пить по 1/3 стакана (50 мл) настойки 3 раза в день до еды.

100 г листьев и стеблей традесканции залить 1,5 л кипятка, настоять в течение 2 часов. Полученный раствор используют для клизмы. Процедуру выполняют в течение 7 дней каждый вечер, затем через день еще в течение 7 дней. Делают 2-3 курса в течение 2 месяцев.

— При пародонтозе:  
а) до и после еды жевать по листику традесканции;  
б) массировать десны, втирая в них сок традесканции;  
в) полоскать рот настоем или разведенной настойкой.

При лечении гнойных инфицированных ран, фурункулов, порезов, царапин, гематом применяют листья (при этом применяют свежесорванные), а также смазывать соком, мазями, бальзамом, прикладывать кашку из листьев.

— При туберкулезе: пить по 1 столовой ложке бальзам 3-4 раза в день до еды. Курс лечения — 1 месяц, затем делают перерыв на 2 недели и повторяют курс.

**Жить только для себя не значит жить.**



## ЧУДО - ТРАВКИ

# Лечебные икебаны и сахарная болезнь

Не умаляя целительные свойства изысканных, пикантных чаев, приготовленных из дикорастущих лечебных трав, таких как, скажем, розовый чай или же мятный, мы хотим сконцентрировать внимание читателей нашей газеты на комбинированных чаях, приготовленных из специальных сборов.

Как подтверждают известные травники, сборы из 2-3 растений действуют эффективнее, чем отдельно приготовленные травяные чаи. Для целебных микстур необходимо заблаговременно засушить разных трав, из которых потом компоновать лечебные икебаны. Рекомендуем рецепты настоев и отваров из трав, которые помогают при заболеваниях сахарным диабетом. Кстати, благотворно они влияют и на другие заболевания, которыми, к сожалению, природа нередко наделяет человека по разным причинам, чаще всего - при небрежном отношении к своему здоровью.

Обязательно засушите листья черники, крапивы, травы галеги лекарственной - взятые в равных количествах, они составят сбор для изумительного чая. Всего-навсего 2 столовые ложки такого сбора, залитого двумя стаканами кипятка, и после часового настаивания в термосе вы будете иметь божественный напиток здоровья. Принимать его нужно по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой. Месяц лечения таким чаем значительно улучшает состояние диабетиков. После кратковременного перерыва чаепитие можно повторить. Выпейте еще такую же порцию чаю.

**О ТРОЙНОМ БАЛЬЗАМЕ, ПРОТИВОДЕЙСТВУЮЩЕМ САХАРНОЙ БОЛЕЗНИ,** ныне знают все. Листья черники, трава галеги лекарственной, стручки фасоли, взятые поровну (в измельченном виде), привлекают своим приятным специфическим ароматом, едва уловимой свежестью, которая, кажется, облегчает и успокаивает. Для приготовления такого напитка возьмите равные доли этих составных, всего 1 столовую ложку, и залейте 1 стаканом крутого кипятка в термосе. После часа настаивания можете употреблять по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Диабет, как известно, требует разнообразия и в еде, и в применении напитков, поэтому и сборы у нас должны быть в изобилии. Скажем, те же листья черники можете сочетать и с листьями брусники, зверобоя продырявленного, травы горца птичьего. Все это измельчите и смешайте. Залейте в термосе 2 столовые ложки сбора 2 стаканами крутого кипятка. Через час настаивания комбинированный чай готов к употреблению. Принимайте по полстакана 4 раза в день перед едой в течение месяца.

Если же к листьям черники прибавить (опять в равных количествах) траву

А вот совершенно другой сбор, другие, вкусовые качества, но предназначение и эффективность те же. Возьмите листья черники, досыпьте в них листьев крапивы двудомной, одуванчика (все в равных порциях), смешайте, измельчите. Залейте 4 ложки сырья 4 стаканами кипятка в термосе. Настаивать этот сбор должен на протяжении 1 часа. После этого можете принимать по 1 стакану 4 раза в день перед едой. Курс лечения 1 месяц.

- все взять в равных количествах, измельчить. Для напитка вам понадобится опять 2 столовые ложки сбора. Так же, как и в предыдущем рецепте, залейте 2 стаканами кипятка и кипятите 10 минут. После часа настаивания пейте по полстакана в день перед едой. Курс лечения - месяц.

Полезны также и листья шелковицы белой. Их рекомендуется употреблять в сочетании с листьями черники и одуванчика лекарственного (в равных дозах). Измельчите, возьмите 2 столовые ложки сбора, засыпьте их в термос, залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте 1 час, затем можете принимать по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой в течение месяца.

Можно добавлять в сборы еще и траву можжевельника, мяты перечной, листья брусники, цветки бузины - все это прекрасно вписывается в нашу целительную икебану.

хвоща полевого, горца птичьего и золототысячника, все измельчить и смешать, получится опять-таки иной сбор, с иными вкусовыми качествами, с непохожими на предыдущий напиток ароматными свойствами. Залейте 2 столовые ложки этого сбора 2 стаканами кипятка в термосе. После 1 часа настаивания пейте на здоровье по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой. Курс лечения - месяц.

Приготовьте еще и такой сбор - он совершенно отличается от предыдущих сборов. В его состав входят цветки боярышника, листья черники, толокнянки (в равных количествах). Возьмите 2 столовые ложки такого сбора, измельчите его и залейте в термосе 2 стаканами крутого кипятка. Настаивайте 1 час. Принимайте по полстакана 4 раза в день. Помогает не только при сахарном диабете, но и при нарушениях сердечно-сосудистой системы.

А вот сбор из трав, которые растут прямо на поляне, за посадкой. Листья цикория, корень лопуха, трава хвоща полевого и подорожника ланцетовидного



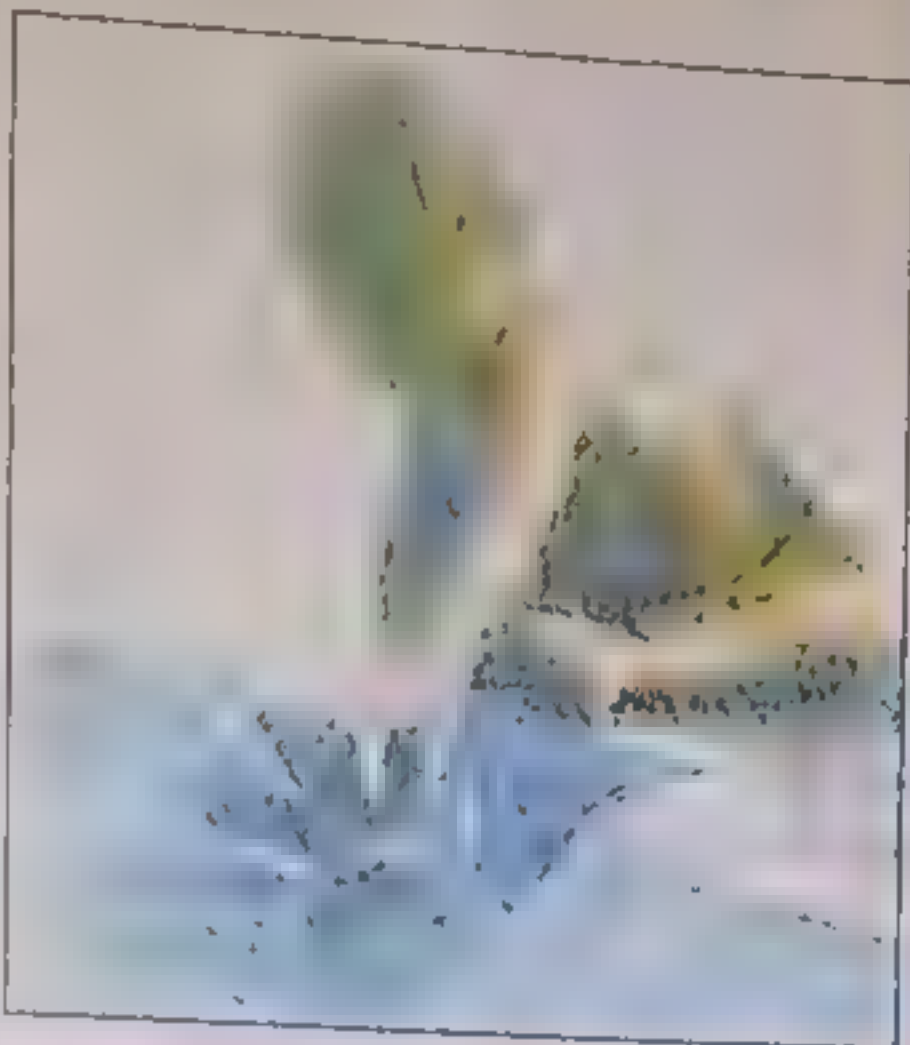


## Аллергия из-под крана

Некоторые врачи считают, что увлекаться водными процедурами не стоит. Почему?

А. Смирнов,  
Донецк

Собственно, ничего против водных процедур, к примеру обтирания, врачи не имеют. Но качество сегодняшней воды во многих регионах таково, что в ней помимо обычной ржавчины можно обнаружить и многочисленные вредные органические соединения. Не говоря уж о хлоре. Если из года в год ежедневно все это втирать себе в кожу, результат вряд ли будет положительным. Диатез, атопический дерматит, нейродермит в ряде случаев ставят вину воде. Сегодняшняя вода может вызвать у людей с определенной генетической предрасположенностью аллергию.



## Фрукт хотя и не наш, но...

Хотелось бы знать, что это за плод – авокадо. Полезен ли он?

М. Игнатенко,  
Макеевка

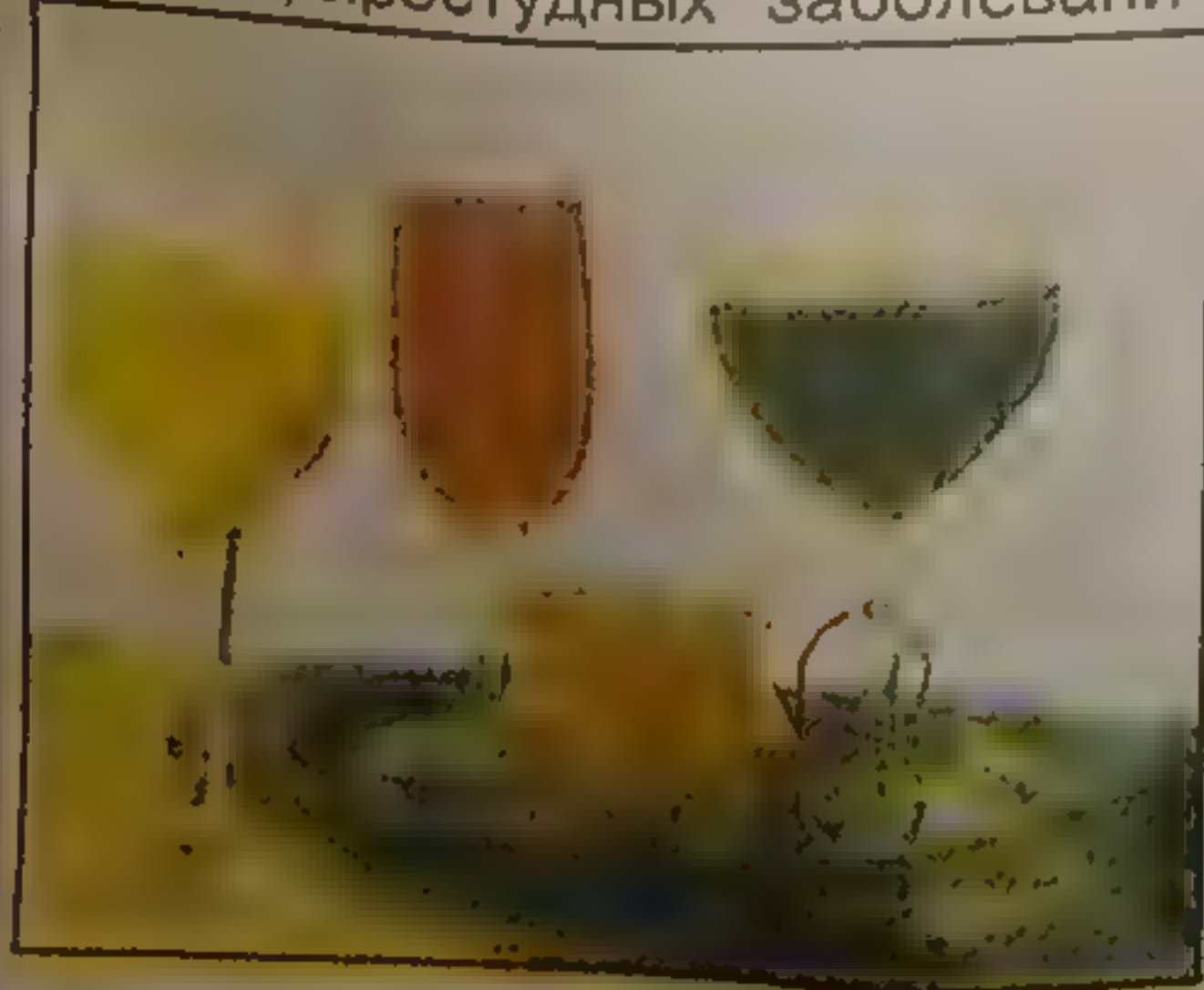
Авокадо, или аллигаторова груша, – род вечно-зеленых плодовых деревьев семейства лавровых. Мякоть авокадо маслянистая, по консистенции напоминает сливочное масло. Плод традиционно использовался женщинами Мексики и Аризоны в косметических целях как масло красоты. Оно обладает мягким пикантным ореховым запахом, богато витаминами А, Е и D, калием, кальцием, натрием, фосфором и железом. Помимо прочего, мякоть авокадо содержит около 30 % полиненасыщенных легкоусвояемых жиров, а также около 3 % белка, поэтому авокадо хорошо сочетается с морепродуктами, птицей и яйцами. При хранении плодов содержащийся в них жир не прогоркает.

Сейчас в продаже много соков. Хотелось бы знать, какие из них при каких болезнях помогают, а какие – противопоказаны.

Е. Анциферова,  
Торез

По статистике, наш народ больше всего любит **апельсиновый сок**. И не зря. Это лучший источник витамина С. Он укрепляет кровеносные сосуды, рекомендован при атеросклерозе, гипертонии, болезнях печени.

Богат железом и **вишневый сок**, укрепляющий стенки кровеносных сосудов. Но вишневый сок – это не лучший витамин для тех, у кого язва желудка и повышенная кислотность. Им следует отказаться и от сока брусники, он противопоказан и при язве двенадцатиперстной кишки, болезнях почек. Зато **сок брусники** – лучший лекарь при лихорадке, простудных заболеваниях



ях, мокром кашле, гастритах с пониженной кислотностью, подагре, ревматизме.

В живом томатном соке много лимонной, яблочной кислот, плюс щавелевая. Они важны для хорошего обмена веществ. Но брать необходимо только сырой сок.

**Сердечникам лучше выбрать виноградный сок.** Он предотвращает образование тромбов. Сердечную мышцу хорошо укрепляет абрикосовый сок. Он же выводит лишнюю жидкость из организма, но следует помнить, что в нем много сахара. При сахарном диабете очень рекомендуется смесь соков брюссельской капусты, морковного, салатного и сока стручковой фасоли. **Полезен диабетикам и смородиновый сок.** Он действует практически так же, как инсулин. Кроме того, это отличное общеукрепляющее средство, потогонное и противовоспалительное. Для улучшения пищеварения подойдет грушевый сок. В нем много клетчатки и пектиновых соединений. Поможет он и тем, кто страдает заболеваниями системы кровообращения. При заболеваниях желудочно-кишечного

тракта рекомендуется сливовый сок, выводящий из организма воду и поваренную соль.

Курильщики пусть остановят свой выбор на **яблочном соке**, который «заботится» об органах дыхания, выводит почечные камни, полезен при малокровии.

При заболеваниях почек и ангидах незаменим **ананасовый сок**. Сок рябины – это аскорбиновая кислота и каротин, мочегонное и желчегонное средство, очень полезен при ревматических болях. Избытки холестерина выводит сок арбуза, это к тому же хорошее средство при отеках.

**Морковный сок** улучшает пищеварение, поможет сохранить крепкие и здоровые зубы. О костях позаботится сок из клубней и листьев репы. Красоту волос доверьте огуречному соку, борющемуся с их расщеплением и выпадением. Для очищения организма очень подойдет смесь соков моркови и капусты. В сок капусты ни в коем случае не добавляйте соль – при этом он становится вредным.

Валерий ВЕСЕЛОВ

Если труд, то труд такой уж, чтоб и польза была, и честь.



РЕВМАТИЧЕСКИХ БО-  
ЛЯХ помогут листья ольхи,  
если перед сном натереть ими  
больные места и несколько  
дней спать на подстилке из них.

## Звездный час

Данный период обещает большую насыщенность событиями нашей эмоциональной жизни. Причем для многих будет характерно состояние, когда чувства затмевают разум. В этой ситуации, конечно же, противопоказано злоупотребление спиртным, потому что затмение рассудка в эти дни может довести до скамьи подсудимых. Но это в худшем случае. В лучшем — появятся силы для воплощения грандиозных планов. Время благоприятно для кардинальных перемен в жизни, пересмотра планов, визитов к психологу и избавления от дурных привычек.

Если вас мучают **МИГРЕНЬ, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ** и т.п., немедленно прекратите пользоваться пластмассовыми расческами. Несколько раз в день причесывайтесь костяными или деревянными гребешками. Пластмассовые гребни, как и вообще любая синтетика (т.е. все, что связано с электризацией волос), вносят информационную микропутаницу в командную систему головного мозга. Это можно сравнить с действием на электронно-вычислительные машины широко известного сегодня «электронного вируса».

Для убедительности приведем пример максимального сохранения так называемых «паранормальных» (а на самом деле — утерянных цивилизованным человеком) возможностей у народов, не использующих синтетические материалы. Даже современные цыгане, использующие только костяные гребни, в большинстве своем обладают способностями к гипнозу, ясновидению и пр., значительно превышающими способности среднего цивилизованного человека.

### «ЗАГОВОРЕННАЯ НИТЬ»

Красная шерстяная нитка, повязанная вокруг запястья, улучшает кровообращение, ускоряет заживление ран и порезов на руке, помогает при растяжении сухожилий.

Наиболее насыщенным данный период станет для **Скорпионов**, их ждет в буквальном смысле калейдоскоп событий.

Однако, чтобы все прошло более или менее гладко, им стоит взять на вооружение два совета: не идите на поводу у своих эмоций, чтобы не создать себе проблем; и не бросайтесь с головой в омут нового любовного увлечения — выждите и присмотритесь.

Если **Львы** и дальше будут пребывать в состоянии «царственной» лени, то они рискуют упустить свой звездный час. Стены дома — это лишь временное убежище от проблем; подумайте о будущем, сейчас лучший период, чтобы создать для него фундамент.

**Водолеям** стоит посвятить время воплощению своих наиболее реальных планов, это в дальнейшем поможет продвижению вашей карьеры.

**Весы** полны энергии и напора. Хорошо, если эта активность будет направлена в плодотворное русло. В противном случае, если ваша энергия будет «кваситься» в вас, вы рискуете притянуть к себе массу конфликтных ситуаций. Естественно, что у дипломатичных Весов это надолго выбьет «почву» из-под ног.

Для **Стрельцов** этот период отмечен благоприятным дружеским общением. Вы можете завести полезные связи и зна-

комства. Но представителям этого знака стоит держаться подальше от афер и разного рода сомнительных мероприятий. Последнее отчасти может коснуться **Водолеев** и **Скорпионов**.

У **Козерогов** и **Дев** время заполнено будничными делами. Для Девы особую актуальность приобретут финансовые вопросы.

А **Тельцы** в некотором роде ощутят отсутствие «почвы под ногами», но не стоит паниковать, эта ситуация продлится недолго.

**Овнам** лучше заняться решением текущих проблем. Не стоит создавать себе излишние перегрузки, позже вы все успеете сделать.

Для **Близнецов** на первый план выступят проблемы здоровья. Кое-кто из сослуживцев сыграет значительную роль в происходящих событиях.

У **Рака** дети или любимые потребуют внимания к себе. Побеспокойтесь о них, и их любовь окупит ваши усилия.

**Рыбам** стоит вспомнить о друзьях или близких, которые сейчас находятся далеко. Рыбам-студентам лучше прина-  
лечь на учебу, потому что если запустите ее в этот период — потом не наверстаете.



# АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА ПЕРВУЮ ПОЛОВИНУ НОЯБРЯ

## Скорпиона

### Прогноз по дням месяца:

- День плодотворен для **Дев**. **Рыбам** лучше поберечь свои эмоции. Очень хороший день для того, чтобы навести порядок и в жилище, и в делах.
- 1 – **Весы** почувствуют себя в центре событий, а **Водолеи** и **Близнецы** ощутят прилив интеллектуальной и творческой энергии. Хороший день для покупки, которая должна послужить долго. Сегодня снятся вещие сны.
- 2 – Поберегите почки. День благоприятен для поиска компромиссов в решении спорных вопросов, визитов в органы власти и юстиции. Последствия решений, принятых в эти дни, скажутся на вашей жизни далеко вперед.
- 3 – Сегодня и завтра многие переживут энергетический спад. Лучше провести эти дни спокойно, ограничить контакты. Особенно остро перепады активности пройдут для **Скорпионов**, **Рыб** и **Раков**.
- 4 – Именинникам-Скорпионам не стоит в этот день злоупотреблять спиртным – впоследствии придется пожалеть о поступках, совершенных «под градусом». День чреват повышенной конфликтностью, особенно для **Скорпионов** и **Водолеев**.
- 5 – Сегодня хорошо посетить храм, обратить свои мысли к Богу. Будьте осторожны в общении с сомнительными личностями, чтобы не попасться на удочку к мошенникам. Категорически противопоказано спиртное.
- 6 – День хорош для занятий домашними делами, обустройства жилья. **Стрельцы**, **Овны** и **Львы** сегодня получат возможность решить многие свои проблемы.
- 7 – День нелегкий в эмоциональном плане, постарайтесь не поддаватьсяessimизму. **Козероги** и **Девы** смогут плодотворно провести этот день.
- 8 – Обратите внимание на бронхи, верхние дыхательные пути, а также суставы. Возможно обострение ревматизма. Очень полезны для здоровья сегодня тепловые процедуры.
- 9 – Посвятите сегодняшний день дружеским контактам, естественно, не за бутылкой спиртного. Многим беседа «по душам» в этот день поможет принять верное решение.
- 10 – **Водолеи**, **Близнецы**, **Весы** сегодня будут полны плодотворных планов. **Водолеям** и **Овнам** стоит поберечь свое зрение. Сегодня нельзя лгать.
- 11 – День стабильных договоренностей, особенно это касается второй его половины. Планы **Водолеев** и **Близнецов** могут получить сегодня реальную поддержку.
- 12 – Не пейте много жидкости – сегодня она имеет тенденцию накапливаться в организме. Визит в органы власти или юстиции стоит отложить до лучших времен.
- 13 – **Рыбы** и **Раки** сегодня настроены меланхолически, у них легко «выжать слезу» по поводу и без одного. **Скорпионы**, если постараются, смогут извлечь максимум выгод.
- 14 – День напряженных взаимоотношений, особенно это почувствуют **Овны**, **Раки**, **Козероги** и **Близнецы**. Не стоит идти на поводу у эмоций. А вот трезво оценить перспективы предстоящих дел – лучше именно сегодня.
- 15

Звездочет ВЕГА

**БЫСТРО ПОХУДЕТЬ**  
на несколько килограммов вы сможете, если на несколько дней полностью откажетесь от употребления соленой пищи. Бессолевая диета будет полезной не только для вашей фигуры, но и для здоровья. Чтобы улучшить эффект, в течение недели ежедневно принимайте в течение 15 минут контрастный душ, сменяя холодную и теплую воду через каждые 15 сек. При этом мысленно представляйте свою фигуру в том варианте, который вам желателен.

**ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**  
пройдет или станет значительно слабее, если прижаться лбом к оконному стеклу. Оно нейтрализует электростатический заряд, скопившийся на коже и вызывающий болезненные ощущения. Можно также прибинтовать ко лбу и вискам свежий капустный лист, предварительно помяв его, чтобы он пустил сок. Этим соком смазать запястья рук и углубления за ушами.

**БОЛЬНОЙ ВЫЗДОРОВЕЕТ ГОРАЗДО БЫСТРЕЕ,**  
если у него в изголовье постоянно будут лежать на блюдечке разрезанные свежие дольки чеснока.

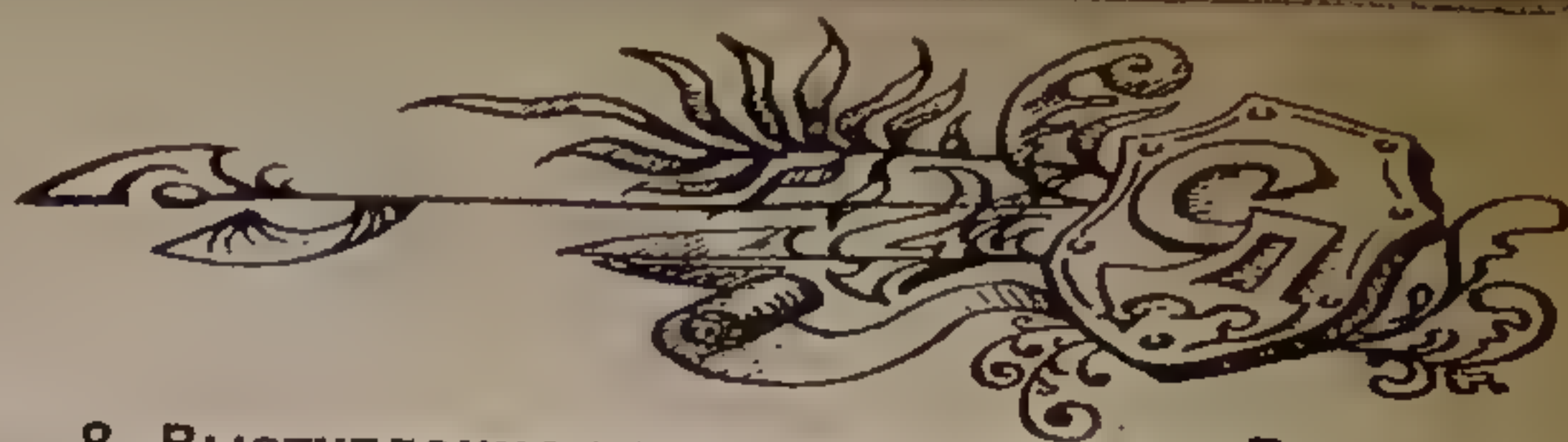
**НОЧНЫЕ КОШМАРЫ**  
прогонит осиновая ветка. Если вас мучают страшные сновидения, повесьте в изголовье веточку осины с зелеными листьями. Несколько осиновых листьев скатайте в шарик и, сильно надавливая, очертите им вокруг кровати замкнутый контур. И пусть вас не смущают скептические улыбки окружающих!

Не хочу быть хвалителем, чтобы не казаться льстецом.



# РЕДАКЦИЯ ИНТЕРЕСУЕТСЯ

Уважаемый читатель, заполнение данной анкеты позволит учесть Ваши интересы и пожелания, сделать нашу газету более интересной и содержательной.



1. Каким образом газета «Самоисцеление и долголетие» попадает к Вам?

- ☐ покупаю в киосках
- ☐ покупаю у частных распространителей
- ☐ получаю бесплатно по месту работы
- ☐ получаю бесплатно в общественной организации
- ☐ читаю в библиотеке
- ☐ беру у знакомых, родственников

2. Как часто Вы читаете газету «Самоисцеление и долголетие»?

- ☐ регулярно, каждый номер
- ☐ довольно часто
- ☐ от случая к случаю

3. Оцените, пожалуйста, газету «Самоисцеление и долголетие» по 5-балльной шкале.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Выкажите свое отношение к публикуемым в газете материалам:

- ☐ все статьи и материалы мне интересны
- ☐ многие статьи и материалы мне интересны
- ☐ интересны только некоторые статьи и материалы
- ☐ мало интересных для меня статей и материалов

5. Какие рубрики и материалы, публикуемые в газете, Вам наиболее интересны?

6. Пользовались ли Вы рекомендациями нашей газеты, помогли ли они Вам?

7. Какие недостатки, на Ваш взгляд, присущи газете?

8. Выступление каких специалистов Вы хотели бы видеть на страницах нашей газеты?

9. Материалы каких авторов Вам наиболее интересны?

10. Хотели бы Вы получать газету «Самоисцеление и долголетие» регулярно, по подписке?

- ☐ да, подписка интересует
- ☐ нет, подписка не интересует
- ☐ затрудняюсь ответить

11. Ваш возраст:

- ☐ до 20 лет ☐ 21-30 лет ☐ 31-40 лет
- ☐ 41-50 лет ☐ старше 50 лет

12. Пол: ☐ мужской ☐ женский

13. Род занятий:

- ☐ военнослужащий
- ☐ служащий
- ☐ предприниматель
- ☐ преподаватель
- ☐ мед. работник
- ☐ рабочий
- ☐ домохозяйка
- ☐ студент
- ☐ временно безработный
- ☐ пенсионер
- ☐ другой род занятий

14. Что надо сделать, чтобы газета полностью отвечала Вашим интересам?

Адрес для писем:

83087 г. Донецк, а/я 2314 «Анкета»  
111141 г. Москва, а/я 473 «Анкета»

Самоисцеление и долголетие № 20



## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

### Люди, приобретайте лечебную люстру Чижевского

Такая, видимо, у меня судьба, что болею я все время, с самого раннего детства. Сколько я себя помню, у меня все время болела голова, горло, мучил кашель и т.д. В школе и позже, уже когда работала, страшно болел желудок, кишечник. У меня обнаружили язву. Чего только не было, лечилась всем, чем говорили врачи, другие люди, т.е. народными средствами. Но ничего не помогало.

Дальше больше. Вот уже несколько лет болеет муж. Дети наши тоже больны. Измучились мы все.

И вот я услышала о люстре Чижевского. Сначала отнеслась к этому скептически, считая, что мне ничего не поможет. Потом стала больше прислушиваться, почитать, покупать газету «СД». И наконец решила купить люстру. Если даже и не поможет, то и хуже от нее не будет. Купила я люстру. Первое время мы сидели возле нее целыми вечерами, иногда даже еще светало было, а мы ее уже включали. Немного успокоились, уже когда стало легче. Перестали болезни нас донимать, причем всех, постепенно. Так возле люстры и

просидели все зимние вечера. Но зато чудесный итог нас взбодрил, мы поняли, что наконец-то будем здоровы.

Сегодня мы веселы, легки на подъем, трудолюбивы, я имею в виду огород, сад. Мы и раньше не были ленивы, но работать в полную силу не давало отсутствие здоровья. Теперь с этим все в порядке, отсюда и легкость, окрыленность, я бы так даже сказала. Наша глубокая благодарность редакции за помощь. Мы теперь постоянные ваши подписчики, рассказываем всем своим родственникам, друзьям, что есть газета - помощница людям. Успехов вам во всем, здоровья, чтобы не болели сами, так как спасаете многих людей.

Галина Степаненко,  
г. Часов-Яр, Донецкая обл.

Нам  
пишут...

### ПОЛЕЗНЫЙ ГОРОШЕК

Зеленый горошек растет на каждом дачном участке, часто его сажают специально для детей, которые любят «пастись» в гороховых зарослях. Но и взрослым не стоит пренебрегать этим скромным представителем бобовых. Горох содержит много белка и важнейших аминокислот, богат витамином С и каротином. Все надземные части растения применяются в виде отвара как мочегонное средство, помогают и при почечнокаменной болезни. При использовании настоя гороха в течение месяца крупные камни превращаются в «мочевой песок» и выводятся из организма. Приготовление отвара: 1 столовую ложку собранной во время цветения травы гороха вместе с плодами залить стаканом воды, вскипятить и варить 10 минут, немного настоять и процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3-4 раза в день.

Ф. СП-1

КАТАЛОГ АГЕНТСТВА «РОСПЕЧАТЬ»

АБОНЕМЕНТ на газету журнал 25593

(индекс издания)

«Самоисцеление и долголетие» Количество комплектов: 1

на год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на газету журнал 25593

(индекс издания)

«Самоисцеление  
и долголетие»

Стоимость подписки руб. коп. Количество комплектов: 1

на год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)



# Деньги «по-волшебству»

Живу я в г. Херсоне. Хочу вам рассказать, как мне помогла ваша газета. Я живу с мамой и младшим братом. Жили мы неплохо. Потом все как обрезало — сплошная невезуха. Потерял работу не по своей вине: предприятие ликвидировали. Долго искал работу, нашел, но не устроила зарплата нищенская, ведь мне семью кормить. В общем, 7 потов сошло, пока устроился. И тут беды продолжались: то не выплатят зарплату, то премию уменьшат по какой-то причине, то еще что-то. Короче, обеднели мы совершенно, влезли в долги, есть нечего, за квартиру нечем платить. Я пришел в отчаяние.

Однажды был у знакомых, попалась

мне ваша газеты, и прочитал я в ней о фото В. Соломина. Купил его фото с числом удачи на деньги. Вскоре мои дела, как по волшебству, стали поправляться. Предприятие наше стало большим и сильным, богатым. Повысили нам зарплату, стали давать премии, я на полставки устроился еще на одну должность на нашем же предприятии. Жить стало веселее. Я очень вам благодарен, благодарен ясновидящему В. Соломину. И теперь как страшный сон вспоминаю свою недавнюю жизнь. Я очень вам благодарен. Ваш искренний друг и постоянный теперь подписчик.

Всеволод Гурский,  
г. Луганск

Нам  
пишут...

## «Я больше не задыхаюсь...»

Уважаемая редакция! Как говорят в народе, болею я с пеленок. Сначала очень часто подвергалась сильным простудам, поднималась высокая температура, сильно болело горло. Это было так часто и ощутимо, что я стала чувствовать себя больной все время.

Затем стала задыхаться, врачи признали астматический компонент. Но время шло, и появилась астма. Никакое лечение не помогало: ни лекарства, ни травы. Я все это очень трудно переносила. В газете «СД», которую я начала выписывать в этом году, я прочла о фото В. Соломина на выздоровление. Купила его. Стала пользоваться. Результаты меня поразили и обрадовали: постепенно мое здоровье восстанавливалось. Сейчас я чувствую себя намного лучше, надеюсь, что придет день, когда уйдут все болезни.

Я очень благодарна редакции за то, что вы знакомите нас с людьми, рецептами, помогающими нам восстановить свое здоровье, и благодарю В. Соломина за помощь. Я стала просто счастливым человеком. Спасибо вам огромное.

Валентина  
Коноваленко,  
г. Одесса

## ПРИЗЫ ПОДПИСЧИКАМ!

Не традиционная медицина  
**САМОИЩЕЛЕНИЕ**  
**ДОЛГОЛЕТИЕ**

Основана в 1994 году, выходит 2 раза в месяц

Подписной индекс

41332

Люстры  
Чижевского

Тел.: (0622) 55-56-11

## БЕСПЛАТНЫЕ ЗАОЧНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

о здоровье,  
бизнесе  
в Центре  
оздоровления  
и трезвости

№ 11 июнь 2002 г.  
Не традиционная медицина  
**САМОИЩЕЛЕНИЕ**  
**ДОЛГОЛЕТИЕ**  
Основана в 1994 году, выходит 2 раза в месяц  
Подписной индекс  
**СПЕЦВЫПУСК**  
проверенные рецепты здоровья

Подписной индекс  
**23320**

и не только!

## Путевки на отдых

Любителям

играть в лотерею

- консультации

экстрасенса

газета для  
**ХОЗЯЕК**  
Подписной индекс  
33767



# ПОЛЕЗНАЯ СТРАНИЧКА

## КОНКУРС ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ УСЛОВИЯ

участвуют читатели газеты, подписавшиеся не менее чем на 6 месяцев.

1. Необходимо собрать отрывные талоны газет с № 19 по № 24 за 2002 год (итого 6 штук.).

2. Заполнить произвольно клеточки ☒ ☐

### ОТРЫВНОЙ ТАЛОН

№ 20

3. В 24 номере будет опубликован **особый купон**, который необходимо в произвольном порядке заполнить, наклеить все отрывные талоны и выслать в редакцию по адресу: 83087, г. Донецк, а/я 2314, (в России - 111141, г. Москва, а/я 473, Краснобельмова Н.Б.) вместе с копией квитанции о подписке.

4. Все победители будут награждены главным призом: «ЛЮСТРОЙ ЧИЖЕВСКОГО».

### ПРИЗОВОЙ КУПОН

УЧАСТВУЮТ  
ОТРЫВНЫЕ  
ТАЛОНЫ  
ГАЗЕТ  
с № 13  
по № 18  
за 2002 год.

№ 13	X	0	0
№ 16	0	X	0
№ 14	X	0	0
№ 17	X	0	X
№ 15	0	X	0
№ 18	X	0	0

### Уважаемые наши читатели!

В адрес нашей редакции пришло более 10 тыс. писем с просьбой выслать газету с фотографией ясновидящего Владимира СОЛОМИНА. Отвечаем всем сразу: газеты мы не высылаем. Вы скажете, что она приносит удачу в делах и здоровье и вам необходимо, но... газету мы не имеем возможности высылать. Календарики с фотографией В. Соломина и его личным напутствием, а также счастливым числом именно для вас - пожалуйста.

### ВСЕ УСЛУГИ ПЛАТНЫЕ

1. Фото с числом удачи на деньги - 15 грн - 300 руб.
2. Фото на выздоровление - 10 грн - 200 руб.
3. Фото на охрану дома - 20 грн - 400 руб.
4. Фото на защиту от сглаза, порчи, поражения энергетики - 20 грн - 400 руб.

Деньги перечислять по адресу:

В Украине: 83087, г. Донецк, а/я 2314, Колесник Ксении Станиславовне.

В России: 111141, г. Москва, а/я 473, Краснобельмовой Нине Борисовне.

**ВНИМАНИЕ!** В письмо не забудьте вложить конверт с обратным адресом. Марок должно быть две.

### ПАРОЛЬ «НАСТРОИ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ»

Дата рождения

Имя

Пароль

### ПАРОЛЬ «СНИЖЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА»

Дата рождения

Имя

Пароль

### ПАРОЛЬ «ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ БРОСИТЬ ПИТЬ»

Дата рождения

Имя

Пароль

### ПАРОЛЬ «ЛЮБОВЬ»

Дата рождения

Имя

Пароль

### ПАРОЛЬ «СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО»

Дата рождения

Имя

Пароль

### ПАРОЛЬ «НА ДЕНЬГИ»

Дата рождения

Имя

Пароль

Слова-пароли - это фактор поддержки своего психометрического кредо в момент преодоления тех или иных препятствий в достижении успехов при движении к желанной цели.

Чтобы заработал пароль, он должен быть индивидуален и его лучше четко астрологически и энергетически определить.

Мы можем помочь Вам в этом, если Вы вырежете вышеприведенный купон и вышлете на наш адрес вместе с почтовым переводом на 5 гривень за каждый пароль (в случае заказа трех паролей стоимость составит 12 грн, шести - 22 грн).

**Для России:** стоимость услуги - 25 руб. за каждый пароль (в случае заказа трех паролей стоимость составит 60 руб., шести - 110 руб.).

**Льготы для подписчиков газеты:** в Украине стоимость услуги 2 грн за каждый пароль (в случае заказа трех паролей стоимость составит 5 грн, шести - 10 грн). В России 15 руб. за каждый пароль или 25 руб. - за 3 пароля и 48 руб. за 6 паролей. Только не забудьте также выслать копию квитанции о подписке.

### Деньги переводить по адресу:

В Украине: 83087, г. Донецк, а/я 2314, Колесник Ксении Станиславовне.

В России: 111141, г. Москва, а/я 473, Краснобельмовой Нине Борисовне.

**ВНИМАНИЕ!** В письмо не забудьте вложить конверт с обратным адресом. Марок должно быть две.

**Помните!** Что Ваше личное благополучие находится только в Ваших руках, и, используя наши советы, достичь его не составляет особого труда!



## ЖЕНЩИНЫ-БОЛТУШКИ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ

Напрасно мужчины снисходительно ухмыляются по поводу женской болтливости. Многочасовые разговоры «ни о чем» весьма полезны для здоровья и даже продлевают жизнь - к такому выводу пришли финские ученые в ходе продолжительных исследований. Главным «паразитом», подтачивающим жизненные силы и сокращающим отпущенные годы, является неудовлетворенность собственными достижениями. Она свойственна как мужчинам, так и женщинам. Но если первые топчут свои комплексы в вине или прибегают к другим вариантам саморазрушающего поведения, то женщины... болтают. О погоде, птичках, белье, пирогах и т. д. Это сохраняет психику, делает организм устойчивее к стрессам и, тем самым, незаметно продлевает жизнь.



## КАКИЕ ЛЕКАРСТВА МОЖНО ДАВАТЬ ДЕТАМ

Детям можно давать только те препараты, которые зарегистрированы для применения в педиатрии или имеющие специальные детские формы. При этом использовать их надо только в дозах, указанных в инструкции по применению препарата. При острых заболеваниях **детям до 15 лет запрещается давать ацетилсалициловую кислоту (аспирин)**, она может вызвать развитие синдрома Рея - поражение нервной системы и печени. **Не рекомендуется также и метамизол (анальгин)**, так как этот препарат угнетает кроветворение. Из современной медицинской прак-



тики исключены амидопирин, антипирин, фенацетин.

## ДИАГНОСТИКА ПО ЦВЕТУ ЛИЦА

По цвету кожи лица с большой достоверностью можно поставить диагноз как самого пораженного внутреннего органа, так и соседних с ним органов.

Так, **красный цвет лица** (обе щеки) и красные пятна на лице характеризуют болезни сердца, а сине-красные щеки позволяют установить наличие недостаточности в работе митрального клапана сердца с присоединившимися застойными явлениями в печени.

Распространение **сине-красной** окраски на область лба, щек и кожи губ (синюшность) свидетельствует о наличии комбинированной недостаточности сердца и легких (эмфизема легких и бронхиальная астма).

Если на щеках появляются **белые пятна**, это указывает на астенонервротический синдром со стойким понижением давления.

**Бледным** (белым) цветом лица, кашлем с одышкой, дрожью и ознобом отличаются больные с патологией легких.

**Нездоровый румянец** на щеках также свидетельствует о заболевании легких.

**Темный** и часто **черный цвет** кожи лица (особенно на скулах и корне носа) и слизистых вкупе со снижением слуха свидетельствует о болезни почек, а также об инфекционном заболевании мочевого пузыря.

**Зеленый цвет** кожи лица является самым грозным проявлением болезни и, как правило, его появление свидетельствует о поражении пищеварительной или респираторной системы опухолью либо о наличии кисты. Зеленоватый цвет может свидетельствовать об осложнении желчнокаменной болезни, а иногда - и о циррозе печени.

**Желтый цвет** и желтые пятна на лице - признак поражения печени, желчного пузыря, селезенки, поджелудочной железы и желудка.

**Коричневые пятна** у корней волос указывают на заболевание печени.

В Украине: рег. уд. КВ 2847 от 3.10.97  
Учредитель и главный редактор КОСТАНДА С. Я.

В России: рег. № 018633 от 25.03.99  
Учредитель Мозжухина А. Н.  
Издатель и редактор: Краснобельмова Н. Б.  
111141, г. Москва а/я 473

E-mail: kostanda@mail.ru; iskra\_ua@yahoo.com

<http://www.zona.com.ua/www/index.htm>

Главный редактор КОСТАНДА С. Я.

Отпечатано в "Типографии Михайлова"

318102. Тел. (0-95) 787-94-14 г. Смоленск

Тираж 12200 экз. Общий тираж 23000 экз.

Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции. Перепечатка статей — с разрешения редакции.  
Рукописи не возвращаются. Просьба: не использовать газету в хозяйственных целях.  
Если она вам не нужна, подарите ее друзьям или соседям.